



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS**

CARRERA EDUCACIÓN INICIAL

Técnicas de relajación y atención en los niños de Primer año de Educación Básica de la Escuela de Educación Básica “Mercedes Amelia Guerrero”, del cantón Chambo.

Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciada de Educación Inicial

Autora:

Salguero Yasaca Mariuxi Lizbeth

Tutor:

MgSc. Gavilanes Capelo Dolores Berthila

Riobamba, Ecuador. 2024

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Mariuxi Lizbeth Salguero Yasaca, con cédula de ciudadanía 0605085497, autora del trabajo de investigación titulado: Técnicas de relajación y atención en los niños de Primer año de Educación Básica de la Escuela de Educación Básica “Mercedes Amelia Guerrero”, del cantón Chambo, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Así mismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 12 de abril del 2024.



Mariuxi Lizbeth Salguero Yasaca

C.I 0605085497



ACTA FAVORABLE - INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En la Ciudad de Riobamba, a los 09 días del mes de enero de 2024 luego de haber revisado el Informe Final del Trabajo de Investigación presentado por la estudiante **SALGUERO YASACA MARIUXI LIZBETH** con CC: **0605085497**, de la carrera **EDUCACIÓN INICIAL** y dando cumplimiento a los criterios metodológicos exigidos, se emite el **ACTA FAVORABLE DEL INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** titulado **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y ATENCIÓN EN LOS NIÑOS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "MERCEDES AMELIA GUERRERO", DEL CANTÓN CHAMBO**, por lo tanto, se autoriza la presentación del mismo para los trámites pertinentes.

Mgs. Gavilanes Capelo Dolores Berhila
TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y ATENCIÓN EN LOS NIÑOS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “MERCEDES AMELIA GUERRERO”, DEL CANTÓN CHAMBO**, presentado por **MARIUXI LIZBETH SALGUERO YASACA**, con cédula de identidad número **0605085497** bajo la tutoría de **MGS. DOLORES BERTHILA GAVILANES CAPELO** certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 12 de abril del 2024.

Mgs. Tannia Alexandra Casanova Zamora
Presidente del Tribunal de Grado

Firma

Mgs. Virginia Barragán Erazo
Miembro del Tribunal de Grado

Firma

Mgs. Luis Fernando Alvear Ortiz
Miembro del Tribunal de Grado

Firma



CERTIFICACIÓN

Que, **SALGUERO YASACA MARIUXI LIZBETH** con CC: **0605085497**, estudiante de la Carrera de **EDUCACIÓN INICIAL**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y ATENCIÓN EN LOS NIÑOS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "MERCEDES AMELIA GUERRERO" DEL CANTÓN CHAMBO** cumple con el **10 %**, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **TURNITIN**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 06 de marzo de 2024



Mgs. Dolores Berthila Gavilanes Capelo
TUTOR

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a mi madre y a mi hermana, que no me han dejado sola en ningún momento del camino, con su apoyo, sus consejos y su amor incondicional han hecho de mí la persona que soy hoy, siempre han confiado en mí y en mi capacidad a lo largo de este recorrido. A Dios, a mi padre y a mis abuelitos que desde el cielo me han guiado y cuidado para llegar hasta aquí.

Salguero Yasaca Mariuxi Lizbeth

AGRADECIMIENTO

Deseo expresar mi agradecimiento a Dios que cada día me ha dado la guía por el camino correcto para llegar hasta aquí, por escucharme cuando lo necesitaba y brindarme sus respuestas, por otorgarme fuerza y sabiduría para perseverar en este camino.

A mi madre, Angelita Yasaca. Por demostrarme que siempre se puede, por cuidarme cada día, por acompañarme y nunca dejarme sola en cada paso sea grande o pequeño ella siempre lo hacía sentir inmenso.

A mi hermana Gladys Salguero, por siempre estar con los brazos y el corazón abiertos para mí, con su luz ha iluminado mi vida y hace mi camino más claro.

A mi pareja, que me acompañó en este camino, siendo amigo y compañero inseparable, siendo refugio y apoyo en todo momento.

A mi grupo de amigos de carrera, que hicieron de todo este proceso universitario algo más bonito.

También, a la Universidad Nacional de Chimborazo, que se convirtió en mi segunda casa y plataforma para el crecimiento académico.

Un agradecimiento especial se dirige a mi tutor, la MgsC. Gavilanes Capelo Dolores Berthila. Su orientación, tiempo, paciencia y experiencia han sido fundamentales para alcanzar este objetivo.

Salguero Yasaca Mariuxi Lizbeth

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE GRÁFICOS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	15
1.1 Problema de investigación	15
1.2 Justificación	16
1.3 OBJETIVOS	16
1.3.1 Objetivo general	16
1.3.2 Objetivos específicos.....	16
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	17
2.1 Antecedentes teóricos	17
2.2 Fundamentación teórica.....	18
2.2.1 ¿Qué es la relajación?.....	18
2.2.2 Técnicas de relajación	18
2.2.3 Relajación Progresiva de Jacobson	20
2.2.4 La Relajación Pasiva	20
2.2.5 La Relajación Autógena	21
2.2.6 Relajación y aprendizaje	21

2.2.7	La Respuesta de relajación	22
2.2.8	La relajación en niños	22
2.2.9	Beneficios de las técnicas de relajación en los niños	23
2.2.10	Consejos para aplicar técnicas de relajación	24
2.2.11	Importancia de la relajación en el aula.	24
2.2.12	¿Qué es la atención?	25
2.2.13	Procesos de la atención.....	25
2.2.14	Características de la atención.	26
2.2.15	Tipos de atención.....	27
2.2.16	La atención en niños	27
2.2.17	Atención y aprendizaje	28
2.2.18	Relajación y atención.....	29
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.....		30
3.1	Diseño de investigación	30
3.2	Tipo de investigación.....	30
3.3	Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	30
3.3.1	Técnica	30
3.3.2	Instrumento.....	30
3.4	Población y muestra.....	31
3.4.1	Población.....	31
3.4.2	Muestra.....	31
3.5	Análisis e interpretación de datos	31
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN		32
4.1	Resultados de la ficha de observación realizada a los estudiantes de primer año de Educación Básica, de la Escuela de Educación Básica “Mercedes Amelia Guerrero”	32
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		43
5.1	Conclusiones	43

5.2	Recomendaciones	44
CAPÍTULO VI. PROPUESTA		45
6.2	Título	45
6.3	Objetivos	45
6.4	Justificación	45
6.5	Ubicación sectorial	45
6.7	Conclusiones	47
6.8	Recomendaciones	47
BIBLIOGRAFÍA		48
ANEXOS		51

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población	31
Tabla 2 El niño demuestra interés en la clase impartida por la docente.....	32
Tabla 3 Existe participación en el transcurso de la clase.....	33
Tabla 4 No se deja influenciar por factores externos al aula de clase	34
Tabla 5 Mantiene su atención por más de 10 minutos sin distracciones	35
Tabla 6 Participa de forma activa, colaborativa y ordenada en las actividades presentadas por la docente.....	36
Tabla 7 Las técnicas de atención que usa la docente son útiles para el niño.....	37
Tabla 8 El niño no se entretiene fácilmente con sus compañeros en la clase.....	38
Tabla 9 Realiza con entusiasmo las actividades de la clase.	39
Tabla 10 Le es de ayuda la motivación aplicada por la docente.	40
Tabla 11 Los niños reflejan estar relajados a la hora de la clase.....	41

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 El niño demuestra interés en la clase impartida por la docente.....	32
Gráfico 2 Existe participación en el transcurso de la clase	33
Gráfico 3 No se deja influenciar por factores externos al aula de clase	34
Gráfico 4 Mantiene su atención por más de 10 minutos sin distracciones.....	35
Gráfico 5 Participa de forma activa, colaborativa y ordenada en las actividades presentadas por la docente.....	36
Gráfico 6 Las técnicas de atención que usa la docente son útiles para el niño.....	37
Gráfico 7 El niño no se entretiene fácilmente con sus compañeros en la clase.....	38
Gráfico 8 Realiza con entusiasmo las actividades de la clase	39
Gráfico 9 Le es de ayuda la motivación aplicada por la docente	40
Gráfico 10 Los niños reflejan estar relajados a la hora de la clase.....	41

RESUMEN

La investigación presenta un estudio sobre la importancia del interés y participación de los estudiantes de Primer Año de Educación Básica en el proceso de aprendizaje. Se destaca la necesidad de comprender como los estudiantes se adaptan y enfrentan a los desafíos para desarrollar estrategias que apoyen su capacidad de atención y concentración.

Además, se plantea la importancia de implementar técnicas pedagógicas que fomenten el compromiso de los estudiantes y aborden posibles obstáculos que puedan afectar su capacidad de atención durante la clase. También se menciona la relevancia de la intencionalidad para activar, enfocar y mantener la atención en lo que resulta relevante para el aprendizaje actual o futuro. Esta investigación puede servir como base para implementar estrategias pedagógicas que fomenten un mayor compromiso en los estudiantes y aborden posibles obstáculos que puedan afectar su capacidad durante la clase. La presente investigación, utiliza un enfoque mixto que integra la revisión de fuentes bibliográficas para obtener una comprensión exhaustiva del tema, también se lleva a cabo una investigación de campo de tipo no experimental y transversal para abordar el problema planteado y proponiendo una solución sin la necesidad de realizar pruebas experimentales. La población total del 100% es de 29 niños en el cual 52% son 14 niños y el 48% son 12 niñas, todos ellos estudiantes del Primer año de Educación Básica de la Escuela de educación Básica “Mercedes Amelia Guerrero”

Palabras clave: atención, concentración, técnicas, relajación, pedagogía

ABSTRACT

The research presents a study on the importance of the interest and participation of first year elementary school students in the learning process. It highlights the need to understand how students adapt and face challenges in order to develop strategies that support their attention and concentration capacity.

In addition, the importance of implementing pedagogical techniques that encourage student engagement and address possible obstacles that may affect their attention during class. The relevance of intentionality to activate, focus and maintain attention on what is relevant for current or future learning is also mentioned. This research can serve as a basis for implementing pedagogical strategies that foster greater student engagement and address possible obstacles that may affect their ability during class. The present research uses a mixed approach that integrates the review of bibliographic sources to obtain a thorough understanding of the topic, also a non-experimental and cross-sectional field research is conducted to address the problem posed and proposing a solution without the need for experimental testing. The total population of 100% is 29 children, in which 52% are 14 boys and 48% are 12 girls, all of them students of the First Year of Basic Education of the School of Basic Education "Mercedes Amelia Guerrero".

Key words: attention, concentration, techniques, relaxation, pedagogy.



Plumado e lectura de documentos por:
EDISON RAMIRO
DAMIAN ESCUDERO

Reviewed by:
MsC. Edison Damian Escudero
ENGLISH PROFESSOR
C.C.0601890593

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación se refiere a las técnicas de relajación que van a permitir mejorar la atención en los niños de primero de básica de la escuela “Mercedes Amelia Guerrero”. Cabe mencionar que el tema de relajación se ha vuelto muy importante en el ámbito educativo, porque a nivel docente existe una gran preocupación por la falta de atención y concentración que presentan los niños en la actualidad, esta situación ha despertado el interés para que se busquen estrategias como la relajación, la misma que va a permitir a los niños reduzcan su estrés y eso les permita atender de la mejor manera.

La relajación es un mecanismo que le va a permitir al niño distender el organismo y disminuir el estereos muscular y mental, ayudándole a fomentar la tranquilidad y tener confianza en sí mismo, de la misma manera es un mecanismo que les va a ayudar a mejorar en su memoria y concentración lo cual les proporcionara una mejor atención que le llevara a un buen aprendizaje.

La atención es una habilidad mental que nos permite el procesamiento de información que incluyen estimulación externa e interna, pensamiento y memoria; mantener una buena atención es fundamental en el proceso de aprendizaje, una técnica para hacerlo es mediante la relajación que nos ayudan a mantener un estado de tranquilidad frente a estímulos excesivos, siendo de utilidad en casos de ansiedad y estrés. (Bernardez, 2018) ; (Kim H, 2018)

Por ello es necesario realizar un estudio prolijo sobre la importancia que tiene la relajación en la atención de los niños de primer año de educación básica “Mercedes Amelia Guerrero” teniendo como objetivo el plantear técnicas adecuadas de relajación para poder conseguir una buena atención de los niños de este nivel, razón por la cual es necesario indagar a través de una investigación documental para favorecer el mejor aprendizaje en los niños de primer año de educación básica. Razones por la que la presente investigación está motivada por una realidad en la que debemos tomar en cuenta que la utilización de esta técnica nos va a ayudar a mejorar la atención de los niños por ende mejorar notablemente su desenvolvimiento en el aula de clases.

1.1 Problema de investigación

Es importante tratar y controlar este trastorno de manera temprana para lograr obtener mejores resultados en los niños, dado que “un tratamiento adecuado en la etapa escolar, puede ser la diferencia para generar un adulto productivo y feliz o un adulto no productivo e infeliz”. (Quezada, 2021)

A nivel mundial cada 1 de 10 niños sufre de problemas para concentrarse, la falta de atención impide un buen desenvolvimiento en el aula de clases, por lo cual no se tiene el resultado deseado en el aprendizaje de los diferentes ámbitos, es suficiente que un solo estudiante o un grupo pequeño presente este factor para que contagie y afecte a toda la población estudiantil en el aula, causando un desbalance a la hora de aprender. (Quezada, 2021)

Las instituciones de Ecuador evidencian una misma problemática a la hora de lograr que sus estudiantes mantengan su atención al cien por ciento en las aulas y esto se debe a un factor en común; las técnicas que se aplican antes y durante el aprendizaje.

En Chimborazo los niños presentan dificultad para mantenerse concentrados en objetivos a largo plazo y es que la capacidad de concentración no depende de una habilidad especial que tenga el niño, depende de su edad y del método que se aplique. (Folgado, 2021) Esto nos lleva a realizar un estudio en la escuela “Mercedes Amelia Guerrero” que permita determinar más a fondo cuales son los ámbitos que hay que trabajar; y lo realizaremos con los niños de Primer año de Educación Básica, en donde un gran grupo de los estudiantes presenta este problema de concentración y atención, por lo cual es fundamental e indispensable plantear técnicas o buscar métodos que nos ayuden a lograrlo.

1.2 Justificación

Es indispensable en el proceso de aprendizaje tener una buena atención y concentración, por lo tanto, seleccionar la metodología adecuada es crucial para asegurar la fiabilidad y validez de los resultados en una investigación. En nuestro estudio acerca de técnicas de relajación para mejorar la atención en niños de Primer Año de Educación Básica, es esencial emplear una metodología propuesta. Este enfoque nos posibilitará desarrollar y aplicar técnicas de relajación específicas para este grupo, con el fin de potenciar su atención y concentración. Asimismo, nos permitirá evaluar de forma sistemática el impacto de estas estrategias en el rendimiento académico de los niños. En resumen, optar por una metodología propuesta nos facilitará abordar con rigor y sistemática nuestro objetivo de investigación, contribuyendo al progreso del conocimiento en el ámbito de la Educación Inicial.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo general

- Determinar técnicas de relajación que permitan una mejor atención a los niños Primer año de Educación Básica.

1.3.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar las causas por las cuales los niños no logran poner atención en el aula de clases.
- Indagar sobre las técnicas de relajación que ayuden para el mejor desarrollo en la atención de los niños de primer año de Educación básica.
- Plantear estrategias útiles de relajación que permitan lograr una buena atención en los niños de primer año de Educación básica

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes teóricos

Se encontró el siguiente trabajo de investigación en el repositorio de la UNACH, nos da a conocer que existen diferentes maneras para lograr la atención en los niños

Tema del proyecto: LA MÚSICA CLÁSICA PARA MEJORAR LA ATENCIÓN EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE INICIAL II, DE LA UNIDAD EDUCATIVA CRISTIANA VERBO, CHIMBORAZO, PERIODO 2019-2020

Autor: RODRIGUEZ INCA KATERINE ALEXANDRA

Tutor: MGS. LUIS ALVEAR ORTÍZ.

Año: 2021

En el repositorio de la UNIVERSIDAD DEL TOLIMA INSTITUTO DE EDUCACIÓN A DISTANCIA se encontró un proyecto relacionado a la atención en los niños.

Tema del proyecto: LA LÚDICA COMO ESTRATEGIA PARA MEJORAR LOS PROCESOS DE ATENCIÓN EN LOS NIÑOS DE GRADO PRIMERO DEL COLEGIO AMERICANO DE IBAGUÉ.

Autor: MAIRA ALEJANDRA AROCA BARRIOS DANIELA ALEJANDRA DELGADILLO PARRA

Tutor: MGS. MARIA DAISY PINZÓN

Año: 2014

En el mismo se pudo observar que la falta de atención desencadena varios factores negativos en el aprendizaje.

(Ballesteros, 2000) y (Pinillos, 1975) describen la atención como un proceso que implica concentrarse y seleccionar la información más relevante, así como la lección de estímulos importantes, dejando que los demás estímulos sean menos claros al no formar parte del núcleo central del proceso.

Para, (García Sevilla, 1997) la atención es como un “Mecanismo involucrado directamente en la activación y funcionamiento de procesos y operación de selección, distribución y mantenimiento de actividad psicológica”.

(Smith, 1986) menciona, que las técnicas de relajación generalmente implican una serie de conductas previas que conducen a la relajación. Las acciones para relajarse pueden ser diversas desde sentarse en el sillón favorito o leer un libro, hasta las numerosas técnicas de relajación disponibles en la actualidad cada una de las cuales requiere diferentes niveles de habilidad para su práctica. Es importante destacar que las técnicas de relajación no son

senderos que llevan al mismo destino, si no que cada una tiene efectos específicos y deben adaptarse a las necesidades individuales de cada persona.

2.2 Fundamentación teórica

2.2.1 ¿Qué es la relajación?

La práctica de la relajación ha sido objeto de atención desde tiempos antiguos y ha sido incorporada en ámbitos como la medicina, lo espiritual, y más recientemente en el sistema educativo.

Se refiere a la reducción de la atención, tanto física como mental, logrando que el cuerpo alcance un estado de tranquilidad y paz que disminuye el estrés, el miedo, los nervios y la ansiedad generados por diversas situaciones. Según (Escalera, 2009) la relajación facilita la experiencia de la libertad para vivir en el estado de conciencia deseado por la persona. (Benson, 1996) La define como la capacidad del cuerpo humano para ingresar en un estado científicamente definido, caracterizado por una reducción general en la velocidad del metabolismo, la presión arterial, la frecuencia cardíaca y respiratoria, así como la emisión de ondas cerebrales más nítidas y lentas.

La práctica de la relajación se considera esencial para el dominio del cuerpo y la superación de problemas psicológicos en el entorno de la persona. (López & Larumbe, 2014) Aunque se necesitan técnicas y metodologías específicas para la relajación del cuerpo, esta se origina en el entorno cotidiano, las actividades, emociones y motivaciones personales. La relajación, al fusionar lo psíquico con lo somático, contribuye a alcanzar la calma y a reducir el estrés, creando un equilibrio entre la mente y el cuerpo. Se emplea diversos métodos de relajación como la relajación auto concentrativa de Shultz.

La relajación progresiva de Jacobson, la relajación estatodinámica de Jarreau y Klotz, la relajación psico-sensorial de Vittoz, la meditación trascendental, entre otros. (Martínez, 2014)

2.2.2 Técnicas de relajación

Las técnicas de relajación pueden ser consideradas como la única manera natural, duradera y efectiva de enfrentar y resolver los problemas relacionados con el estrés y la ansiedad. Por este motivo, es crucial aprender un método de relajación eficaz que brinde un considerable apoyo en la prevención de trastornos físicos y emocionales. Así mismo, este método nos capacita para enfrentar de manera eficiente y segura las demandas diarias a las que nos enfrentamos, al mismo tiempo que mejora nuestra calidad de vida y bienestar físico y emocional.

En este sentido, las técnicas se perciben como recursos que facilitan el trabajo pedagógico y se convierten en herramientas esenciales para optimizar una sesión de aprendizaje. Su adquisición se logra mediante la práctica y requiere habilidades y destrezas específicas por

parte de quien las ejecuta, especialmente en determinados campos educativos. (Montoya Lopez, 2019)

2.2.2.1 Principales técnicas de relajación

Existe una amplia variedad de técnicas y estrategias de relajación, y a lo largo de las últimas décadas del siglo XX, numerosos expertos han abordado este tema presentando sus propios modelos, entre los cuales incluye:

- Procedimiento de relajación muscular de Koeppen
- Entrenamiento autógeno de Schultz
- Relajación progresiva de Jacobson
- Relación progresiva de Wolpe
- Técnica Mezieres
- Relajación psico sensorial de Vittoz
- Y otro.

Cada uno de estos modelos utiliza ejercicios específicos de relajación, destacando especialmente algunas técnicas como:

1. **Contracción-Distensión:** Esta técnica implica contraer un músculo o grupos de músculos durante unos segundos para luego relajar la contracción de manera gradual. La contracción máxima permite percibir la distensión del grupo muscular focalizado en el ejercicio.
2. **Balanceo:** Consiste en imitar el movimiento de un balancín o columpio, realizando un vaivén de adelante hacia atrás o de izquierda a derecha, durante esta técnica, la parte del cuerpo que se está relajando debe estar distendida y flexible.
3. **Estiramiento-relajamiento:** Implica estirar gradualmente una parte del cuerpo alargándola al máximo, la postura debe mantenerse durante unos segundos antes de relajar suavemente esa parte del cuerpo. Es crucial aflojarla con suavidad, permitiéndola caer sin golpear, seguido de un ligero balanceo.
4. **Caída:** En esta técnica se permite que la fuerza de gravedad actúe sobre el cuerpo. después de levantar una parte del cuerpo, se deja caer lentamente, permitiendo que resbale sin impacto. Se permite que esa parte descansa brevemente antes de repetir el movimiento dos o tres veces. (AHMED)

2.2.2.2 Técnicas de relajación para niño

Las estrategias de relajación son altamente solicitadas en la sociedad contemporánea donde el estrés y la ansiedad son elementos cotidianos. Estos factores adversos afectan tanto a adultos como a niños, generando consecuencias negativas a nivel físico y mental. El propósito fundamental de las técnicas de relajación es inducir, de manera controlada por el individuo estados de baja activación en el sistema nervioso autónomo, estos estados se logran a través de la adopción de actitudes específicas la participación en actividades cognitivas particulares. Al alcanzar este estado de baja activación, se promueve un mayor

autocontrol en las respuestas emocionales, conductuales e intelectuales. En el caso de los niños, que tienden a mantener un estado de activación constante debido a su necesidad natural de jugar, experimentar y moverse, es crucial proporcionarles momentos de calma y descanso. Aunque no es estrictamente necesario recurrir a técnicas de relajación específicas para lograr estos momentos de tranquilidad, su aplicación es altamente recomendable, introducir a los niños en simples técnicas de relajación desde temprana edad puede convertirse en un hábito beneficioso. Enseñarles a relajarse mediante diferentes técnicas y juegos no solo es placentero sino que también fomenta hábitos de vida saludable y contribuye al desarrollo de su inteligencia emocional. (AHMED)

2.2.3 Relajación Progresiva de Jacobson

La técnica de Relajación Progresiva es un enfoque fisiológico diseñado para inducir el reposo, especialmente beneficioso en trastornos que requieren una intensa relajación muscular. El entrenamiento en esta técnica promueve una relajación profunda con mínimo esfuerzo, facilitando el control voluntario de la atención y la distensión, trascendiendo el logro momentáneo de la relajación. Este método contribuye a un estado corporal más vigoroso al favorecer el reposo de manera intensiva. Proporciona una precepción clara de la estrecha conexión entre la tensión muscular y el estado mental tenso, evidenciando como liberar uno implica liberar al otro. Tras el entrenamiento en Relajación Progresiva, se experimenta una mejora generalizada en el cuerpo, generando una sensación gratificante que se intensifica con la practica continua. El término “progresiva” refleja la gradual pero constante consecución de estados más profundos de dominio y relajación, volviéndose cada vez más intensos y eficaces. Este método no es breve, al igual que sus efectos. Jacobson nos guía para relajar conscientemente la musculatura voluntaria, lo cual conduce a alcanzar un estado profundo de calma interior al liberarnos de tensiones innecesarias. Desprenderse de la tensión física es el paso esencial para experimentar la sensación de calma voluntaria. Aunque acumulamos tensión en diversas zonas del cuerpo, aprender a relajar los distintos grupos musculares que forman nuestro mapa de tensión implica un recorrido detallado de todo el cuerpo, incluso cuando no somos conscientes de la tensión presente en esas áreas lo cual resulta fascinante y revelador. (Almería)

2.2.4 La Relajación Pasiva

Consiste en enfocarse en cada grupo muscular y lograr relajación mental. La práctica mental de relajación sin necesidad de tensar los músculos constituye la forma más efectiva para situaciones cotidianas. La relajación pasiva puede ser beneficiosa en los siguientes casos:

- 1) Para aquellos que tienen dificultades para relajarse después de tensar los músculos.
- 2) En personas a las que no se les aconseja tensar ciertos músculos debido a problemas orgánicos o de tensión.
- 3) Como un auxilio inicial para quienes enfrentan dificultades para relajarse en su hogar.

Este proceso concluye con unos minutos de respiración lenta y profunda. Una terapeuta puede grabar este tipo de relajación para facilitar al paciente el proceso, utilizando un

tono de voz más pausado y lento que en la relajación progresiva. Sin embargo, se sugiere que el paciente utilice la grabación solo hasta interiorizar las instrucciones, ya que podría generar dependencia de la voz del terapeuta si se usa de manera prolongada (Jara)

2.2.5 La Relajación Autógena

La relajación autógena de Schultz se basa en la utilización de frases elaboradas para inducir estados de relajación a través de auto sugerencias. La técnica consta de cuatro niveles progresivos, siendo el primero el más relevante para alcanzar estados relajantes. Este nivel comprende 6 ejercicios escalonados de menor a mayor dificultad:

1. Relajación de musculatura voluntario: se realiza mediante la repetición de la fórmula “mi brazo esta pesado” pronunciada o pensada 6 veces, extendiéndose luego a todo la musculatura esquelética o voluntaria.
2. Relajación de la musculatura vascular: Busca lograr la dilatación de los brazos sanguíneos para aumentar el flujo sanguíneo y general sensaciones de calor. La fórmula utilizada es “mi brazo está caliente”, repetida 6 veces y aplicada a la musculatura esquelética.
3. Relación del ritmo cardíaco: colocando la mano derecha a la altura del corazón, se utiliza la fórmula “mi corazón está tranquilo” repetida 6 veces.
4. Relajación de la respiración: se utiliza la fórmula “mi respiración es suave y tranquila” repetida 6 veces.
5. Regulación de los órganos abdominales: concentrándose en el epigastrio, se emplea la fórmula “mi abdomen esta caliente” repetida 6 veces, generando una sensación evidente de calor en la región abdominal.
6. Regulación de la temperatura de la región cefálica; busca reducir el flujo vascular para crear una sensación de frescura en la frente. La fórmula es “mi frente esta agradablemente fresca”, repetida 6 veces.

Estos ejercicios deben practicarse 2 o 3 veces al día durante aproximadamente 15 días, avanzando al siguiente ejercicio cuando el anterior este completamente dominado, la limitación de este método radica en el tiempo necesario para realizar todos los ejercicios en una sola sesión, que pueden variar entre 3 y 6 meses dependiendo de la persona. (Jara)

2.2.6 Relajación y aprendizaje

El estudio de las respuestas biológicas representa un marco teórico adicional para comprender las técnicas de relajación, estas técnicas buscan facilitar el aprendizaje del patrón de respuesta biológicas asociado al estado de relajación. En el caso de la relajación progresiva de Jacobson u sus variantes simplificadas, el proceso principal de aprendizaje puede implicar la discriminación perceptiva de los niveles de tonicidad de cada grupo muscular mediante ejercicios sistemáticos de tensión guion distención. En cuanto a la relajación autógena de Schults, el mecanismo podría relacionarse con la representación mental de las consecuencias motoras de la respuesta, como las sensaciones de peso y calor, que activarían las referencias somáticas y viscerales correspondientes.

En el contexto de las técnicas basadas en la respiración, el mecanismo central estaría vinculado a las interacciones cardiorrespiratorias del control vagal.

Se postula que las respuestas de relajación, una vez emitida o evocada, puede ser condicionada a estímulos neutrales del entorno o contra condicionada a estímulos que evocan ansiedad, conforme al modelo del condicionamiento clásico. Este último mecanismo de aprendizaje se a considerado responsable de los efectos terapéuticos en técnicas de modificación de conducta. (Jara)

2.2.7 La Respuesta de relajación

Benzon argumenta que la respuesta de la relajación se origina a partir de 3 factores fundamentales. En primer lugar, implica una ayuda mental consistente y repetida, como un sonido, un movimiento, una palabra/frase redundante. El objetivo de esta ayuda es dirigir la mente hacia una idea simple y neutral. En segundo lugar, se destaca la actitud receptiva, en la cual el individuo descarta pensamientos que perturben su atención y acepta la simplicidad y neutralidad de la ayuda mental. El tercer elemento es la reducción del tono muscular lo que requiere adoptarse una postura cómoda.

La técnica de le respuesta de relajación de Benzon tiene como propósito reducir los estados de ansiedad, calmar la mente y contrarrestar los efectos del estrés. Para inducir esta respuesta, se selecciona una palabra, sonido, frase u oración que sea de agrado del individuo. La práctica se realiza sentándose en una posición cómoda, cerrando los ojos, relajando los músculos y respirando de manera lenta y neutral. Durante cada exhalación. Se repite mentalmente la palabra p frase elegida. Se adopta una actitud pasiva, desechando tranquilamente cualquier pensamiento distractor que pueda surgir durante la práctica. Este proceso se lleva a cabo durante 10 o 20 minutos lo que debería conducir a un estado interno de calma y tranquilidad.

Para obtener resultados óptimos, se aconseja practicar esta técnica una o dos veces al día. Después de cierto tiempo se espera que sea posible inducir la repuesta de relajación mientras se realiza cualquier actividad, simplemente pensando en la palabra o frase relajante. (Jara)

2.2.8 La relajación en niños

La práctica de la relajación en la infancia contribuye a establecer un equilibrio psicofísico que mejora el estilo de vida de los niños. La relajación infantil se refiere a un conjunto de ejercicios y seguimientos destinados a los niños de 0 a 6 años, con el objetivo de que puedan gestionar su frustración, ansiedad, y tristeza en cualquier momento de sus vidas. (Francos, 2015) Aunque existan diversas técnicas y métodos para ayudar a los niños a autorregularse, es crucial adaptarlos a su edad, variarlos y ajustarlos a sus intereses, teniendo en cuenta tanto la capacidad corporal como el tiempo disponible, ya que la atención de los niños en esta etapa es limitada.

En el ámbito escolar se pueden trabajar dos tipos de relajación infantil:

- **Relajación estática:** Implica la práctica de ejercicios o actividades que indiquen un estado de relajación sin requerir un movimiento excesivo del cuerpo se centra en aspectos como la audición el canto, la música y las campanas.
- **Relajación de movimiento:** Involucra la práctica de ejercicios que llevan al cuerpo a moverse y sentir el ritmo de la música, mientras la mente permanece en reposo, se enfoca en ejercicios, imaginación y movimiento.

Es esencial considerar los métodos y tipos de relajación al instruir estas prácticas a los niños. La combinación de estos dos enfoques mencionados anteriormente beneficia la toma de conciencia en sus acciones, promueve un equilibrio emocional y les brinda habilidades para gestionar la frustración. (Martínez, 2014) La relajación se ha convertido en un término controvertido en el ámbito educativo, ya que se presume que ayuda a controlar la impulsividad durante las actividades y favorecen la capacidad de atención de los niños. (Jara)

2.2.9 Beneficios de las técnicas de relajación en los niños

Los beneficios de la relajación abarcan la normalización del ritmo cardiaco, la reducción arterial, la normalización del ritmo respiratorio, la disminución de la actividad metabólica, la reducción del pulso, el aumento de la energía vital del organismo, la disminución de la serotonina, la disminución o eliminación de la ansiedad, la normalización del nivel de estabilidad emocional, y el incremento de la eficiencia y rendimiento tanto físico y mental en las actividades diarias, así como la adquisición de autocontrol. (Gómez Vaca, 2019)

Entre los beneficios derivados del uso continuo de las técnicas de relajación en niños y niñas se pueden resaltar dos puntos:

- Facilita la relajación del cuerpo, reduciendo el estrés muscular y mental.
- Incrementa la confianza en sí mismo.
- Mejora la memoria y concentración.
- Potencia la calidad del aprendizaje.
- Tras la actividad física, favorece la consecución de un estado de bienestar y tranquilidad.
- Dirige y canaliza las energías del niño y niña.
- Regula el nivel de activación.
- Contribuye a superar la timidez.
- Ayuda en la intervención de tics.
- Minimiza la ansiedad.
- Enriquece la sensibilidad.
- Mejora la calidad del sueño.
- Optimiza la circulación sanguínea.
- Reduce los ataques de pánico y la angustia.
- Contribuye a disminuir el tartamudeo.
- En niños/as con asma pueden prevenir o reducir las crisis.

- Genera un bienestar general. (AHMED)

2.2.10 Consejos para aplicar técnicas de relajación

Así mismo, y sin importar el ejercicio o modelo que se decida implementar es aconsejable seguir algunas recomendaciones antes de utilizar las técnicas de relajación:

- Es esencial que el maestro o maestra se encuentre en un estado relajado.
- Se sugiere realizar previamente estos ejercicios, ya que las sensaciones de tranquilidad o estrés pueden transmitirse fácilmente a los niños.
- Los ejercicios de relajación son apropiados para niños a partir de los 4 años
- Es importante tener en cuenta las diferencias individuales de cada niño, ya que algunos pueden necesitar más tiempo que otros para relajarse
- No se debe obligar a los niños a realizar ejercicios de relajación; se debe enfatizar siempre que si los niños no desean practicar no tienen la obligación de hacerlo, es fundamental motivar e incentivar en lugar de presionar, ya que la relajación es una actividad voluntaria.
- La duración ideal es de 20 minutos diarios, pero en el caso de los niños se aconseja dividir esta sesión en periodos más cortos. Se pueden distinguir dos tipos de sesiones:
 1. Sesiones largas: con una duración aproximada de 20 a 25 minutos, estas sesiones semanales enseñan las reglas fundamentales de diversas técnicas de relajación. Estas técnicas básicas aprendidas durante las sesiones largas se desarrollarán posteriormente de manera más breve en sesiones cortas y puntuales. Estas sesiones largas se pueden integrar en disciplinas como educación físico y psicomotricidad, expresión corporal, teatro y, especialmente, en las tutorías.
 2. Sesiones cortas: Breves, con una duración máxima de 5 a 10 minutos, estas sesiones se llevan a cabo, a lo largo del día escolar, en la misma aula de trabajo. (AHMED)

2.2.11 Importancia de la relajación en el aula.

El salón de clases se concibe como un entorno vivencial propicio para el descubrimiento, la creatividad, la imaginación, y las interacciones sociales entre los niños que participan en las experiencias educativas. Por ende, se busca que este espacio sea mágico y acogedor, generando alegría y proporcionando tranquilidad emocional para motivar a los estudiantes a lograr aprendizajes de calidad. Se pretende evitar que el aula se convierta en un ambiente monótono o aburrido, hay que este podría fomentar actividades negativas y desencadenar la decepción escolar.

La incorporación de la relajación se destaca como un recurso educativo valioso que, al mismo tiempo que ofrece numerosos beneficios, potencia y favorece diversos aspectos del plan de estudios. Esta práctica se convierte en un complemento educativo en varias áreas. Al enseñar y aplicar la relajación en el ámbito educativo, se proporciona a los niños una

herramienta excelente para aprender a detenerse y relajarse cuando sea necesario. Este aspecto resulta especialmente relevante, ya que muchas personas de todas las edades encuentran dificultades para detenerse y relajarse debido a la falta de práctica en esta técnica. (Montoya Lopez, 2019)

2.2.12 ¿Qué es la atención?

La atención es un proceso cognitivo esencial para el manejo de la información, involucrando respuestas conductuales y emocionales. Además, incluye aspectos motivacionales y expectativas que pueden influir en la estructura psicológica de la atención, este proceso desempeña un papel fundamental en diversas actividades como las escolares, lúdicas, laborales y familiares. La atención está estrechamente relacionada con la percepción, ya que requiere de los sentidos, como la vista, el oído, el tacto, el gusto, y el olfato, para procesar la información (Londoño, 2009). La motivación y otros procesos cognitivos también impactan en la atención, mostrando que estos procesos trabajan en conjunto y seleccionan elementos del entorno que son relevantes para comprender su funcionalidad. La atención en los niños se desarrolla de manera más efectiva cuando se les proporciona estímulos externos interesantes, ya que su atención se enfoca más intensamente en los elementos presentados.

El proceso de atención implica la participación de diversas estructuras cerebrales, como la corteza prefrontal, el tallo cerebral ventral, y la corteza posterior. Cualquier daño en esas estructuras puede interferir en la atención y resultar en un déficit mental. (Londoño, 2009) La atención requiere un proceso neuronal coordinado y meticuloso, y es posible que los problemas en este proceso contribuyan al fracaso escolar. Aunque esto puede representar un desafío tanto para el estudiante como para el docente, no debería ser una excusa para que el docente no busque opciones que ayuden a mantener la atención de todos los estudiantes. (Carchi Arias, 2023)

2.2.13 Procesos de la atención

Reategui (1999 citado por Arbietto) indica que la atención constituye un proceso complejo que acompaña todo el procesamiento cognitivo, filtra información y asignando recursos para la adaptación interna en relación con las demandas externas. Así mismo, de acuerdo con (Freire, 2008) la atención implica distintos procesos, que se dividen en:

- **Inicio:** se produce cuando los receptores sensoriales captan las principales características de un objeto, como su color, forma, tamaño e intensidad.
- **Mantenimiento:** posteriormente, estas características son procesadas y mantenidas por los receptores sensoriales durante un máximo de 30 minutos.
- **Cese:** la atención concluye cuando el tiempo de procesamiento y concentración finaliza, ya sea porque la atención se dirige a otro estímulo o se dispersa.

Por otro lado, existen varios mecanismos en el proceso de atención tales como la atención selectiva, dividida, la atención sostenida.

- **Atención sostenida:** se refiere a la habilidad de un individuo para mantenerse consciente de los requerimientos de una tarea y ocuparse de ella durante un periodo prolongado.
- **Atención selectiva:** consiste en la capacidad de una persona para responder a los aspectos esenciales de una tarea o situación, pasando por alto o desatendiendo aquellas que resultan irrelevantes.
- **Atención dividida:** se trata de la capacidad de atender a más de un estímulo simultáneamente, destacando su importancia para el aprendizaje escolar. (Gómez Vaca, 2019)

2.2.14 Características de la atención.

Existen diversas características relacionadas con la atención, entre las cuales se pueden destacar las más significativas:

- La intencionalidad que contribuye a activar, enfocar y mantener la atención en lo que resulta relevante para el aprendizaje actual o futuro.
- Las expectativas del individuo, las cuales desempeñan un papel activador y selectivo en la atención, como a un componente anticipatorio que influye significativamente en la percepción y la cognición en general.
- La activación y el mantenimiento de los procesos cognitivos para el procesamiento de la información.
- La orientación que implica la capacidad de dirigir los recursos cognitivos hacia objetos o eventos de manera voluntario, como decidir leer o escuchar música.
- La focalización, que es la habilidad para concentrarse en uno o pocos estímulos a la vez, donde el significado y el sentido de la tarea son decisivos para el sujeto.
- La concentración que se refiere a la cantidad de recursos de atención dedicados a una actividad específica.
- La flexibilidad, relacionada con la capacidad para cambiar corrientes de pensamiento y acción con el fin de responder de diversas maneras a diferentes situaciones.
- La ciclicidad que se refiere a la capacidad de atención según los ciclos básicos de actividad y descanso.
- La estabilidad o mantenimiento de la atención, que se refiere al tiempo que una persona permanece enfocada en una información o actividad.

Estas características ofrecen una comprensión más profunda del funcionamiento de la atención tanto en la ejecución de tareas como en la adaptación del individuo a la dificultad o facilidad para llevarlas a cabo (Rivas 2018). Por lo tanto, la respuesta al entorno depende en gran medida del proceso atencional, que participa en la codificación y análisis de información de diversas modalidades sensoriales. (Montoya Lopez, 2019)

2.2.15 Tipos de atención

Realizaremos una primera categorización de la atención basada en los criterios de selección y concentración.

Proponemos dos tipos de atención involuntaria y voluntaria:

- La atención involuntaria constituye la forma elemental de atención, compartida por seres humanos y especies animales. Se caracterizan por la concentración de la conciencia sin la participación de la voluntad dependiendo de las cualidades de estímulos externos, internos o mixtos, y su impacto en los receptores. Estos estímulos inducen la concentración involuntaria de la acción a través de su intensidad, contraste, persistencia, novedad o variaciones de movimiento que atraen los sentidos. La atención involuntaria, presenta en la infancia temprana y parte integral del comportamiento prelingüístico, sirve como base para el desarrollo de la atención voluntaria como forma superior.
- La atención voluntaria, especialmente humana, implica la concentración, selección, estabilidad y distribución del fenómeno atencional mediado por el lenguaje, donde la voluntad y el interés consiente desempeña un papel fundamental. Esta forma de atención permite dirigir la conciencia hacia fenómenos más allá de sus características particulares o necesidades biológicas inmediatas, enfocándose en actividades relacionadas con las necesidades superiores de los seres humanos. La atención voluntaria no es innata, si no que se desarrolla a lo largo de la vida del individuo. La actividad y el aprendizaje social, determinados por el proceso de formación y desarrollo del lenguaje, son fundamentales para que esta forma de atención se convierta en un elemento esencial del psiquismo humano en condiciones de normalidad funcional y estructural. Las variaciones dentro de esta forma de atención se enmarcan en las condiciones de vida y educación del sujeto. (Flores Sierra, 2016)

2.2.16 La atención en niños

Atender implica mostrar interés hacia un objeto mediante la estimulación y las personas poseen una capacidad específica de atención, por lo que es crucial seleccionar estímulos que resulten cómodos para ellas. Los procesos que se inician desde la infancia reflejan los intereses de los niños en relación con diversos objetivos y las acciones vinculadas a ellos. En el caso de los niños su atención y concentración se mantienen solo mientras perdure su interés, y la duración de estos procesos dependerá de la actividad y su nivel intelectual general. (Gómez Vaca, 2019)

(Liublinskaia, 1983) sugiere que los niños de 2 a 3 años pueden concentrar su atención durante más de 4 minutos, pero a partir de los 5 o 6 años, pueden concentrarla hasta por 30 min, dependiendo del interés que tengan en la actividad. No obstante, debido a que la capacidad de atención está en desarrollo y está influida en el control del lenguaje los niños pueden tener dificultades para concentrarse si están cansados, emocionalmente alterados o

si la dinámica de la clase los coloca en una posición pasiva de escuchar, lo que puede dar lugar a distracciones normales. (Flores Sierra, 2016)

Es relevante destacar que, en estas etapas los niños pueden concentrarse por periodos más prolongados cuando el estímulo está cargado emocionalmente, lo que indica su disposición para prestar atención a actividades elementales con una fuerte carga afectiva. Este afecto no debe subestimarse y puede ser aprovechado para fomentar el desarrollo ulterior de la atención del niño. No obstante, es válido señalar que durante la edad preescolar y a menudo en los primeros años de la escolaridad, los niños tienen un dominio limitado de la atención. Por lo tanto, los educadores deben trabajar con cuidado en la formación de la atención del niño para evitar que queden sujetos al poder de las circunstancias externas. (Rubinstein, 1984)

“La atención de los niños en edad preescolar guarda relación con la función ejecutiva del control inhibitorio mencionado previamente. La falta de capacidad para controlar sus impulsos afecta sus periodos de atención, volviéndolos cruciales y limitados para participar efectivamente en un entorno de salón de clases” (Montoya Lopez, 2019)

2.2.17 Atención y aprendizaje

Para entender la función esencial de la atención en este proceso de aprendizaje es crucial conocer el desarrollo general de este proceso. En el caso de los niños, la capacidad de control consiente de la actividad está recién en desarrollo. Según las investigaciones de (Liublinskaja, 1983) en las etapas tempranas de desarrollo, los niños no pueden concentrarse en un objeto durante mucho tiempo; son fácilmente distraídos por estímulos móviles, brillantes, intensos o inesperados. Les resulta difícil cambiar su enfoque de atención de manera voluntaria y no pueden utilizar herramientas internas para controlar su comportamiento.

En la edad escolar este proceso aun esta en desarrollo. Por lo tanto, no es inusual que ciertos niños o incluso todos ellos, muestren estados de atención dispersa en relación con sus condiciones sociales, familiares o personales. Este fenómeno no se debe a un proceso patológico, si no al proceso normal de aprender a controlar la propia conducta socialmente.

En el proceso de aprendizaje, es crucial considerar el desarrollo de la atención en el niño como un elemento fundamental. Se debe tener en cuenta, que la atención, en su forma superior se configura socialmente y se convierte en un componente central para el aprendizaje. Al ser cualitativamente diferente d la atención involuntaria. La atención como forma superior del comportamiento debe desarrollarse en el aprendizaje social convirtiéndose en una herramienta psíquica importante para este proceso de aprendizaje. (Flores Sierra, 2016).

2.2.18 Relajación y atención

Las técnicas de relajación se pueden aplicar antes y durante el proceso de enseñanza aprendizaje, con el fin de lograr una mejoría notable en la atención en los estudiantes, si los niños están relajados y con su mente activa, despierta y despejada de cualquier otro pensamiento ajeno a la hora de clase, pueden tener resultados positivos al momento de aprender, la relajación juega un papel fundamental en el proceso educativo, en primer lugar incide en un equilibrio armónico del organismo, expresado por una perfecta comunicación mente-cuerpo que posibilita un estado propio para el desarrollo de las potencialidades de la persona bajo el crecimiento personal. En segundo lugar a través de la relajación se logra una mayor conciencia del propio ser y de su entorno, lo que facilita una dinámica de interacción con el que se transcribe en respuestas creativas, si tenemos niños relajados tendremos niños dispuestos y listos para aprender.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.

3.1 Diseño de investigación

En este análisis, se utilizará un enfoque combinado que integra la consulta de fuentes bibliográficas para lograr una comprensión exhaustiva del tema.

También se realizará una investigación de campo de tipo no experimental y transversal, abordando el problema planteado y proponiendo una solución sin la necesidad de llevar a cabo pruebas experimentales

3.2 Tipo de investigación

La investigación adopta un enfoque mixto, incorporando tanto datos cualitativos como cuantitativos, y se clasifica como exploratoria- descriptiva.

La fase exploratoria tiene como objetivo familiarizarse con el entorno de estudio, específicamente los estudiantes de primer año de educación básica, de la Escuela de Educación Básica “Mercedes Amelia Guerrero” mediante la recopilación de información directamente en el lugar donde ocurren los eventos a investigar.

En cuanto a la parte descriptiva se basa en un diseño documental bibliográfico con el propósito de proporcionar una visión detallado de la situación actual del problema, abarcando sus características, limitaciones y particularidades.

3.3 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

3.3.1 Técnica

Observación

La técnica de la observación nos ha llevado a utilizar como instrumento una ficha de observación la misma que cuenta con 10 ítems, que ha sido aplicados respectivamente en el aula de clase. Esto nos va a permitir conocer la conducta y acciones de los niños en el aula de clases o durante las actividades, ya que a través de esto hemos podido recopilar resultados valiosos acerca de la atención.

3.3.2 Instrumento

Ficha de observación

La ficha de observación se utiliza como un formulario diseñado para anotar y archivar observaciones sistemáticas vinculadas a una persona o situación en particular. Funciona como instrumento que simplifica la recolección de datos de forma organizada e imparcial con el fin de examinar y comprender diversos aspectos significativos, como comportamientos, características, habilidades, desempeño, entre otros.

3.4 Población y muestra

3.4.1 Población

La población bajo estudio está compuesta por un total de 29 estudiantes que cursan el primer año de educación básica, en la escuela de Educación Básica “Mercedes Amelia Guerrero”, del cantón Chambo.

Tabla 1 Población

Estratos de frecuencia		
Niños	15	52%
Niñas	14	48%
Total	29	100%

Fuente: Registro de matrícula

Elaborado por: Salguero Yasaca Mariuxi Lizbeth

3.4.2 Muestra

Dado el tamaño limitado de la población no fue necesario realizar una selección de muestra y la investigación se llevó a cabo con la totalidad de la población.

3.5 Análisis e interpretación de datos

En el marco del proyecto de investigación se obtiene información mediante el uso de fichas de observación aplicadas a estudiantes que cursan primer año de Educación Básica de la Escuela de Educación Básica “Mercedes Amelia Guerrero”, con el objetivo de realizar un análisis integral de los resultados. Los datos recopilados se procesan y estructuran en tablas utilizando el software Excel y se presentan visualmente a través de gráficos y cuadros estadísticos para exponer de manera clara los resultados obtenidos.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados de la ficha de observación realizada a los estudiantes de primer año de Educación Básica, de la Escuela de Educación Básica “Mercedes Amelia Guerrero”

1. El niño demuestra interés en la clase impartida por la docente.

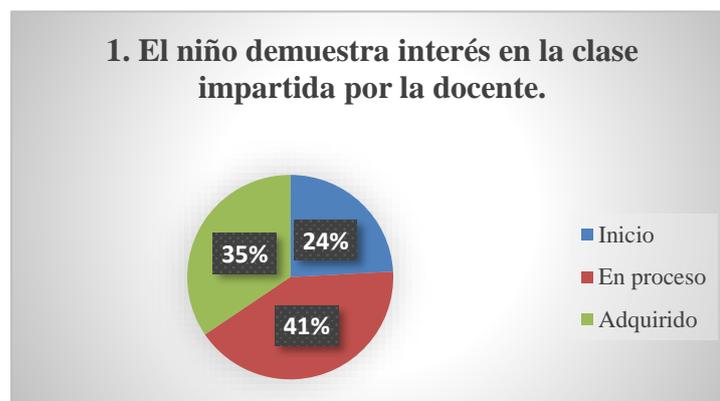
Tabla 2 El niño demuestra interés en la clase impartida por la docente

Estratos	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	7	24%
En proceso	12	41%
Adquirido	10	34%
Total	29	100%

Fuente: Datos procesados en Excel

Elaborado por: Salguero Yasaca Mariuxi Lizbeth

Gráfico 1 El niño demuestra interés en la clase impartida por la docente



Fuente: Tabla 2

Elaborado por: Salguero Yasaca Mariuxi Lizbeth

Análisis: Se constató que el 24% de la población de estudio se encuentra en un estado de inicio que demuestra interés en la clase impartida por la docente, mientras que 41% se encuentra en proceso y finalmente el 35% en adquirido.

Interpretación: Resulta de vital importancia que los niños demuestren interés en la clase impartida por docente, puesto que así el docente podrá percatarse si los niños están dirigiendo su atención hacia lo que está impartiendo, de lo contrario buscará técnicas para lograr dicha atención.

2. Existe participación en el transcurso de la clase.

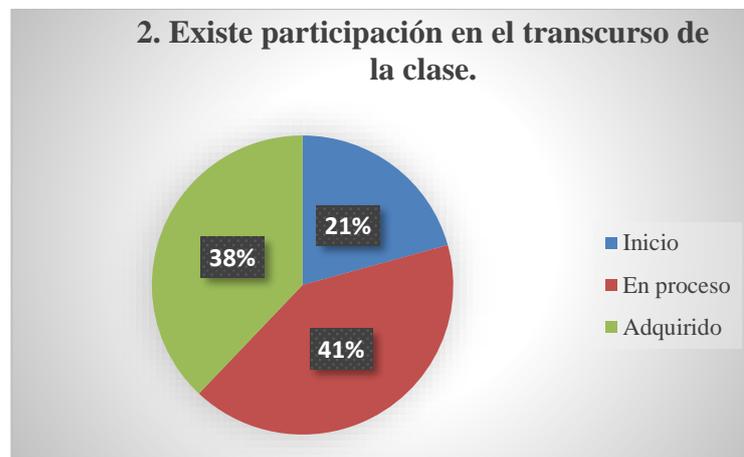
Tabla 3 Existe participación en el transcurso de la clase

Estratos	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	6	21%
En proceso	12	41%
Adquirido	11	38%
Total	29	100%

Fuentes: Datos procesados en Excel

Elaborado por: Salguero Yasaca Mariuxi Lizbeth

Gráfico 2 Existe participación en el transcurso de la clase



Fuente: Tabla 3

Elaborado por: Salguero Yasaca Mariuxi Lizbeth

Análisis: Se constató que el 21% de la población de estudio se encuentra en un estado de inicio que demuestra que existe participación en el transcurso de la clase, mientras que el 41% se encuentra en proceso y finalmente el 38% en adquirido.

Interpretación: Resulta de vital importancia que los niños demuestren que existe participación en el transcurso de la clase, puesto que así la docente podrá confirmar que tiene la atención hacia ella y que los niños están entendiendo la clase.

3. No se deja influir por factores externos al aula de clase.

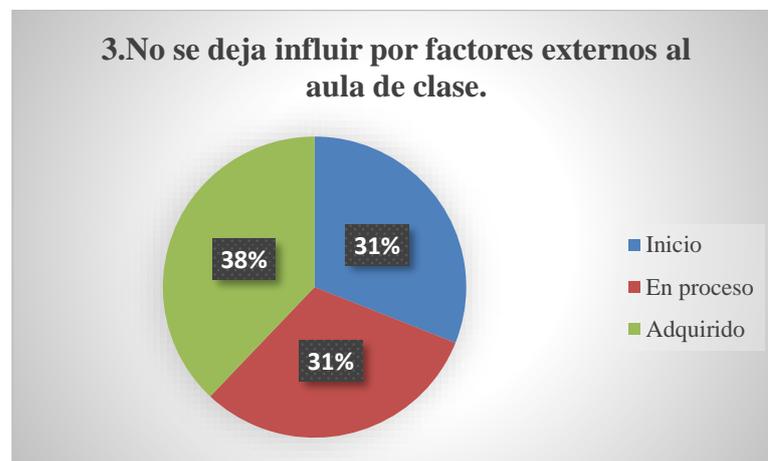
Tabla 4 No se deja influenciar por factores externos al aula de clase

Estratos	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	9	31%
En proceso	9	31%
Adquirido	11	38%
Total	29	100%

Fuentes: Datos procesados en Excel

Elaborado por: Salguero Yasaca Mariuxi Lizbeth

Gráfico 3 No se deja influenciar por factores externos al aula de clase



Fuente: Tabla 4

Elaborado por: Salguero Yasaca Mariuxi Lizbeth

Análisis: Se constató que el 31% de la población de estudio se encuentra en un estado de inicio que demuestra que no se deja influenciar por factores externos al aula de clase, mientras que el 31% se encuentra en proceso y finalmente el 38% en adquirido.

Interpretación: Resulta de vital importancia que los niños demuestren que no se dejan influenciar por factores externos al aula de clase, puesto que si los niños se distraen fácilmente no se podrán concentrar en las actividades de la clase.

4. Mantiene su atención por más de 10 minutos sin distracciones.

Tabla 5 Mantiene su atención por más de 10 minutos sin distracciones

Estratos	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	9	31%
En proceso	6	21%
Adquirido	14	48%
Total	29	100%

Fuentes: Datos procesados en Excel

Elaborado por: Salguero Yasaca Mariuxi Lizbeth

Gráfico 4 Mantiene su atención por más de 10 minutos sin distracciones



Fuente: Tabla 5

Elaborado por: Salguero Yasaca Mariuxi Lizbeth

Análisis: Se constató que el 31% de la población de estudio se encuentra en un estado de inicio que demuestra que mantiene su atención por más de 10 minutos sin distracciones, mientras que el 21% se encuentra en proceso y finalmente el 48% en adquirido.

Interpretación: Resulta de vital importancia que los niños demuestren que mantienen su atención por más de 10 minutos sin distracciones, puesto que si los niños no mantienen su atención podría afectar su aprendizaje al no ser capaz de centrarse en una tarea.

5. Participa de forma activa, colaborativa y ordenada en las actividades presentadas por la docente.

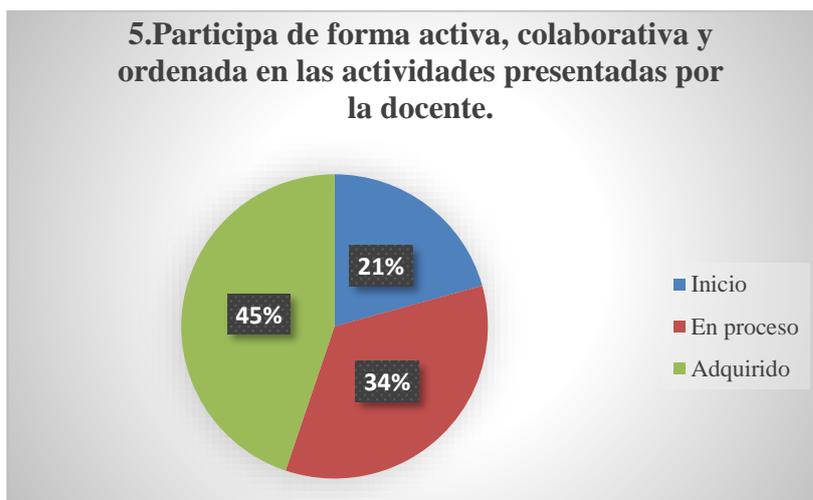
Tabla 6 Participa de forma activa, colaborativa y ordenada en las actividades presentadas por la docente

Estratos	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	6	21%
En proceso	10	34%
Adquirido	13	45%
Total	29	100%

Fuentes: Datos procesados en Excel

Elaborado por: Salguero Yasaca Mariuxi Lizbeth

Gráfico 5 Participa de forma activa, colaborativa y ordenada en las actividades presentadas por la docente



Fuente: Tabla 6

Elaborado por: Salguero Yasaca Mariuxi Lizbeth

Análisis: Se constató que el 21% de la población de estudio se encuentra en un estado de inicio que demuestra que participa de forma activa, colaborativa y ordenada en las actividades presentadas por la docente, mientras que el 34% se encuentra en proceso y finalmente el 45% en adquirido.

Interpretación: Resulta de vital importancia que los niños demuestren que participan de forma activa, colaborativa y ordenada en las actividades presentadas por la docente, puesto que así los niños demostrarán su capacidad de expresar sus opiniones

6. Las técnicas de atención que usa la docente son útiles para el niño.

Tabla 7 Las técnicas de atención que usa la docente son útiles para el niño

Estratos	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	8	28%
En proceso	7	24%
Adquirido	14	48%
Total	29	100%

Fuentes: Datos procesados en Excel

Elaborado por: Salguero Yasaca Mariuxi Lizbeth

Gráfico 6 Las técnicas de atención que usa la docente son útiles para el niño



Fuente: Tabla 7

Elaborado por: Salguero Yasaca Mariuxi Lizbeth

Análisis: Se constató que el 28% de la población de estudio se encuentra en un estado de inicio que demuestra que las técnicas de atención que usa la docente son útiles para el niño, mientras que el 24% se encuentra en proceso y finalmente el 48% en adquirido.

Interpretación: Resulta de vital importancia que el niño demuestre que las técnicas de atención que usa la docente son útiles para el niño, puesto que así la docente puede constatar que está usando las técnicas adecuadas para los niños.

7. El niño no se entretiene fácilmente con sus compañeros en la clase.

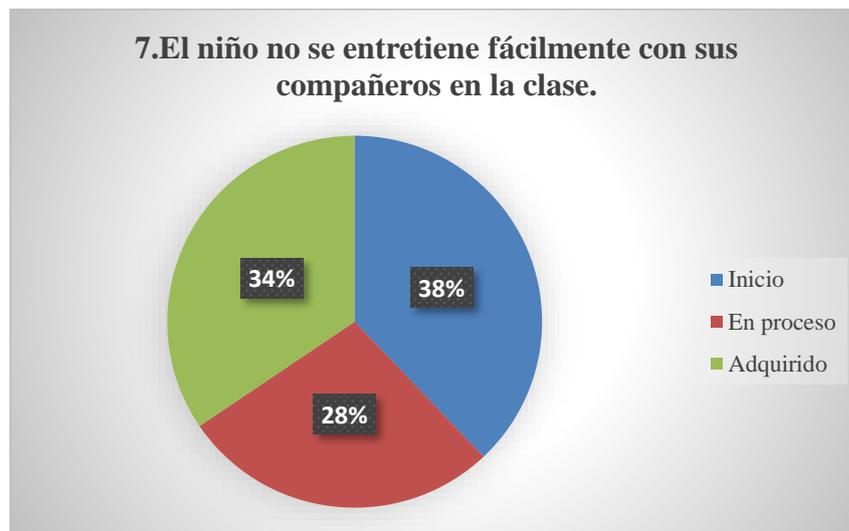
Tabla 8 El niño no se entretiene fácilmente con sus compañeros en la clase

Estratos	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	11	38%
En proceso	8	28%
Adquirido	10	34%
Total	29	100%

Fuentes: Datos procesados en Excel

Elaborado por: Salguero Yasaca Mariuxi Lizbeth

Gráfico 7 El niño no se entretiene fácilmente con sus compañeros en la clase



Fuente: Tabla 8

Elaborado por: Salguero Yasaca Mariuxi Lizbeth

Análisis: Se constató que el 38% de la población de estudio se encuentra en un estado de inicio que demuestra que el niño no se entretiene fácilmente con sus compañeros en clase, mientras que el 28% se encuentra en proceso y finalmente el 34% en adquirido.

Interpretación: Resulta de vital importancia que el niño demuestre que no se entretiene fácilmente con sus compañeros en clase, ya que así demuestra que está comprometido con el aprendizaje que imparte la docente.

8. Realiza con entusiasmo las actividades de la clase.

Tabla 9 Realiza con entusiasmo las actividades de la clase.

Estratos	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	5	17%
En proceso	5	17%
Adquirido	19	66%
Total	29	100%

Fuentes: Datos procesados en Excel

Elaborado por: Salguero Yasaca Mariuxi Lizbeth

Gráfico 8 Realiza con entusiasmo las actividades de la clase



Fuente: Tabla 9

Elaborado por: Salguero Yasaca Mariuxi Lizbeth

Análisis: Se constató que el 17% de la población de estudio se encuentra en un estado de inicio que demuestra que el niño realiza con entusiasmo las actividades de la clase, mientras que el 17% se encuentra en proceso y finalmente el 66% en adquirido.

Interpretación: Resulta de vital importancia que el niño demuestre que realiza con entusiasmo las actividades de la clase, ya que así la docente podrá evaluar si el niño está inmerso en las actividades que se realiza en la clase.

9. Le es de ayuda la motivación aplicada por la docente.

Tabla 10 Le es de ayuda la motivación aplicada por la docente.

Estratos	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	6	21%
En proceso	5	17%
Adquirido	18	62%
Total	29	100%

Fuentes: Datos procesados en Excel

Elaborado por: Salguero Yasaca Mariuxi Lizbeth

Gráfico 9 Le es de ayuda la motivación aplicada por la docente



Fuente: Tabla 10

Elaborado por: Salguero Yasaca Mariuxi Lizbeth

Análisis: Se constató que el 21% de la población de estudio se encuentra en un estado de inicio que demuestra que le es de ayuda la motivación aplicada por la docente, mientras que el 17% se encuentra en proceso y finalmente el 62% en adquirido.

Interpretación: Resulta de vital importancia que el niño demuestre que le es de ayuda la motivación mostrada por la docente, ya que si no es así la docente puede buscar otras técnicas que sean útiles para los estudiantes.

10. Los niños reflejan estar relajados a la hora de la clase.

Tabla 11 Los niños reflejan estar relajados a la hora de la clase

Estratos	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	5	17%
En proceso	7	24%
Adquirido	17	59%
Total	29	100%

Fuentes: Datos procesados en Excel

Elaborado por: Salguero Yasaca Mariuxi Lizbeth

Gráfico 10 Los niños reflejan estar relajados a la hora de la clase



Fuente: Tabla 11

Elaborado por: Salguero Yasaca Mariuxi Lizbeth

Análisis: Se constató que el 17% de la población de estudio se encuentra en un estado de inicio que demuestra que el niño refleja estar relajado a la hora de clase, mientras que el 24% se encuentra en proceso y finalmente el 59% en adquirido.

Interpretación: Resulta de vital importancia que el niño demuestre estar relajado en la hora de clase, puesto que así podrán demostrar y tener una mayor concentración y memoria.

6.1 Discusión

En primer lugar, los resultados muestran que un porcentaje significativo de los estudiantes demuestran interés de las clases impartidas por la docente. Esto indica que existe un nivel de compromiso por parte de los estudiantes hacia el contenido académico que se les presenta. Este hallazgo es relevante, ya que un estudiante interesado es más propenso a aprender y a participar activamente en el proceso educativo.

En segundo lugar, se destaca la importancia de la participación de los estudiantes durante las clases. La observación revela que algunos estudiantes participan de manera activa, colaborativa y ordenada, lo cual refleja su capacidad para contribuir al desarrollo de clase. Sin embargo, también se identificó un porcentaje de estudiantes que se encuentran aún en proceso, lo que sugiere la necesidad de fomentar un ambiente propicio para la participación y el intercambio de ideas.

En tercer lugar, se analiza la resistencia de los estudiantes a factores externos durante las clases, es importante considerar como los estudiantes logran mantener su atención y enfoque a pesar de las distracciones o situaciones adversas que pueden surgir en el entorno de aprendizaje, esto puede incluir ruidos externos, interrupciones o dificultades personales. Estos hallazgos pueden ser útiles para los docentes, ya que les permite comprender como los estudiantes se adaptan y enfrentan estos desafíos, así como desarrollar estrategias para apoyar su capacidad de atención y concentración.

En resumen, se sugiere que el interés, la participación, las técnicas usadas por la docente, son aspectos fundamentales en el proceso de aprendizaje de los estudiantes de primero año de Educación Básica. Estos hallazgos pueden servir como base para implementar estrategias pedagógicas que fomenten un mayor compromiso en los estudiantes, así como para abordar posibles obstáculos que puedan afectar su capacidad de atención durante la clase.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- A través de un exhaustivo proceso de diagnóstico, se ha logrado identificar y analizar diversas causas que contribuyen a la incapacidad de los niños para mantener la atención en el entorno educativo. Al abordar factores como distracciones externas, dificultades cognitivas o condiciones ambientales desfavorables. Este estudio proporciona una base sólida para la formulación de intervenciones personalizadas que puedan mejorar significativamente la capacidad de los niños para concentrarse y participar de manera efectiva en el aula de clases.
- Después de una investigación centrada en la exploración de diversas técnicas de relajación, se ha obtenido una comprensión profunda sobre los métodos que muestran un potencial significativo para mejorar el desarrollo de la atención en los niños de Primer año de Educación Básica. Estas técnicas se vislumbran como una oportunidad valiosa para crear un ambiente más propicio para el aprendizaje, contribuyendo no solo a mejorar la atención en los niños si no también en sus habilidades cognitivas y emocionales.
- Luego de llevar a cabo un detenido proceso de indagación, se ha desarrollado técnicas de relajación que se perfilan como herramientas eficaces para el fomentar una atención óptima en los niños de Primer año de Educación Básica. Estas técnicas no solo se han diseñado considerando los factores que afectan la atención infantil, si no también buscan ser prácticas, accesibles y adaptadas al entorno educativo. El esfuerzo de esta elaboración de técnicas se erige como un punto de partida valioso para mejorar la calidad de enseñanza ya que se trata la necesidad de promover la relajación como un medio para potenciar la atención en los niños.

5.2 Recomendaciones

- Se aconseja realizar un análisis detallado y colaborativo, involucrando a educadores, padres y profesionales de la salud, para identificar de manera precisa las razones detrás de las dificultades de atención manifestadas en los niños. Esta aproximación integral permitirá obtener una visión completa de los factores que podrían estar influyendo en el rendimiento atencional de los estudiantes.
- Se sugiere realizar una exploración profunda de técnicas de relajación innovadoras y adaptadas a las características específicas de los niños. Dicha investigación debería abarcar enfoques creativos y variados, considerando la diversidad de estilos de aprendizaje y necesidades individuales de los estudiantes.
- Se sugiere la implementación activa de estrategias específicas de relajación diseñadas con el propósito de mejorar la atención en los niños, también se aconseja proporcionar orientación y capacitación a educadores y padres para que puedan implementar estas técnicas de manera efectiva en el hogar y en la escuela, fomentando prácticas de relajación que contribuyan positivamente a su bienestar emocional y rendimiento académico.

CAPÍTULO VI. PROPUESTA

6.2 Título

Estrategias de relajación que permitan lograr una buena atención en los niños de Primer Año de Educación Básica

6.3 Objetivos

6.3.1 Objetivo general

- Desarrollar e implementar una serie de estrategias de relajación adaptadas a las características y necesidades específicas de cada niño de Primer año de Educación Básica.

6.3.2 Objetivos específicos

- Seleccionar a través de una indagación exhaustiva técnicas de relajación adecuadas y eficaces para aplicar en niños, considerando su edad y nivel de desarrollo cognitivo.
- Ajustar y refinar las técnicas de relajación para lograr un enfoque óptimo que favorezca una atención mejorada en los niños.

6.4 Justificación

La elección de una metodología adecuada es fundamental para garantizar la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos en una investigación. En el caso de nuestra investigación sobre técnicas de relajación que permitan lograr una buena atención en los niños de Primer Año de Educación Básica, es necesario utilizar una metodología de propuesta. Este enfoque metodológico nos permitirá diseñar e implementar una serie de técnicas de relajación específicas para esta población, con el objetivo de mejorar su capacidad de atención y concentración. Además, la metodología de propuesta nos permitirá evaluar de manera sistemática los efectos de estas estrategias en el desempeño académico de los niños. En resumen, la elección de una metodología de propuesta nos permitirá abordar de manera rigurosa y sistemática el objetivo de nuestra investigación, contribuyendo así al avance del conocimiento en el campo de la Educación Inicial.

6.5 Ubicación sectorial

País: Ecuador

Provincia: Chimborazo

Cantón y Ciudad: Chambo-Riobamba

Institución: Escuela de Educación Básica “Mercedes Amelia Guerrero”

6.6 Desarrollo de la propuesta

N°	Estrategia	Proceso	Edad	Beneficio
1	Respirando y relajándose	<p>El niño tiene que estar en una posición cómoda, con la orden y voz de la maestra va a proceder a:</p> <p>-Inhalar por dos segundos o más. -Exhalar de forma que el cuerpo se relaje solo.</p> <p>Repetirá el proceso las veces que la docente la guíe, se usará palabras como, calma, respira, inhala, exhala, relájate.</p>	4 – 5 Años	El niño al realizar una respiración de manera concentrada y adecuada provocará que su cuerpo y mente entren en un estado de relajación por lo que al momento de entrar en una actividad o clase, lo hará de una manera más eficaz.
2	Mi carrito relajante	<p>Los niños se sientan en un círculo, separados entre ellos. La docente les explicara que ellos van a ir haciendo e imaginando lo que ella va relatando. Por ejemplo “Vamos sentados en nuestro carro, viendo la naturaleza con cada uno de sus detalles, de pronto hay una bajada, (ellos tienen que inclinar su cuerpo), luego una subida (ellos hacen su cuerpo hacia atrás), seguimos en el trayecto. Luego la docente indica, que se bajen de su carro imaginario que se acuesten, que respiren profundo y relajen.</p>	4 – 5 Años	Los niños al hacer volar su imaginación se olvidan del espacio en el que están y entran en un estado de calma, por lo que a la hora de aprender estas con su mente libre y despejada.
3	Bailando y soltando	<p>Los niños se podrán de pie por toda el aula de clases, la docente pondrá una música muy alegre, los niños bailarían con movimientos libres.</p>	4 – 5 Años	A través del baile los niños sacarán toda la energía acumulada que tengan, para que a la hora de atender se puedan concentrar ya que su energía ya fue

				canalizada de una manera positiva.
4	Coloreando	Cuando se haya pasado una jornada larga y notemos a los niños cansados, vamos a despejarlos con la siguiente actividad, le damos colores y un dibujo diferente a cada niño y dejamos que lo coloree libremente.	4 – 5 Años	El objetivo de dejar que los niños coloreen libremente y darles un dibujo diferente, es despertar el entusiasmo de que ellos descubran su obra y la comportan, de esta manera el niño sale de la rutina y se relaja, para luego poder continuar sus actividades escolares.
5	Recreando posturas	Vamos a poner una manta o colchonetas en el piso, los niños se van a sentar y empezamos con respiraciones profundas, luego la docente pide a niños que imiten la postura de algún animal, y se mantendrán en esa postura unos segundos, y así sucesivamente.	4 – 5 Años	Esta técnica ayuda a los niños a relajarse mediante la respiración y a concentrarse en mantener las posturas solicitadas.

6.7 Conclusiones

- Se ha logrado seleccionar técnicas de relajación que se revelan como idóneas y eficaces para la aplicación en niños, tomando en cuenta los diferentes aspectos cruciales a cada necesidad.
- Esta indagación exhaustiva ha permitido discernir estrategias que no solo son apropiadas para abordar las necesidades específicas en los niños en términos de relajación, sino que también se adaptan de manera precisa a sus capacidades cognitivas y etapas de desarrollo.

6.8 Recomendaciones

- Se sugiere realizar seguimiento para asegurar la efectividad continua de estas técnicas, permitiendo realizar ajustes adicionales según sea necesario para maximizar los beneficios de estas.
- Se recomienda seleccionar la técnica que sea más adecuada para cada niño, puesto que cada uno tiene una necesidad diferente.

BIBLIOGRAFÍA

- AHMED, M. D. (s.f.). ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN EN EDUCACIÓN INFANTIL PRIMARIA. *INNOVACION Y EXPERIENCIAS EDUCATIVAS* . Obtenido de file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/MARIEM%20DRIS%20AHMED_2.pdf
- Almería, U. (s.f.). *RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON*. Obtenido de MINISTERIO DE EDUCACION Y CIENCIA: <https://w3.ual.es/Universidad/GabPrensa/controlxamenes/pdfs/capitulo08.pdf>
- Ballesteros. (2000). *Las técnicas de relajación para lograr la atención en los niños* . Obtenido de ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1164/MONTOYA%20LOPEZ%20TOBIAS%20MANUEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Benson, H. (1996). *Programas para las técnicas de relajación* . Obtenido de UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE RIOJA: <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2262/Martinez-Clariana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bernardez, M. (2018). *Cruz Roja*. Obtenido de Cruz Roja: <https://hospitalveugenia.com/atencion-temprana/recomendaciones-para-mejorar-la-atencion-en-los-ninos-y-aprendizaje/#:~:text=La%20atenci%C3%B3n%20es%20una%20habilidad,su%20importancia%20y%20como%20estimularla>
- Carchi Arias, V. E. (19 de Julio de 2023). *La música en el desarrollo de las funciones cognitivas en los niños de inicial*. Obtenido de REPOSITORIO UNACH: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/11645/1/UNACH-EC-FCEHT-EINC-0031-2023.pdf>
- Escalera, Á. (16 de Marzo de 2009). *LA RELAJACION EN LA EDUCACION INFANTIL*. Obtenido de INNOVACION Y EXPERIENCIAS EDUCATIVAS: https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Nu_mero_16/AGUEDA%20MARIA_ESCALERA_1.pdf
- Flores Sierra, E. B. (Septiembre de 2016). *PROCESO DE LA ATENCIÓN Y SU IMPLICACIÓN EN EL PROCESO*. Obtenido de PROCESO DE LA ATENCIÓN Y SU IMPLICACIÓN EN EL PROCESO: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-ProcesoDeLaAtencionYSuImplicacionEnElProcesoDeApre-6650939.pdf>

- Folgado, A. C. (13 de Diciembre de 2021). *Guia infantil*. Obtenido de Guia infantil : <https://www.guiainfantil.com/blog/educacion/aprendizaje/el-tiempo-de-concentracion-de-los-ninos-segun-su-edad/>
- Francos, V. (Junio de 2015). *Técnicas de relajación en el aula*. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/13401/TFGO%20528.pdf?sequence=1>
- Freire, N. (2008). *Apoyo pedagógico para niños con dificultades de atención*. Obtenido de Apoyo pedagógico para niños con dificultades de atención y: <http://dspace.casagrande.edu.ec:8080/bitstream/ucasagrande/2156/2/Tesis2332GOMe.pdf>
- García Sevilla. (1997). *Las técnicas de relajación para lograr la atención en los niños*. Obtenido de ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1164/MONTOYA%20LOPEZ%20TOBIAS%20MANUEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gómez Vaca, P. A. (12 de Diciembre de 2019). *Efectos de la atención en niños de 3 a 4 años en la aplicación de técnicas de relajación*. Obtenido de UNIVERSIDAD CASA GRANDE: <http://dspace.casagrande.edu.ec:8080/bitstream/ucasagrande/2156/2/Tesis2332GOMe.pdf>
- Jara, S. (s.f.). *Técnicas de relajación e imaginación*. *Departamento de Psiquiatría y Salud Mental Sur*. Obtenido de Universidad de Chile : https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/45753146/tecnicas_de_le_relajacion_de_imagenia-libre.pdf?1463601602=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DTecnicas_de_le_relajacion_de_imagenia.pdf&Expires=1704329186&Signature=eIIT0P26zNxG2HxfN14UaZC
- Kim H, K. E. (2018). *Effects of Relaxation Therapy*. Obtenido de Effects of Relaxation Therapy: <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.11.015>
- Liublinskaia, A. (1983). *Desarrollo psíquico del niño*. Obtenido de Desarrollo psíquico del niño: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-ProcesoDeLaAtencionYSuImplicacionEnElProcesoDeApre-6650939.pdf>
- Londoño, L. (2009). *La atención: un proceso psicológico básico*. Obtenido de https://www.jstor.org/stable/j.ctv86dgt3?turn_away=true
- López, A., & Larumbe, E. (2014). *Relajación y Control Emocional*. Obtenido de Relajación y Control Emocional : <http://dspace.casagrande.edu.ec:8080/bitstream/ucasagrande/2156/2/Tesis2332GOMe.pdf>

- Martínez, C. (21 de Febrero de 2014). *Programa para el desarrollo de técnicas de relajación*. Obtenido de UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA RIOJA : <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2262/Martinez-Clariana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Montoya Lopez, T. M. (26 de febrero de 2019). *Las técnicas de relajacion para lograr la atencion en los niños*. Obtenido de ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN : <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1164/MONTOLLOPEZ%20TOBIAS%20MANUEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pinillos. (1975). *Las técnicas de relajación para lograr la atención en los niños*. Obtenido de ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1164/MONTOLLOPEZ%20TOBIAS%20MANUEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Quezada, S. (26 de Julio de 2021). *Ciencia y Salud* . Obtenido de Ciencia y Salud: <https://cienciaysalud.cl/2021/07/26/a-nivel-mundial-uno-de-cada-10-ninos-sufre-de-deficit-atencional/#:~:text=El%20diagn%C3%B3stico%20de%20Trastorno%20por,favorece%20su%20control%20y%20tratamiento.>
- Rubinstein, J. (1984). *Principios de psicología general*. Obtenido de Principios de psicología general: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-ProcesoDeLaAtencionYSuImplicacionEnElProcesoDeApre-6650939.pdf>
- Smith. (1986). *CLÍNICA Y SALUD* . Obtenido de [https://journals.copmadrid.org/clysa/archivos/1992/vol2/arti3.htm#:~:text=La%20respuesta%20de%20relajaci%C3%B3n%20se,autoinducido%20\(Benson%201974\).](https://journals.copmadrid.org/clysa/archivos/1992/vol2/arti3.htm#:~:text=La%20respuesta%20de%20relajaci%C3%B3n%20se,autoinducido%20(Benson%201974).)

ANEXOS

1. Ficha de observación



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS

CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

FICHA DE OBSERVACIÓN

Tema del proyecto de investigación: Técnicas de relajación y atención en los niños de Primer año de Educación Básica de la Escuela de Educación Básica “Mercedes Amelia Guerrero”, del cantón Chambo.

Objetivo de la observación: Observar el desenvolvimiento de los niños en el aula de clases referente a su atención.

Nombre del observador: Salguero Yasaca Mariuxi Lizbeth

Fecha: enero 2024

Grupo a observar: Niños de primer año de Educación Básica. N° 29

Institución: Escuela de Educación Básica “Mercedes Amelia Guerrero”

N°	ASPECTOS A OBSERVAR	INDICADOR		
		Inicio	En proceso	Adquirido
1	El niño demuestra interés en la clase impartida por la docente.			
2	Existe participación en el transcurso de la clase			
3	No se deja influenciar por factores externos al aula de clases.			
4	Mantiene su atención por más de 10 minutos sin distracciones.			
5	Participa de forma activa, colaborativa y ordenada en las actividades presentadas por la docente.			
6	Las técnicas de atención que usa la docente son útiles para el niño.			
7	El niño no se entretiene fácilmente con sus compañeros en la clase.			
8	Realiza con entusiasmo las actividades de la clase.			



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS

9	Le es de ayuda la motivación aplicada por la docente.			
10	Los niños reflejan estar relajados a la hora de clase.			

REFERENCIA:

Siempre: Su participación es activa.

A veces: Su participación es repentina.

Muy poco: Su participación es casi nula.

Nunca: No hay participación en ningún momento.

2. Aplicación de la ficha de observación

