



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
VICERRECTORADO DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
INSTITUTO DE POSGRADO

**Guía de Intervención Psicopedagógica para la
Atención a los Problemas Afectivos en los
estudiantes de Tercer Año de Educación
General Básica**



El dialogo y la sinceridad permite mejorar el comportamiento y las relaciones afectivas entre los seres humanos

AUTOR: Francisco Curillo Valente
COAUTOR: Dr. Carlos Herrera Acosta Ms.C.

Riobamba – Ecuador
2015



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
VICERRECTORADO DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
INSTITUTO DE POSGRADO**

**Guía de Intervención Psicopedagógica para la Atención a
los Problemas Afectivos en los Estudiantes de Tercer Año de
Educación General Básica**



El diálogo y la sinceridad permite mejorar el comportamiento y las relaciones afectivas entre los seres humanos

TÍTULO ORIGINAL:

**GUÍA DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA
PARA LA ATENCIÓN A LOS PROBLEMAS AFECTIVOS**

AUTOR: Francisco Curillo Valente, E-mail: curifrank@yahoo.es Telf: 0993533164

COAUTOR: Dr. Carlos Herrera Acosta Ms.C. E-mail: carlosherreraac@yahoo.es Telf: 0984821011

DEPOSITO LEGAL: 200

EDITORIAL:

Editorial Pedagógica “Freire”
Princesa Toa y Av. La Prensa

COMITÉ EDITORIAL:

Dra. Angélica Urquizo Alcivar Mgs.

Dr. Eduardo Montalvo Larriva Mgs.

Dra. Irma Granizo Luna.Mgs.

Dra. Mary Alvear Haro Mgs.

PRIMERA EDICIÓN: Mayo del 2015

ISBN: 978 - 9942 - 21- 047 -0

Queda prohibida, sin autorización escrita de los editores
la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio.

IMPRESO EN ECUADOR / PRINTED IN ECUADOR

ÍNDICE

CONTENIDO

PRESENTACIÓN	7
JUSTIFICACIÓN	8
OBJETIVOS	9
Objetivo general	
Objetivos específicos	10
UNIDAD I	
Terapias de desensibilización sistemática para dar atención a los problemas de sensibilidad de los Estudiantes de Tercer Año de Educación General Básica	
TERAPIA No 1:	11
Terapias de desensibilización sistemática para dar atención a los problemas de tristeza	
ACTIVIDAD N° 1:	11
TEMA: Jugando con los músculos	
ACTIVIDAD N° 2:	14
TEMA: Identificando mi tristeza	
ACTIVIDAD N° 3:	16
TEMA: El barco de la alegría	
TERAPIA No 2:	18
Terapias de desensibilización sistemática para dar atención a los problemas de enfado	
ACTIVIDAD N° 1:	18
TEMA: Modelando me olvido del enfado	
ACTIVIDAD N° 2:	20
TEMA: Rasgando voy cambiando	
ACTIVIDAD N° 3:	22
TEMA: Observando voy armando y mejorando	
TERAPIA No 3:	23
Terapias de desensibilización sistemática para dar atención a los problemas de llanto	
ACTIVIDAD N° 1:	24
TEMA: Yo te entrego mi lamento	
ACTIVIDAD N° 2:	26
TEMA: Sumando dejo de llorar	
ACTIVIDAD N° 3:	28
TEMA: Restando a sonreír	

TERAPIA No 4: Terapias de desensibilización sistemática para dar atención a los problemas de miedo	30
ACTIVIDAD N° 1: TEMA: Hoy lo delato al miedo	31
ACTIVIDAD N° 2: TEMA: Respirando me voy calmando	33
ACTIVIDAD N° 3: TEMA: Guerreando con el miedo	35
UNIDAD II Técnicas de relajación para dar atención a los problemas de comportamiento de los Estudiantes de Tercer Año de Educación General Básica	37
TERAPIA No 1: Técnicas de relajación para dar atención a los problemas de nerviosismo	38
ACTIVIDAD N° 1: TEMA: Jugando a la sinfonía de ser nervioso	39
ACTIVIDAD N° 2: TEMA: Entrenando dejo a un lado la tensión	41
ACTIVIDAD N° 3: TEMA: Mi cuerpo es un reloj	43
TERAPIA No 2: Técnicas de relajación para dar atención a los problemas de inquietud	44
ACTIVIDAD N° 1: TEMA: Dejo de ser inquieto viendo televisión	45
ACTIVIDAD N° 2: TEMA: Yo sé yo conozco	47
ACTIVIDAD N° 3: TEMA: Me concentro y respondo	49
TERAPIA No 3: Técnicas de relajación para dar atención a los problemas de impaciencia	51
ACTIVIDAD N° 1: TEMA: Remedando a mis emociones	51
ACTIVIDAD N° 2: TEMA: Aprendo a ser paciente	53
ACTIVIDAD N° 3: TEMA: Describiendo lo que hay en la naturaleza	55

TERAPIA No 4: Técnicas de relajación para dar atención a los problemas de preocupación	57
ACTIVIDAD N° 1: TEMA: Jugando a la naturaleza me despreocupo	57
ACTIVIDAD N° 2: TEMA: A dejar la intranquilidad	59
ACTIVIDAD N° 3: TEMA: Jugando olvido mi ansiedad	61
UNIDAD III Entrenamiento de habilidades sociales para dar atención a los problemas de relaciones interpersonales de los Estudiantes de Tercer Grado de Educación General Básica	63
TERAPIA No 1: Entrenamiento de habilidades sociales para dar atención a los problemas de relaciones interpersonales con los padres de familia	64
ACTIVIDAD N° 1: TEMA: Relacionándome encuentro el tesoro perdido	65
ACTIVIDAD N° 2: TEMA: Jugando con la familia	67
ACTIVIDAD N° 3: TEMA: Armado lo que más amo	69
TERAPIA No 2: Entrenamiento de habilidades sociales para dar atención a los problemas de relaciones interpersonales con los niños del entorno	71
ACTIVIDAD N° 1: TEMA: Contando historietas	72
ACTIVIDAD N° 2: TEMA: Recordando los valores de los abuelos	74
ACTIVIDAD N° 3: TEMA: El círculo de la amistad	76
TERAPIA No 3: Entrenamiento de habilidades sociales para dar atención a los problemas de relaciones interpersonales con los compañeros de la escuela	78
ACTIVIDAD N° 1: TEMA: El mensaje	79
ACTIVIDAD N° 2: TEMA: Describiendo a mi compañero	81

ACTIVIDAD N° 3: TEMA: Imitando a mi héroe	83
TERAPIA No 4: Entrenamiento de habilidades sociales para dar atención a los problemas de relaciones interpersonales con los profesores	85
ACTIVIDAD N° 1: TEMA: Tachando números y letras	86
ACTIVIDAD N° 2: TEMA: Enlazando dibujos y palabras	88
ACTIVIDAD N° 3: TEMA: La respuesta correcta	90
REFERENCIAS Bibliografía Webgrafía	92

PRESENTACIÓN

Se conoce que en las aulas de las instituciones educativas se educan niños y niñas, de diferente clase social, quienes expresan diferentes tipos de conductas, costumbres y tradiciones, cualidades y características que les diferencia de los demás. La educación, hablando en sentido general y la rural en particular, es severamente cuestionada por las autoridades, comunidad, sociedad, padres de familia, incluso por los mismos estudiantes debido a los resultados en el rendimiento académico de los educandos.

El profesor, en el proceso de aprendizaje, se ha preocupado por la parte cognitiva del estudiante, dejando a un lado y sin importancia la parte afectiva y motriz del educando; en este sentido, poco o nada se ha hecho por combatir y solucionar los problemas afectivos que inciden directamente en el rendimiento académico de los estudiantes.

Se ha constatado que los profesores poseen conocimientos de pedagogía y didáctica, no así, de psicología educativa, factor que impide, que los docentes puedan aplicar estrategias psicopedagógicas que apunten a solucionar los problemas de afectividad y comportamiento en el estudiante, que, como se había señalado, inciden negativamente en el rendimiento del educando.

La Constitución de la República del Ecuador, indica que, el sistema educativo nacional es una área prioritaria de la política pública y de inversión del Estado Ecuatoriano que propende la igualdad, inclusión social; una educación de calidad con calidez cuyas estrategias metodológicas contribuyan al desarrollo holístico del educando capaz de generar nuevos conocimientos y crear nuevas fuentes de trabajo; este mandato constitucional, exige que el proceso de aprendizaje, debe centrarse en el sujeto, considerándole a éste, como un ser integral; el docente como guía y orientador del proceso, debe lograr a través de sus metodologías pedagógicas y estrategias psicopedagógicas el desarrollo de las capacidades, habilidades y destrezas de los estudiantes.

La presente guía para la atención a los problemas afectivos en los estudiantes de tercer año de Educación General Básica, es un documento de intervención psicopedagógico, que pone al servicio de autoridades, docentes y padres de familia, terapias y técnicas; que al ser aplicada va a contribuir a superar los problemas afectivos que impiden que las niñas y los niños mejoren su rendimiento académico.

JUSTIFICACIÓN

El niño va creciendo y va evolucionando sus capacidades, habilidades y destrezas por medio de sus experiencias, tanto en el seno del hogar, como en el medio ambiente y en la escuela. Los cambios físicos y fisiológicos de las y los niños en edad escolar, se centra especialmente en el cambio de peso y en los niveles intelectuales. La edad de seis años es la indicada para que el niño empiece su educación escolarizada, a pesar que en los actuales momentos existen centros educativos especializados que ofertan y ofrecen procesos educativos que van desde los 2 años de edad.

Los niños que ingresan al sistema escolarizado, inician las tareas y con ello los problemas de aprendizaje empiezan a aparecer tanto en el hogar como en el aula de clases; los problemas en el salón de clases, se relacionan especialmente con la desensibilización, comportamiento y relaciones sociales; problemas afectivos que el niño denota en el aula de clases y que tiene sus orígenes muchas veces en hogar.

Entendidos en psicología infantil coinciden en señalar, que, la madurez cognitiva se desarrolla en los primeros años de vida del infante, sin embargo, padres de familia y profesores, no debemos olvidar que estamos educando y trabajando con niños, por tanto, los estímulos que ellos reciban, permiten fluir y desmejorar su aprendizaje.

Los niños, al inicio no entienden de responsabilidades, cumplimiento y obligaciones, para ellos el juego, es su mundo y parte de su desarrollo; los padres de familia y profesores deben fortalecer el cumplimiento de tareas y deberes que debe cumplir el educando a través del juego. El juego es utilizado como técnica y terapia, no solo en aspectos pedagógicos y psicológicos, sino también en aspectos sociales.

El juego está arraigado a épocas remotas y forma parte de costumbres y tradiciones de los pueblos antiguos y actuales del mundo entero, su importancia a más de ser un medio de comunicación, es útil en el aspecto integral de la persona porque permite el desarrollo holístico de la misma.

El juego, como se puede notar, en el desarrollo integral del niño, desde sus inicios juega un papel significativo, es uno de los estímulos más eficaces que incide en el desarrollo cognitivo, motriz y afectivo de la persona; sin embargo, hay que señalar que a medida que el niño evoluciona, los juegos también cambian. Bajo estas teorías y conceptualizaciones, la GUÍA DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA, fue elaborada para dar atención a los problemas afectivos que los Estudiantes de Tercer Año de Educación General Básica presentan en el aula de clases, especialmente a lo relacionado con: la desensibilización, comportamiento y relaciones sociales.

OBJETIVOS

3.3.1. Objetivo general

- ▶ Presentar una guía que permita atender los problemas afectivos que las niñas y los niños de tercer año de educación básica presentan, a fin de mejorar su rendimiento académico.

3.3.2. Objetivos específicos

- ▶ Presentar terapias de desensibilización para dar atención a los problemas de sensibilidad de los estudiantes de tercer año de educación básica.
- ▶ Presentar técnicas de relajación para dar atención a los problemas de comportamiento de los estudiantes de tercer año de educación básica
- ▶ Presentar técnicas de entrenamiento en habilidades sociales para dar atención a los problemas de relaciones interpersonales de los estudiantes de tercer año de educación básica
- ▶ Contribuir a mejorar el rendimiento académico de las niñas y los niños de tercer año de educación básica.

UNIDAD I

Terapias de desensibilización sistemática para dar atención a los problemas de sensibilidad de los Estudiantes de Tercer Año de Educación General Básica

Las terapias de desensibilización sistemática, son procedimientos que se deben emplear cuando un niño expresa manifestaciones negativas, como tristeza, enfado y llanto.

La tristeza, es una manifestación afectiva, un sentimiento subjetivo que incide en el comportamiento de la persona. Un niño en la escuela y precisamente en aula de clases puede denotar tristeza debido a varios estímulos recibidos por parte de sus compañeros y profesores.

El enfado o ira, es una manifestación subjetiva negativa del niño, hay niños que por un mínimo motivo o sin razón se enfadan; son manifestaciones de disgusto y mala disposición frente a una persona, animal o cosa. Un niño en la escuela suele por el mínimo motivo y sin razón enfadarse; el temperamento, el entorno o contexto y la madurez del niño son factores esenciales que inciden significativamente para que un niño fácilmente se enfade.

El llanto, es una respuesta a un estímulo, este estímulo puede ser interno o externo. “El llanto en los niños es una respuesta al dolor, al temor, a la tristeza, a la frustración, a la confusión, a la ira, a la incapacidad para expresar sus sentimientos de una manera adecuada”. (KANESHIRO, 2012)

La tristeza, el enfado, el llanto, son manifestaciones que nos indican que un niño (estudiante) tiene problemas de ansiedad y fobia; la ansiedad y fobia pueden ser tratadas con terapias de desensibilización sistemática, que inicia con actividades de relajamiento muscular y pueden concluir con actividades lúdicas que cambian el sentir y el estado de ánimo del educando.

TERAPIA No 1:

Terapias de desensibilización sistemática para dar atención a los problemas de tristeza

La tristeza en el aula de clases, son manifestaciones subjetivas que a diario el profesor puede observar en sus educandos; el docente antes de iniciar con el proceso de aprendizaje debe tener la habilidad de identificar con rapidez a las y a los niños que presentan este problema.

Dependiendo del número de niños que presenten problema de tristeza, el profesor puede aplicar terapias de desensibilización sistemática para dar atención a los problemas de tristeza. Dentro de estas terapias de desensibilización sistemática, tenemos: Jugando con los músculos; identificando mi tristeza; y, el barco de la alegría

ACTIVIDAD N° 1:

TEMA: Jugando con los músculos



¿Qué son los músculos?

Los músculos son órganos, conjunto de células, tejidos que facilitan la movilidad del cuerpo humano. Cuando se realiza cualquier actividad física, los músculos tienden a relajarse y fortalecerse.

Objetivo: Cambiar el estado de ánimo del estudiante

Número de participantes: El profesor puede elegir, entre formar grupos de 6 personas o realizar la terapia de manera global; es decir, con todos los estudiantes del curso y/o grado.

Tiempo: 10 minutos

Lugar: Se recomienda buscar lugares naturales, como el bosque o una pampa, si no existen, la terapia se la puede desarrollar en el patio, canchas deportivas o en el coliseo institucional.

Recursos: El desarrollo de la terapia jugando con los músculos por lo general solo se requiere del recurso humano; pero si se puede obtener balones o cuerdas de saltar, ayudarían a mejorar la terapia de desensibilización sistemática para dar atención a los problemas de tristeza.

Proceso: La terapia jugando con los músculos, es una terapia de relajación que inicia aflojando y masajeando los músculos de la cabeza, cuello y extremidades.

El relajamiento del músculo tempero parietal (cabeza), cuello y extremidades, se desarrolla con masajes suaves y pausados; este masaje se lo puede hacer con las yemas de los dedos y alternar con los nudos de los dedos tal como se puede observar en las imágenes.

MASAJE DEL MÚSCULO TEMPERO PARIETAL CON LAS YEMAS Y LOS NUDOS DE LOS DEDOS



MASAJE DE LOS MÚSCULOS DEL CUELLO CON LAS YEMAS DE LOS DEDOS



MASAJE DE LAS EXTREMIDADES CON LAS YEMAS Y LOS NUDOS DE LOS DEDOS



Este tipo de masaje, el niño o la niña, puede realizarlo de manera individual o colectiva.

Evaluación: El resultado de la aplicación de la actividad jugando con los músculos se evalúa en base al estado de ánimo que el estudiante denote después de aplicar la terapia, para lo cual se aplicará la siguiente matriz.

CATEGORIA	INDICADORES		
	MUCHO	POCO	NADA
TRISTEZA			
El estudiante triste, con el masaje del músculo tempero parietal con las yemas y los nudos de los dedos, mejoró su estado de ánimo			
El estudiante triste con el masaje de los músculos del cuello, con las yemas de los dedos mejoró su estado de ánimo			
El estudiante triste, con el masaje de las extremidades con las yemas y los nudos de los dedos, mejoró.			

ACTIVIDAD N° 2:

TEMA: *Identificando mi tristeza*



¿Qué es la tristeza?

La tristeza son manifestaciones subjetivas propias de cada persona que expresan sentimientos y emociones contrarias a la felicidad, alegría, y despreocupación.

Objetivo: Cambiar el estado de ánimo del estudiante

Número de participantes: El profesor puede a través de la observación identificar a las y a los niños que están o denotan tristeza, según el número de niños que muestren síntomas de este problema afectivo, el coordinador (profesor) puede organizar grupos de cinco estudiantes.

Tiempo: 15 minutos

Lugar: La terapia se lo puede realizar en el salón de clases y si existe la posibilidad se puede ejecutar en el patio o canchas de la institución.

Recursos: Para el desarrollo de la terapia identificando mi tristeza, se utiliza la pizarra, marcadores de tiza líquida, borrador de pizarra; también se puede utilizar libreta de apuntes, lápices y borrador de lápiz, o cualquier otro material que sirva para apuntar los resultados.

Proceso: La terapia identificando mi tristeza, es una terapia que en corto tiempo cambia el estado de ánimo del estudiante, de triste a alegre; esta terapia inicia formando o estructurando los grupos de cinco estudiantes, dentro de cada grupo deben estar divididos el número de niños que están tristes.

Los niños que no están tristes empezarán a describir el estado de ánimo de su compañero que está triste y a su vez realizará una actividad o recomendará alguna actividad recreativa para que su compañero cambie el estado de ánimo inicial.

Evaluación: El resultado de la aplicación de la actividad identificando mi tristeza se evalúa en base al estado de ánimo que el estudiante denote después de aplicar la terapia, para lo cual se aplicará la siguiente matriz.



CATEGORIA	INDICADORES		
TRISTEZA	MUCHO	POCO	NADA
Con la descripción del estado de ánimo por parte de un compañero, el estado de ánimo del estudiante triste, cambió			
Con la actividad recreativa el estado de ánimo del estudiante triste cambió.			

ACTIVIDAD N° 3: TEMA: El barco de la alegría



¿Qué es la alegría?

La alegría es una manifestación de gozo, que provoca la realización de una actividad o el recibimiento de un estímulo que causa satisfacción y regocijo, misma que se exterioriza a través de la sonrisa o risa.

Objetivo: Cambiar el estado de ánimo del estudiante

Número de participantes: Para ejecutar la terapia el barco de la alegría, se requiere la participación de todos los estudiantes incluido el profesor.

Tiempo: 15 minutos

Lugar: Preferentemente la terapia se la puede desarrollar en el patio o cancha deportiva; de no existir esta posibilidad se lo puede realizar en el salón de clases. .

Recursos: Para el desarrollo de la terapia el barco de la alegría, se utiliza solo el recurso humano; pues en esta terapia, prima el juego y la sonrisa.

Proceso: El profesor formará con los estudiantes un barco, él será el capitán de la nave, quien debe realizar varias maniobras militares, actividades

grafoplásticas y ejercicios físicos, los mismos que deben ser repetidos por los estudiantes.

El profesor, con las maniobras, actividades y ejercicios (bracear, saltar, agacharse, nadar, remar, movimiento de extremidades) logrará cambiar el estado de ánimo de sus estudiantes

Evaluación: El resultado de la aplicación de la actividad el barco de la alegría se evalúa en base al estado de ánimo que el estudiante denote después de aplicar la terapia, para lo cual se aplicará la siguiente matriz.



CATEGORIA	INDICADORES		
TRISTEZA	MUCHO	POCO	NADA
Con la realización de maniobras militares, el estado de ánimo del estudiante triste, cambió			
Con la realización de las actividades grafoplásticas, el estado de ánimo del estudiante triste, cambió			
Con la realización de ejercicios físicos, el estado de ánimo del estudiante triste, cambió			

TERAPIA No 2:

Terapias de desensibilización sistemática para dar atención a los problemas de enfado

La familia, el medio en donde se desarrolla el niño, las personas que le rodean, las personas con quien trata el niño, son factores externos que van moldeando e incidiendo en la formación de la personalidad del infante. Por su parte, en la escuela los estímulos que el niño o la niña reciba de sus profesores y/o compañeros incidirán para que el niño acepte cualquier actividad curricular que se vaya a realizar dentro o fuera del aula de clases; si el niño recibe y percibe estímulos negativos y desagradables es posible que le coja odio a las actividades curriculares inclusive a sus compañeros y profesores.

En este sentido las terapias de desensibilización sistemática para dar atención a los problemas de enfado, son técnicas que a través del juego el niño va cambiando y dejando a un lado el enojo o disgusto; es un tratamiento afectivo que tienen como objetivo evitar y corregir las manifestaciones conductuales negativas que afectan a las relaciones entre profesor, compañeros y por ende, afectan al rendimiento académico.

ACTIVIDAD N° 1:

TEMA: Modelando me olvido del enfado



¿Qué es el enfado?

El enfado son manifestaciones negativas de la persona; por lo general el enfado provoca mal humor y disgusto hacia otra persona o cosa que nos molesta o fastidia.

Objetivo: Reducir el enojo en el estudiante

Número de participantes: Para ejecutar esta técnica modelando me olvido del enfado, es

necesario que el profesor a través de la técnica de la observación, identifique a aquellos niños que se encuentran enojados o disgustados; por lo tanto el número de participantes dependerá del número de niños que tengan este problema.

Tiempo: 10 minutos

Lugar: La terapia debe desarrollarse dentro del salón de clases o en el patio de la institución.

Recursos: Para el desarrollo de la terapia modelando

me olvido del enfado, se utiliza, recursos humanos y materiales; entre los recursos humanos están estudiantes y profesor y como recursos materiales se puede utilizar: registro, libreta de apuntes, lápiz o esfero.

Proceso: Primeramente el profesor con la ayuda de los estudiantes cambiará la estructura del curso, pondrá los pupitres en forma rectangular dejando un espacio en el centro a manera de pasarela, luego el docente a través de la observación identificará a los estudiantes que denotan o están enojados e invitará a que pasen al frente del salón de clases o al patio de la escuela; explicará que se va a realizar un concurso de modelaje para

elegir al estudiante más creativo; posterior a ello los estudiantes que están enojados pasearán por la pasarela demostrando sus habilidades para ser modelos, los estímulos (halagos, felicitaciones y aplausos) cambiarán el estado de ánimo de su compañero. Es necesario señalar que la técnica del modelaje a través del movimiento fortalece los músculos y produce el escape de energías negativas acumuladas

Evaluación: El proceso de evaluación de la actividad modelando me olvido del enfado, se lo realizará luego de que la terapia culmine, para ello se utilizará la siguiente tabla de valores.



CATEGORIA	INDICADORES		
ENFADO	MUCHO	POCO	NADA
Los halagos de los compañeros cambió el estado de ánimo del estudiante que estuvo enfadado			
Las felicitaciones de los compañeros cambió el estado de ánimo del estudiante que estuvo enfadado			
Los aplausos de los compañeros cambió el estado de ánimo del estudiante que estuvo enfadado			

ACTIVIDAD N° 2:

TEMA: Rasgando voy cambiando



¿Qué es el rasgado?

Es una actividad que consiste en romper o destrozarse un papel o una tela con la mano; muchas personas realizan esta actividad para relajarse o controlar sus impulsos.

Objetivo: Reducir el enfado en el estudiante

Número de participantes: Igual que la técnica anterior, para ejecutar esta técnica de relajación, es necesario que el profesor a través de la observación, identifique a aquellos niños que se encuentran enfadados o disgustados; por lo tanto el número de participantes dependerá del número de niños que tengan este problema.

Tiempo: 10 minutos

Lugar: La terapia debe desarrollarse dentro del salón de clases.

Recursos: Para el desarrollo de la terapia rasgando voy cambiando, se utiliza recursos humanos y

materiales; entre los recursos humanos están estudiantes y profesor y como recursos materiales se puede utilizar papel, registro, libreta de apuntes, lápiz o esfero.

Proceso: El profesor con mucha habilidad y cautela sacará de sus puestos a los estudiantes que denoten estar enfadados, les entregará un pedazo de papel que puede ser de periódico, revista o de cuadernos ya usados, le explicará que ese papel es un monstruo llamado enfado y que ellos deben destruirlo, el ganador es quien haga el pedazo de papel más chiquito. La técnica del rasgado consiste en destrozarse el papel y hacer de éste, pedazos chiquitos con el fin que el estudiante se olvide de que está enfadado.

Evaluación: El proceso de evaluación de la actividad rasgando voy cambiando, se lo realizará luego de que la terapia culmine, para ello se utilizará la siguiente tabla de valores.

CATEGORIA	INDICADORES		
ENFADO	MUCHO	POCO	NADA
El estudiante enojado se olvida del enfado destruyendo papel			
El estudiante enojado se olvida del enfado haciendo pedazos pequeños de papel			

ACTIVIDAD N° 3:

TEMA: Observando voy armando y mejorando



Objetivo: Cambiar el ánimo de los estudiante

Número de participantes: La técnica observando voy armando y mejorando, al igual que las dos técnicas anteriores se ejecuta con el número de estudiantes que denoten enojo en el salón de clases.

Tiempo: 10 minutos

Lugar: La terapia debe desarrollarse dentro del salón de clases.

Recursos: Para el desarrollo de la terapia observando voy armando y mejorando, se utiliza, recursos humanos y materiales; entre los recursos humanos están estudiantes y profesor y como recursos materiales se puede utilizar rompecabezas, bloques de madera o plástico, cubos mágicos, registro, libreta de apuntes, lápiz o esfero.

Proceso: El profesor en la parte inferior del aula de clases ubicará los pupitres donde participarán los estudiantes que se encuentran enojados, en ese espacio colocará un juego para armar (rompecabezas, bloques de madera o plástico, cubos mágicos, etc.) el estudiante que arme el juego lúdico en menor tiempo será el ganador. La técnica observando voy armando y mejorando permite en el niño desarrollar su creatividad, mejorar su autoestima y fortalecer las relaciones afectivas.

Evaluación: El proceso de evaluación de la actividad observando voy armando y mejorando, se lo realizará luego de que la terapia culmine, para ello se utilizará la siguiente tabla de valores.

CATEGORIA	INDICADORES		
ENFADO	MUCHO	POCO	NADA
El estudiante enojado, armando rompecabezas se olvida del enfado			
El estudiante enojado, armando bloques de madera o plástico se olvida del enfado			
El estudiante enojado armando cubos mágicos se olvida del enfado			

TERAPIA No 3:

Terapias de desensibilización sistemática para dar atención a los problemas de llanto

Las niñas y los niños que tienen problemas afectivos producto de la autoprotección suelen llorar permanentemente cuando sus padres les van dejando en la escuela; estos niños denotan un comportamiento inadecuado ante sus profesor y compañeros, por lo que su participación en el aula de clases es limitada, casi nula, para corregir y evitar estos acontecimientos que dificultan el aprendizaje y el rendimiento del niño se recomienda aplicar terapias de desensibilización sistemática para dar atención a los problemas de llanto.

Maddox dice que “El éxito en el estudio no sólo depende de la inteligencia y del esfuerzo, sino también de la eficiencia de los hábitos de estudio”. (MADDOX, 1979). En este sentido dependiendo del rendimiento académico de los estudiantes

se puede evidenciar la calidad del proceso de aprendizaje que aplica un docente, por tanto dentro de los hábitos de estudios pueden estar las dinámicas, técnicas y terapias que permiten relajar, motivar y estimular al estudiante para iniciar con las tareas curriculares.

Las terapias de desensibilización sistemática para dar atención a los problemas de llanto, aumenta la autoestima y permite que el estudiante se olvide de acontecimientos que provocaron su llanto; estas terapias pueden ser aplicadas tanto en el salón de clases como en la casa del estudiante, su objetivo principal es superar los problemas afectivos que están incidiendo significativamente en el rendimiento académico y comportamiento del estudiante.

ACTIVIDAD N° 1:

TEMA: Yo te entrego mi lamento



¿Qué es el lamento?

El lamento son expresiones de una persona que denota estar afligida, desolada, preocupada, desanimada. Casi en la mayoría de casos las personas que tienen un lamento suelen llorar para desahogarse u olvidar la preocupación.

Objetivo: Mejorar la autoestima del estudiante para cambiar su estado de ánimo

Número de participantes: La técnica yo te entrego mi lamento, se ejecuta con el número de estudiantes que están o denoten haber llorado.

Tiempo: 10 minutos

Lugar: La terapia debe realizarse preferentemente en el campo o en el patio de la escuela, si no se

puede acudir a estos lugares se puede desarrollar dentro del salón de clases.

Recursos: Para aplicar la terapia yo te entrego mi lamento, se utiliza, recursos humanos y materiales; entre los recursos humanos están estudiantes y profesor y como recursos materiales se puede utilizar una botella de plástico vacía, una franela, un pedazo de madera o de cualquier otro objeto.

Proceso: El coordinador que en este caso es el profesor, pedirá a los estudiantes que denotan haber o están llorando, pasen al frente; les explicará en que consiste el juego y lo ejecutará. La terapia yo te entrego mi lamento, consiste en que el coordinador entrega a uno de los estudiantes una botella de plástico vacía, una franela, un pedazo de madera o de cualquier

otro objeto, mismo que se llama mi lamento, el estudiante a medida que el profesor dice yo entrego mi lamento, yo entrego mi lamento, debe ir pasándole al otro compañero; cuando el coordinador se queda callado, el niño en donde se quedó el objeto, es quien pierde y deberá realizar una penitencia, que puede consistir en

bailar, cantar, contar un cuento o cualquier otra actividad que permita cambiar su actitud.

Evaluación: El diagnóstico de los resultados de la actividad yo te entrego mi lamento, el profesor lo realizará luego de aplicar la terapia, para ello utilizará la siguiente escala de valores.



CATEGORIA	INDICADORES		
LLANTO	MUCHO	POCO	NADA
El estudiante que está llorando mejora su autoestima bailando.			
El estudiante que está llorando mejora su autoestima cantando.			
El estudiante que está llorando mejora su autoestima contando un cuento.			

ACTIVIDAD N° 2:

TEMA: Sumando dejo de llorar



¿Qué es el llanto?

El llanto es una expresión afectiva ante un estímulo que nos puede causar tristeza, alegría, dolor, sufrimiento, o pena. Varios profesionales de la medicina señalan que llorar es bueno para la salud porque permite que la persona se relaje y evite problemas a su corazón.

Objetivo: Mejorar la autoestima del estudiante para cambiar su estado de ánimo

Número de participantes: La técnica sumando dejo de llorar, al igual que la técnica anterior se aplica o se desarrolla con el número de estudiantes que están o denoten haber llorado.

Tiempo: 15 minutos

Lugar: La terapia debe desarrollarse dentro del salón de clases.

Recursos: Para el desarrollo de la terapia sumando dejo de llorar, se utiliza, recursos humanos y materiales; entre los recursos humanos están estudiantes y profesor y como recursos materiales se puede utilizar el registro, libreta de apuntes, lápiz o esfero.

Proceso: El profesor que cumple la función de coordinador muy sutilmente hará pasar a los estudiantes que se encuentran o hayan llorado, al momento que sus padres les fueron dejando en la escuela; les explicará en que consiste la técnica y procederá a ejecutarla.

La técnica sumando dejo de llorar, consiste en mantenerle distraído al estudiante para evitar que siga llorando o para que vaya cogiendo confianza en el profesor y en sus compañeros.

El coordinador pegará en el pizarrón diez respuestas de sumas, luego expresará la suma, por ejemplo: 5 más 5 es igual a, inmediatamente el niño deberá identificar la respuesta correr al pizarrón coger y entregarle al profesor, el niño

que mayor número de respuestas haya entregado es el ganador y se le motivará con un premio o una calificación extra.

Evaluación: El diagnóstico de los resultados de la actividad sumando dejo de llorar, el profesor lo realizará luego de aplicar la terapia, para ello utilizará la siguiente escala de valores.



CATEGORIA	INDICADORES		
ENFADO	MUCHO	POCO	NADA
El estudiante que está llorando mejora su autoestima sumando			
El estudiante que está llorando mejora su autoestima cuando se le entrega un premio			

ACTIVIDAD N° 3:

TEMA: Restando a sonreír



¿Qué es la sonrisa?

Cuando una persona está alegre, feliz, satisfecha suele sonreír. La sonrisa es un gesto o expresión que se lo realiza con la boca, es un modo de expresar simpatía, cariño, amistad, amor a otra u otras personas.

Objetivo: Mejorar la autoestima del estudiante para cambiar su estado de ánimo

Número de participantes: La técnica restando a sonreír, al igual que las dos técnicas anteriores se

desarrolla con el número de estudiantes que están o denoten haber llorado.

Tiempo: 15 minutos

Lugar: La terapia debe desarrollarse dentro del salón de clases.

Recursos: Para el desarrollo de la terapia restando a sonreír, se utiliza, recursos humanos y materiales; entre los recursos humanos están estudiantes y profesor y como recursos

materiales se puede utilizar cartulinas, masking, marcadores, cartel, pizarra, registro académico.

Proceso: Esta terapia es similar a la técnica sumando de dejar de llorar, sino que en lugar de sumar el niño va restando.

Evaluación: El diagnóstico de los resultados de la actividad restando a sonreír, el profesor lo realizará luego de aplicar la terapia, para ello utilizará la siguiente escala de valores.



CATEGORIA	INDICADORES		
LLANTO	MUCHO	POCO	NADA
El estudiante que está llorando mejora su autoestima restando			
El estudiante que está llorando mejora su autoestima cuando se le entrega un premio			

TERAPIA No 4:

Terapias de desensibilización sistemática para dar atención a los problemas de miedo

El miedo, es una manifestación subjetiva que se expresa por los estímulos que recibe la persona de afuera hacia adentro; causantes del miedo pueden ser: una noticia, el estar en medio de gente desconocida, el tener que realizar alguna actividad como presentarse ante el público, el tener que pasar por lugares poco seguros, incluso el tener que asistir a la escuela. Osho dice: “El miedo solo existe en el mecanismo de la mente. Se trata solamente de la mente y la mente no es otra cosa que el conjunto de condicionamientos que hemos recibido de otros” (OSHO, 2007); por su parte Susan Jeffers, en su libro “Aunque tenga miedo, hágalo igual: Técnicas dinámicas para convertir el miedo”, dice: “Siempre que corremos un riesgo y entramos en un territorio poco familiar o nos colocamos en el mundo en una forma nueva, experimentamos miedo. Muy a menudo ese miedo impide que progreseemos en nuestras vidas”. (JEFFERS, 2007)

La técnica que nos permite determinar con eficiencia los problemas afectivos de nuestros niños e hijos, es la observación; a través de esta práctica se puede ver, escuchar y registrar actuaciones, comportamientos, actitudes y aptitudes de las niñas y niños; estos datos permitirán o ayudarán para aplicar terapias, técnicas o dinámicas que contribuyan a cambiar la realidad por la cual está pasando el estudiante.

Para poder superar el miedo, lo primero que debe hacer la persona, es calmarse, luego se puede aplicar terapias de desensibilización sistemática. A continuación se presenta terapias de desensibilización sistemática para dar atención a los problemas de miedo en niñas y niños de 7 y 8 años de edad.

ACTIVIDAD N° 1:

TEMA: Hoy lo delato al miedo



¿Qué es el miedo?

El miedo son sensaciones provocadas por la presencia de alguna persona, cosa o animal. El miedo causa desconfianza y pánico por un hecho que puede causar malas consecuencias.

Objetivo: Calmar la ansiedad y evitar el miedo en los estudiantes

Número de participantes: El número de participantes para desarrollar la terapia hoy lo delato al miedo, depende del número de estudiantes que denoten tener este problema afectivo.

Tiempo: 15 minutos

Lugar: La terapia debe desarrollarse dentro del salón de clases o en patio de la Institución.

Recursos: Para el desarrollo de la terapia hoy lo delato al miedo, se utiliza, recursos humanos y materiales; entre los recursos humanos están estudiantes y profesor, como recursos materiales se puede utilizar libreta de apuntes, lápiz, borrador, esfero, registro.

Proceso: La terapia es personal. El profesor como guía utilizará la técnica de la entrevista para poder estimular al estudiante para que puede decir a qué o a quién le tiene miedo; por qué está preocupado o qué es lo que le sucede; una vez que haya terminado la entrevista que puede durar 10 minutos y el coordinador haya

identificado las causas de los problemas afectivos del niño, procederá a motivarle para que narre los problemas que le sucede, luego a ejemplo de mesa redonda hará participar a todos los estudiantes, quienes darán sus comentarios para que el niño ya no vuelva a tener miedo.

Evaluación: La valoración del avance de la aplicación de la actividad hoy lo delato al miedo, el profesor aplicará el siguiente cuadro de indicadores al término de la terapia.



CATEGORIA	INDICADORES		
MIEDO	MUCHO	POCO	NADA
El estudiante que tienen miedo calma la ansiedad narrando sus problemas			
El estudiante que tienen miedo calma la ansiedad con los comentarios que realizan sus compañeros			

ACTIVIDAD N° 2:

TEMA: Respirando me voy calmando



¿Qué es la respiración?

La respiración es una actividad mediante la cual el ser vivo absorbe oxígeno para poder vivir. Cuando se respira profundamente (inhala y exhala) se elimina las toxinas y ayuda al relajamiento muscular.

Objetivo: Combatir las tensiones de los estudiantes a través técnicas de inhalación y exhalación.

Número de participantes: El número de participantes para desarrollar la terapia respirando me voy calmando, se lo puede desarrollar con todos los estudiantes de un grado

o curso, también se lo puede ejecutar solo con el número de estudiantes que denoten tener miedo.

Tiempo: 5 minutos

Lugar: La terapia debe desarrollarse dentro del salón de clases o en el patio de la Institución

Recursos: El desarrollo de la terapia respirando me voy calmando, sugiere la utilización de recursos humanos como estudiantes y profesor.

Proceso: El profesor hará pasar adelante a los estudiantes que se encuentren tensos, luego utilizando los brazos hará que los niños inhalen lentamente por la nariz y contengan la respiración por

10 segundos, luego exhale lentamente, vaciando los pulmones de arriba a abajo. Los hombros y la cabeza deben permanecer esencialmente en la misma posición siempre; la inhalación y exhalación debe ser aproximadamente por el mismo tiempo. Este ejercicio lo repetirá por 5 veces.

Evaluación: La valoración del avance de la aplicación de la actividad respirando me voy calmando, el profesor aplicará el siguiente cuadro de indicadores al término de la terapia.



CATEGORIA	INDICADORES		
MIEDO	MUCHO	POCO	NADA
El estudiante cuando inhala y exhala profundamente alivia sus tensiones del miedo.			
El estudiante cuando contiene la respiración por 10 segundos allvla sus tensiones del miedo.			

ACTIVIDAD N° 3:

TEMA: *Guerreando con el miedo*



¿Qué es el miedo?

El miedo origina desconfianza y pánico por un hecho que puede causar malas consecuencias. El miedo son sensaciones provocadas por la presencia de alguna persona, cosa o animal

Objetivo: Combatir al miedo de los estudiantes a través del juego

Número de participantes: El número de participantes para desarrollar la terapia guerreando con el miedo, depende del número de estudiantes que denoten tener miedo.

Tiempo: 5 minutos

Lugar: La terapia debe desarrollarse dentro del salón de clases.

Recursos: El desarrollo de la terapia guerreando con el miedo, sugiere la utilización de recursos humanos, (estudiantes y profesor) y materiales; entre los recursos humanos están estudiantes y profesor, como recursos materiales se puede utilizar, cartulina, marcadores, papel periódico, libreta de apuntes, lápiz, borrador, esfero, registro.

Proceso: Esta terapia es personal. El profesor como guía utilizará la técnica de la entrevista para poder determinar a las personas, cosas,

animales o hechos a los cuales el niño tiene miedo. Una vez que conozca a qué tiene miedo el niño, en formatos A4 el profesor dibujará o escribirá lo que al niño le asusta y pegará en la pizarra; posterior a ello, le dirá al niño que con papel que puede ser periódico, haga bolas como si fueran bombas, posterior a ello le colocará al niño frente a la pizarra a una distancia de dos metros y le pedirá que apunte a lo que tiene

miedo y lo destruya. Esta terapia ayuda a los niños a enfrentarse a lo que tienen miedo y van cambiando su actitud en forma progresiva, o a su vez el mismo estudiante puede dibujar algo que le cause miedo y luego destruir el mismo.

Evaluación: La valoración y avance de la aplicación de la actividad guerreando con el miedo, el profesor utilizará el siguiente cuadro de indicadores al término de la terapia.



CATEGORIA	INDICADORES		
MIEDO	MUCHO	POCO	NADA
El estudiante se olvida del mledo haciendo las bolas de papel para jugar.			
El estudiante alivia sus tensiones del miedo jugando.			
El estudiante deja de tener miedo cuando confronta a las personas, cosas, animales o hechos a los cuales tiene miedo.			
El estudiante deja de tener miedo dibujando y destruyendo lo que le causa miedo.			

UNIDAD II

Técnicas de relajación para dar atención a los problemas de comportamiento de los Estudiantes de Tercer Año de Educación General Básica

La relajación es un estado de equilibrio físico, mental, emocional y espiritual; es una forma de vivir la vida, requiere una actitud determinada.

Las técnicas de relajación actúan manteniendo centrada la atención con un estímulo simple: imagen, sonido, frase, sensación etc., de una forma pasiva y sin esfuerzo, mientras se detiene toda actividad. También se conoce relajación como: la actividad más natural que existe, pero es un arte olvidado.

Pocas personas pueden afirmar actualmente que se sienten completamente relajadas durante la mayor parte del día. Esto es una consecuencia del grado de estrés que se sufre y de la cantidad de tensión oculta o inconsciente que existe en el cuerpo humano.

La relajación produce cambios significativos en el comportamiento de una persona; una buena relajación ayuda para realizar adecuadamente cualquier actividad.

Las técnicas de relajación son ampliamente demandadas en la sociedad actual donde el estrés y la ansiedad son parte de nuestro día a día. Este estrés y ansiedad son perjudiciales tanto en los adultos como en los niños y niñas pudiendo tener efectos negativos a nivel físico o mental... Enseñar a los niños y niñas a relajarse a través de diferentes técnicas y juegos es una forma agradable de inculcarles hábitos de vida sana y que aprendan a desarrollar su inteligencia emocional. (AHMED, 2012)

La actual sociedad requiere de personas bien

capacitadas, cuyo proceso educativo permitirá una formación integral del educando, cuyo fin es que él sea generador de su propio conocimiento, la escuela en sentido general y los docentes en sentido particular deben cumplir el rol de facilitadores de los procedimientos, siendo estos eficientes e idóneos, apegados a la realidad del contexto. De este modo el estudiante no solo desarrollará su potencial cognitivo, sino también el afectivo y motriz, logrando en el estudiante una formación saludable.

La hiperactividad, conductas violentas, hostigamiento, conductas impertinentes, actitudes desafiantes, nerviosismo, inquietudes, y preocupación son algunos de los tantos problemas conductuales que se observa en la escuela. El origen de estos comportamientos los podemos hallar en el hogar o en la misma institución educativa.

Varios profesores y en distintas investigaciones, afirman que los problemas de comportamiento de los estudiantes, se debe a problemas familiares y pérdida de valores; otros señalan como factor influyente a los medios de comunicación; padres y profesores indican que este problema conductual se debe al estado de la actual sociedad e incluso se alega que el Estado a través de la promulgación de leyes, ha provocado que el comportamiento de las y los niños cambie.

Cardoze en relación a los problemas de comportamiento de los estudiantes en el salón de clases dice:

“El aula es un escenario donde actúan los docentes, cada uno con su personalidad, sus

experiencias y sus convicciones respecto a la labor que se espera de él o ella, y los discentes conformando a su vez un conglomerado diverso.

Es un pequeño mundo en el que se establece una compleja red de interrelaciones de la que depende en gran medida que se dé un adecuado proceso de enseñanza y aprendizaje. Si en esta trama relacional se producen focos de tensión se afectará de diversas maneras la labor pedagógica.

La vivencia en un salón de clases puede convertirse en una experiencia muy satisfactoria y productiva, o por el contrario, en una muy desagradable y traumática, sino para todos los actores, al menos para algunos de ellos, incluyendo a los educadores.

Las conductas de los alumnos están de hecho muy influidas, positiva o negativamente, por el tipo de relación que se establezca entre ellos y el docente, o entre ellos mismos”. (CARDOZE, 2007)

Tomando como referencia los apuntes de Cardoze, las interrelaciones profesor-estudiante y estudiante-estudiante, influyen significativamente en el comportamiento de los educandos. Depende de la convivencia que se origine en el salón de clases para lograr satisfacciones en el proceso de aprendizaje, por ello es necesario y fundamental que los profesores conozcan y apliquen técnicas de relajación para dar atención a los problemas de comportamiento de los estudiantes de Educación General Básica.

TERAPIA No 1:

Técnicas de relajación para dar atención a los problemas de nerviosismo

El nerviosismo, dice Cardoze:

Se define como la identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo de otro. Los niños perciben con facilidad cuando no se les quiere y reacciona ante esa falta de cariño con tristeza, rebeldía y nerviosismo.

En la escuela primaria, el niño percibe a su maestra o maestro de una manera no siempre consciente, como un segundo padre o madre que lo protegerá y lo guiará todo el tiempo que pase en la escuela, y espera de él o ella lo mismo que de sus padres: afecto y consideración. (CARDOZE, 2007)

En efecto cuando niños, nuestros padres nos decían que nuestras maestras y maestros eran nuestros segundos padres; por tanto una de las primeras tareas que debe realizar la profesora o el profesor es aplicar técnicas que permitan que el estudiante confíe en él o ella y que progresivamente se gane el cariño de los educandos; en este sentido, en la “Guía de Intervención Psicopedagógica” para dar atención a los problemas afectivos, se presenta algunas técnicas para disminuir el nivel de nerviosismo en los estudiantes.

ACTIVIDAD N° 1:

TEMA: Jugando a la sinfonía dejo de ser nervioso



¿Qué es el nerviosismo?

Estar nervioso significa tener una inseguridad emocional manifestada por la forma de actuar; la inquietud, la intranquilidad, la ansiedad, la impaciencia, la preocupación que tiene la persona puede ser producto de la alteración del sistema nervioso, para disminuir el nerviosismo en la persona se puede realizar actividades físicas, deportivas o musicales de autocontrol.

Objetivo: Disminuir el nerviosismo en los estudiantes

Número de participantes: En esta terapia pueden participar todos los estudiantes del grado.

Tiempo: De 10 a 15 minutos

Lugar: La terapia debe desarrollarse en un lugar amplio que puede ser el patio, el coliseo o las

canchas deportivas; tienen mayor resultados si esta terapia se la ejecuta en un lugar de la naturaleza.

Recursos: Para el desarrollo de la terapia jugando a la sinfonía dejo de ser nervioso, se utiliza, recursos humanos y materiales; entre los recursos humanos están estudiantes y profesor, como recursos materiales se utiliza una grabadora, DVD, pantalla gigante, proyector, computadora, un CD de música clásica, instrumentos musicales elaborados y cualquier golosina.

Proceso: La maestra o el maestro, seleccionará a los participantes, que pueden ser aquellos niños o niñas que denoten estar nerviosos, con mucho tino y cautela, haciéndole sentir al estudiante seguro de sí mismo; le expresará que es un artista famoso y que se va a presentar en uno de los escenarios más importantes del mundo al mismo

tiempo le asignará un instrumento musical que él debe imitar, siguiendo este ritmo seleccionará a los demás estudiantes que serán integrantes de la sinfonía a quienes le fijará un instrumento musical, posterior a ello el profesor indicará a sus estudiantes que deben imitar a los integrantes de la orquesta según el instrumento musical asignado, finalmente se ubicará frente a los niños como director de orquesta y empezará el sociodrama; al final de la imitación el profesor premiará a sus estudiantes entregándoles golosinas. Esta

técnica permite que el estudiante vaya teniendo confianza en sí mismo y en los demás actores del proceso de aprendizaje que se desarrolla en el aula de clases (estudiantes y profesor).

Evaluación: El proceso de evaluación de la actividad jugando a la sinfonía dejó de ser nervioso, se lo realizará luego de que la terapia culmine, para ello se utilizará la siguiente tabla de valores.



CATEGORIA	INDICADORES		
	MUCHO	POCO	NADA
El estudiante disminuye su nerviosidad cantando.			
El estudiante disminuye su nerviosidad tocando un instrumento musical.			
El estudiante disminuye su nerviosidad cuando realiza un socio drama.			

ACTIVIDAD N° 2:

TEMA: *Entrenando deajo a un lado la tensión*



¿Qué es la tensión?

La tensión son manifestaciones afectivas que denotan rigidez en el cuerpo y puede causar dolores musculares y de cabeza. Una de las terapias que se recomienda para el estiramiento de músculos y para la relajación, es la actividad física y en especial los ejercicios musculares y los masajes.

Objetivo: Disminuir la tensión en los estudiantes a través de ejercicios físicos

Número de participantes: En esta terapia pueden participar todos los estudiantes del grado.

Tiempo: De 10 a 15 minutos

Lugar: La terapia debe desarrollarse en un lugar amplio que puede ser el patio, el coliseo o las canchas deportivas; tienen mayor resultados si esta terapia se lo realiza en un lugar de la naturaleza.

Recursos: Para el desarrollo de la terapia la sinfonía, se utiliza, recursos humanos, si es posible los participantes deben estar vestidos con ropa deportiva; como materiales se deben emplear colchonetas.

Proceso: El o la profesora seleccionará el lugar donde se desarrollará la técnica, de igual forma elegirá la posición que debe ubicarse el estudiante (acostado, sentado, de pie), a continuación el profesor empezará a realizar ejercicios para relajar el cuello, mismos que deben ser imitados

por los estudiantes; siguiendo este ritmo hará ejercicios para estirar los brazos, aliviar los músculos de los hombros, espalda, abdomen, piernas, finalmente se ejecutará ejercicios que permitan relajar todo el cuerpo (cuello, piernas, brazos, hombros, espalda y abdomen a la vez). Las técnicas de relajación en los niños fomentan la tranquilidad, disminuyen el estrés y la ansiedad.

Evaluación: El proceso de evaluación de la actividad entrenando dejó a un lado la tensión, se lo realizará luego de que la terapia culmine, para ello se utilizará la siguiente tabla de valores.



CATEGORIA	INDICADORES		
NERVIOSISMO	MUCHO	POCO	NADA
La tensión por nerviosismo en los estudiantes disminuye cuando realizan ejercicios acostados.			
La tensión en los estudiantes disminuye cuando realizan ejercicios sentados.			
La tensión en los estudiantes disminuye cuando realizan ejercicios de pie.			

ACTIVIDAD N° 3:

TEMA: Mi cuerpo es un reloj



¿Qué es la preocupación?

Las personas que están inquietas, impacientes, molestas son porque están preocupadas por algún acontecimiento, hecho o suceso. La persona preocupada no actúa con fluidez y naturalidad, al contrario la preocupación hace que sus actuaciones estén fuera de contexto y puede afectar al buen desarrollo de sus capacidades.

Objetivo: Disminuir la preocupación de los estudiantes a través del juego

Número de participantes: La terapia puede ser desarrollada con la participación de todos los estudiantes del grado o curso.

Tiempo: De 10 a 15 minutos

Lugar: La terapia debe desarrollarse en un lugar amplio que puede ser el patio, el coliseo o las

canchas deportivas; tienen mayor resultados si esta terapia se lo realiza en un lugar de la naturaleza.

Recursos: Para el desarrollo de la terapia mi cuerpo es un reloj, se utilizarán recursos humanos y materiales. El recurso humano estará compuesto por profesores y estudiantes, si es posible los participantes deben estar vestidos con ropa deportiva o liviana. Los materiales a emplear son colchonetas, pito y golosinas.

Proceso: La o el profesor elegirá el espacio donde se desarrollará la técnica; luego de ubicar las colchonetas, pedirá a sus estudiantes que se recuesten sobre ellas, la ubicación deberá coincidir sus cabezas con las 12 am, indicará que luego de que el profesor indique en qué hora deben ubicarse, al oír el sonido del pito deberá cumplir la tarea. Cuando la hora termine en números pares deben alzar las manos las veces

que indique la hora; cuando la hora termine en números impares deben alzar las piernas para dar a conocer la hora; y, cuando llegue a las 12 de la mañana o de la noche deben pararse e imitar a un gallo. Quienes cumplan adecuadamente la técnica serán los ganadores y se les entregará golosinas.

Evaluación: El proceso de evaluación de la actividad mi cuerpo es un reloj, se lo realizará luego de que la terapia culmine, para ello se utilizará la siguiente tabla de valores.

CATEGORIA	INDICADORES		
NERVIOSISMO	MUCHO	POCO	NADA
La preocupación por nerviosismo en los estudiantes disminuye cuando juega al reloj.			
La preocupación en los estudiantes disminuye cuando dá a conocer la hora con su cuerpo.			
La preocupación en los estudiantes disminuye cuando imitan al gallo.			

TERAPIA No 2:

Técnicas de relajación para dar atención a los problemas de inquietud

Los hechos o acontecimientos que se dan dentro del aula de clases, como por ejemplo que el profesor siempre esté atento a un solo grupo de estudiantes, puede provocar inquietud en el resto de estudiantes. Un sonido fuerte, un grito, una noticia puede ser factor que influye en la inquietud de la niña o el niño.

Cuando un niño está inquieto en el aula de clases, no solo perturba el proceso de aprendizaje, sino que aturde a sus demás compañeros e invita a seguir ese patrón de comportamiento, lo cual se convierte en un problema que el profesor debe saber corregir con mucha cautela, para no herir la susceptibilidad del estudiante sujeto activo del problema afectivo. Para ello en la presente guía se pone a consideración de padres de familia y profesores, algunas técnicas de relajación cuyo propósito es corregir los problemas de hiperactividad en los estudiantes de Educación General Básica.

ACTIVIDAD N° 1:

TEMA: Dejo de ser inquieto viendo televisión



¿Qué es la inquietud?

La inquietud es un estado del nerviosismo que se produce por diferentes situaciones o hechos una persona se puede poner nerviosa cuando escucha que se va a tomar una prueba, o cuando el profesor manifiesta que va a entregar el boletín de calificaciones, para disminuir la inquietud en las persona se recomienda ver videos cómicos, educativos o musicales.

Objetivo: Lograr que los estudiantes estén tranquilos en el salón de clases

Número de participantes: La técnica de dejar de ser inquieto viendo televisión, puede ser desarrollada con la participación de todos los estudiantes del grado o curso.

Tiempo: De 10 a 15 minutos

Lugar: La terapia debe desarrollarse en el aula de multimedia, en el centro de cómputo o en el salón de clases si está equipada con recursos audiovisuales.

Recursos: Para la ejecución de la terapia de dejar de ser inquieto viendo televisión, se utilizarán, recursos humanos y materiales. El recurso humano estará compuesto por profesores y estudiantes; los recursos materiales a emplearse en la terapia son TV, video; también se puede utilizar la computadora, el proyector y la pantalla gigante.

Proceso: Para evitar que el estudiante se aburra o esté inquieto el profesor indicará a los estudiantes que van a observar un video relacionado a la temática que va a tratar el día. El video puede ser cómico, educativo, o musical; luego guiará a sus estudiantes hacia la sala de multimedia o al centro de cómputo donde proyectará el video; terminado el video pedirá a sus estudiantes que relaten lo que observaron para que posteriormente el profesor realice una retroalimentación de la temática correspondiente.

La televisión puede ser utilizada en el proceso de aprendizaje, se trata de un dispositivo que permite mantener la atención de las personas; para ello se recomienda utilizar videos interactivos.

Evaluación: El proceso de evaluación de la actividad de ser inquieto viendo televisión, se lo realizará luego de que la terapia culmine, para ello se utilizará la siguiente tabla de valores.



CATEGORIA	INDICADORES		
INQUIETUD	MUCHO	POCO	NADA
Los estudiantes están tranquilos en el salón de clases cuando observan un video cómico			
Los estudiantes están tranquilos en el salón de clases cuando observan un video educativo			
Los estudiantes están tranquilos en el salón de clases cuando observan un video musical			

ACTIVIDAD N° 2:

TEMA: Yo sé yo conozco



¿Qué es el comportamiento?

Saber comportarse es saber portarse bien, para poder portarse bien hay que cumplir las normas de comportamiento. El comportamiento es parte de la actitud que una persona puede denotar frente a un hecho, cosa, animal o persona; es la forma de proceder ante un estímulo.

Objetivo: Corregir los comportamientos de los estudiantes

Número de participantes: La técnica yo sé yo conozco, se desarrolla con la participación de los estudiantes hiperactivos; sin embargo, esto no

excluye la posibilidad de realizarlo con todo los alumnos del grado.

Tiempo: De 20 a 25 minutos

Lugar: La terapia debe desarrollarse en el salón de clases; existe la posibilidad de ejecutarle en otro lugar como por ejemplo en el coliseo, en el patio o en la cancha de la Institución Educativa.

Recursos: Para el desarrollo de la terapia yo sé yo conozco, se utilizarán, recursos humanos y materiales. El recurso humano estará compuesto por profesores y estudiantes. Los materiales a

emplearse son: registro, papel, lápiz, borrador de queso y libreta de apuntes.

a su vez una calificación extra.

Proceso: El profesor será el moderador, formará 2 grupos de participantes especialmente con los estudiantes que denotan estar inquietos; explicará la temática sobre la cual se va a realizar las preguntas; cada grupo tienen dos minutos para contestar la pregunta que haga el moderador, el grupo que conteste el mayor número de preguntas será el ganador y se hará merecedor a un reconocimiento que puede ser una golosina o

Evaluación: El proceso de evaluación de la actividad yo sé yo conozco, se lo realizará luego de que la terapia culmine, para ello se utilizará la siguiente tabla de valores.



CATEGORIA	INDICADORES		
	MUCHO	POCO	NADA
INQUIETUD			
Los estudiantes haciéndoles participar en clases se comportan bien			
Los estudiantes respondiendo a las preguntas planteadas y ganando los premios se comportan bien.			

ACTIVIDAD N° 3:

TEMA: Me concentro y respondo



¿Qué es la concentración?

Estar concentrado significa estar atento para realizar una actividad. Cuando una persona está concentrada es porque su pensamiento y atención está dirigido a la actividad que va a realizar.

Objetivo: Mejorar la concentración de los estudiantes en el aula de clases

Número de participantes: La terapia puede ser desarrollada con la participación de todos los estudiantes del grado o curso; en especial con quienes están desconcentrados o inquietos.

Tiempo: De 10 a 15 minutos

Lugar: La actividad de identificar la respuesta se desarrollará en el aula de clases.

Recursos: Para la ejecución de la terapia me concentro y respondo, se utilizarán, recursos humanos y materiales. El recurso humano estará compuesto por profesores y estudiantes,. Los materiales a emplearse son: un pliego de papel periódico, marcadores, cinta de embalaje, laminas relacionadas con la temática y cámara fotográfica.

Proceso: El profesor elaborará una sopa de letras o crucigrama, con palabras relacionadas

a la temática a tratarse. Luego identificará y hará pasar al frente a los estudiantes que estén inquietos, les pedirá que pinte en la sopa de letras o en el crucigrama, subraye, encierre en un óvalo o rectángulo, la respuesta correcta, el estudiante que tenga mayores aciertos es el ganador y se hará

merecedor a un reconocimiento por como sacar una foto con el profesor o con sus compañeros.

Evaluación: El proceso de evaluación de la actividad me concentro y respondo, se lo realizará luego de que la terapia culmine, para ello se utilizará la siguiente tabla de valores.



CATEGORIA	INDICADORES		
	MUCHO	POCO	NADA
INQUIETUD			
Se mejoró la concentración de los estudiantes en el aula de clases llenando crucigramas.			
Se mejoró la concentración de los estudiantes en el aula de clases subrayando crucigramas.			
Se mejoró la concentración de los estudiantes en el aula de clases llenando, pintando y tomando fotos.			

TERAPIA No 3:

Técnicas de relajación para dar atención a los problemas de impaciencia

La impaciencia en los niños es lo más natural que pueden ellos denotar, lo importante es aprender y saber cómo enfrentar a un niño impaciente; la impaciencia nace en el seno del hogar, cuando los padres son muy consentidores y les dan a sus hijos todo lo que ellos piden al momento que lo solicitan, los padres de familia están formando a un niño impaciente, que en la escuela va a tener problemas cuando su profesor o compañeros no le den lo que él quiere.

Las técnicas de relajación para dar atención a los problemas de impaciencia, tienen como propósito ayudarle al profesor a atender estos problemas afectivos, a través de técnicas como la observación, conversación y explicación, utilizando como medio pedagógico el juego.

ACTIVIDAD N° 1:

TEMA: *Remedando a mis emociones*



¿Qué son las emociones positivas?

Son estados de ánimo que denotan las personas ante la presencia de un estímulo y que ayudan al desarrollo integral de la persona. Cuando una persona está alegre, feliz, satisfecho, está apta para desempeñar o desarrollar adecuadamente una actividad.

Objetivo: Estimular el desarrollo de emociones positivas para lograr comportamientos adecuados

Número de participantes: La técnica remedando a mis emociones, puede ser desarrollada con la participación de todos los estudiantes del grado o curso; en especial con quienes denoten estar impacientes.

Tiempo: 20 minutos

Lugar: La actividad puede desarrollarse en el aula de clases si esta se encuentra equipada con recursos tecnológicos, se lo puede realizar en el salón de multimedia o cómputo o a su vez en un espacio verde agradable.

Recursos: Para la realización de la técnica remedando a mis emociones, se utilizarán, recursos humanos y materiales. El recurso humano estará compuesto por profesores y estudiantes. Los materiales a emplearse son: TV, DVD, computadora, proyector, infocus, video, registro académico, lápiz y borrador de queso.

Desarrollo: El profesor invitará a los estudiantes a ver una película o escuchar historietas relacionadas con la temática de la impaciencia, esta puede durar de 5 a 10 minutos; luego invitará a los estudiantes que estaban impacientes, para que realicen una dramatización de los que observaron; el estudiante que mejor realice la dramatización será el ganador y se hará acreedor a un premio, que puede ser una golosina o una calificación extra.

Evaluación: El diagnóstico de los resultados de la actividad remedando a mis emociones, el profesor lo realizará luego de aplicar la terapia, para ello utilizará el siguiente escala de valores.

CATEGORIA	INDICADORES		
IMPACIENCIA	MUCHO	POCO	NADA
El estudiante mejora su comportamiento cuando escucha una historieta relacionado con la Impaciencia.			
El estudiante mejora su comportamiento cuando imita una historieta relacionada con la Impaciencia.			
El estudiante mejora su comportamiento cuando dramatiza una historieta relacionada con la Impaciencia.			

ACTIVIDAD N° 2:

TEMA: Aprendo a ser paciente



¿Qué es la paciencia?

La paciencia se relaciona con la tolerancia; es una actitud de los seres humanos frente a una provocación. Ser paciente significa saber soportar y tolerar con calma lo que se nos presente.

Objetivo: Bajar los niveles de impaciencia en los niños a través del juego

Número de participantes: La técnica, aprendo a ser paciente, puede desarrollarse con todos los estudiantes.

Tiempo: 15 minutos

Lugar: La técnica, aprendo a ser paciente, puede desarrollarse en el aula de clases. Si el profesor planifica con anterioridad esta actividad se lo

puede ejecutar en el patio o canchas de la institución o a su vez en un lugar natural.

Recursos: Para la ejecución de la técnica, aprendo a ser paciente, se utilizarán, recursos humanos y materiales. El recurso humano estará compuesto por profesores y estudiantes. Los materiales a emplearse son: cartulina, marcadores, figuras o números hechos en fómix, cinta de embalaje, registro académico, lápiz y borrador de queso.

Proceso: El estudiante con la ayuda del profesor elaborará figuras o números relacionados con la temática a tratarse, los pegará en el pizarrón o en un sitio acomodado para la ejecución de la técnica, luego organizará grupos de un máximo de 10 estudiantes, los cinco participan el resto alienta

o hace barra. Formará tres columnas con los participantes en las cuales deben estar los niños impacientes a una distancia de 10 metros de las figuras o números; a la orden del profesor el primer niño saldrá caminando a coger y entregar al profesor la figura o número que éste indique, le tocará a su compañero y saldrá a coger lo que el profesor le indique y así sucesivamente hasta terminar entregando todas las figuras

o números; quien corra o se muestre impaciente pierde; los ganadores será el grupo que entregue el mayor número de figuras y números.

Evaluación: El diagnóstico de los resultados de la actividad aprendo a ser paciente, el profesor lo realizará luego de aplicar la terapia, para ello utilizará la siguiente escala de valores.



CATEGORIA	INDICADORES		
IMPACIENCIA	MUCHO	POCO	NADA
El estudiante baja sus niveles de impaciencia cuando juega entregando las figuras y números al profesor			
El estudiante baja sus niveles de impaciencia cuando dibuja figuras y números de acuerdo a la temática Indlcada.			
El estudiante baja sus niveles de impaciencia cuando juega y cumple de acuerdo a las reglas establecidas.			

ACTIVIDAD N° 3:

TEMA: Describiendo lo que hay en la naturaleza



¿Qué es la alteración?

Cuando una persona cambia su estado de ánimo por un estímulo puede ser que esta persona se altere; en este sentido, la alteración es un cambio en la forma de ser de una persona. Las personas cuando están alteradas por lo general agreden a sus semejantes.

La alteración personal puede traer consigo serias consecuencias negativas.

Objetivo: Reducir los niveles de alteración en los estudiantes

Número de participantes: La técnica describiendo lo que hay en la naturaleza, se puede desarrollar con todos los niños del grado o curso.

Tiempo: 15 minutos

Lugar: La técnica describiendo lo que hay en la naturaleza, puede desarrollarse en el aula de clases. Si el profesor planifica con anterioridad esta actividad se lo puede ejecutar en un lugar natural.

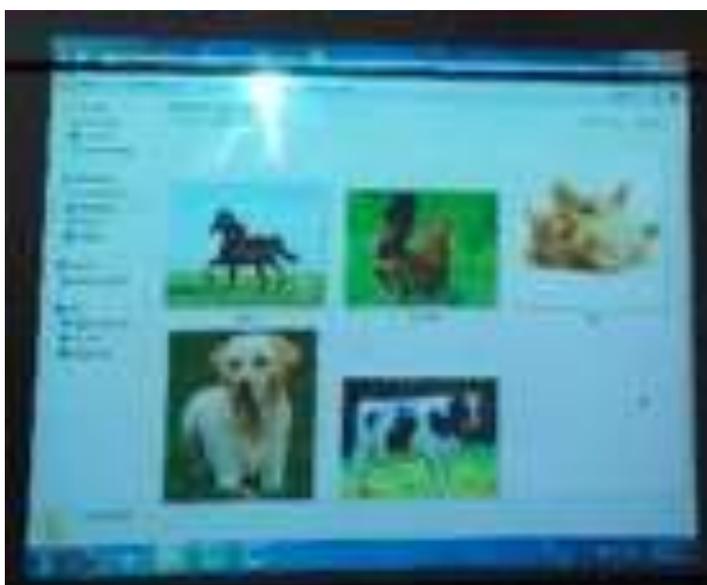
Recursos: Para el desarrollo de la técnica

describiendo lo que hay en la naturaleza, se utilizarán, recursos humanos y materiales. El recurso humano estará compuesto por profesores y estudiantes. Los materiales a emplearse son: láminas relacionadas con los seres vivos que hay en la naturaleza, registro académico, lápiz, borrador de queso, televisión, video o infocus.

Proceso: El profesor en base a las láminas, explicará como los animales terrestres, acuáticos y voladores, pacientemente esperan su alimentación y van construyendo su hábitat,

luego el profesor explicará a sus estudiantes sobre la importancia de ser pacientes y pondrá ejemplos sobre los riesgos que se corre cuando la persona no es paciente, luego se abrirá un diálogo en base a las preguntas que estructure y realice el profesor, las preguntas deben estar centradas en el objetivo de la técnica y además puede proyectar videos relacionados a la temática que se va a trabajar.

Evaluación: El proceso de evaluación de la actividad describiendo lo que hay en la naturaleza, se lo realizará luego de que la terapia culmine, para ello se utilizará la siguiente tabla de valores.



CATEGORIA	INDICADORES		
IMPACIENCIA	MUCHO	POCO	NADA
Los estudiantes con la explicación del profesor sobre los animales que esperan pacientemente su alimentación reducen los niveles de impaciencia.			
Los estudiantes con el diálogo con su profesor sobre los animales que esperan pacientemente su alimentación construyen la paciencia.			
Los estudiantes respondiendo preguntas del profesor sobre los animales que esperan pacientemente su alimentación reducen los niveles de impaciencia.			

TERAPIA No 4:

Técnicas de relajación para dar atención a los problemas de preocupación

Los problemas familiares como la separación de los padres, muerte o enfermedad de un ser querido, experiencias traumáticas, la sobreprotección, problemas en la escuela, son algunos hechos y acontecimientos que preocupan no solo a los niños, sino a toda persona. En sentido particular el problema de la preocupación en los niños de Educación General Básica, es un problema afectivo que debe ser tratado en conjunto padres y maestros, razón por la cual los profesores deben conocer formas y modos de como los padres deben ayudar en sus hogares a superar el problema de la preocupación de sus padres.

Andrews y Borkovec señalan que: “La preocupación, consiste en una actividad cognitiva que debe ser explicada por sí misma y que puede producir diversas reacciones emocionales, entre ellas ansiedad” (ANDREWS y BORKOVEC, 1988)

Una persona cuando está preocupada, no quiere hacer nada, se pone triste, se siente culpable y esto le conlleva a la ansiedad; para evitar la ansiedad y olvidarse de los problemas que nos preocupan, se recomienda realizar otras actividades que permitan mantener a la mente ocupada. En los niños la mejor terapia es el juego, en este sentido las técnicas de relajación son terapias y juegos que evitan que los niños sigan preocupados por algún hecho o acontecimiento.

ACTIVIDAD N° 1:

TEMA: Jugando a la naturaleza me despreocupo



¿Qué es la preocupación?

La preocupación es un estado de ánimo que pone en riesgo la tranquilidad de la persona. Una persona preocupada es una persona desubicada, que no está en condiciones óptimas para realizar una actividad.

Objetivo: Lograr que el estudiante se olvide de sus preocupaciones

Número de participantes: La técnica jugando a la naturaleza me despreocupo, se puede desarrollar con todos los niños del grado o curso, en especial con los estudiantes que denoten estar preocupados.

Tiempo: 10 minutos

Lugar: La técnica jugando a la naturaleza me despreocupo, puede desarrollarse en el aula de clases. Si el profesor planifica con anterioridad esta actividad se lo puede ejecutar en un lugar natural.

Recursos: En la ejecución de la técnica jugando a la naturaleza me despreocupo, se utilizarán, recursos humanos y materiales. El recurso humano estará compuesto por profesores y estudiantes. Los materiales a emplearse son: cromos de los animales que hay en la naturaleza, registro académico, lápiz y borrador de queso.

Proceso: El profesor pondrá encima del escritorio al lado reverso los cromos de los animalitos y plantas, seleccionará a los participantes que prioritariamente serán aquellos niños que denoten estar preocupados; invitará a que escojan un cromo y luego volteen, a continuación les pedirá que imiten al animal que escogieron. El ganador es quien imite mejor al animalito seleccionado y se hará acreedor a un premio.

Evaluación: El diagnóstico de los resultados de la actividad jugando a la naturaleza me despreocupo, el profesor lo realizará luego de aplicar la terapia, para ello utilizará la siguiente escala de valores.

CATEGORIA	INDICADORES		
	MUCHO	POCO	NADA
El estudiante se olvida de sus preocupaciones jugando con los cromos			
El estudiante se olvida de sus preocupaciones imitando al crecimiento y movimiento de las plantas.			
El estudiante se olvida de sus preocupaciones imitando a los animales domésticos.			

ACTIVIDAD N° 2:

TEMA: A dejar la intranquilidad



¿Qué es la intranquilidad?

Según el Diccionario de la Lengua Española la intranquilidad es “falta de tranquilidad”; es un estado de ánimo que las personas dan a notar cuando les sucede o les pasa algo que les provoca ansiedad.

Objetivo: Lograr que el estudiante supere la intranquilidad

Número de participantes: La técnica a dejar la intranquilidad, se puede desarrollar con todos los niños del grado o curso; en especial con quienes están preocupados.

Tiempo: 15 minutos

Lugar: La técnica a dejar la intranquilidad, debe desarrollarse en el salón de clases.

Recursos: Para la aplicación de la técnica a dejar la intranquilidad, se utilizarán, recursos humanos y materiales. El recurso humano estará compuesto por profesores y estudiantes. Los materiales a emplearse son: sobres, hojas de papel bond, registro académico, lápiz y borrador de queso.

Proceso: El profesor pondrá los sobres con las preguntas encima del escritorio y pedirá a los estudiantes participantes, que escojan uno, luego se abrirá el sobre y se leerá la pregunta,

el estudiante debe responder, el que no responde queda descalificado, luego va la segunda ronda de preguntas con el mismo procedimiento de la primera hasta llegar a la fase final, donde quedan dos participantes; el ganador se hace acreedor a un estímulo por parte del profesor. Las preguntas pueden ser ¿Qué es la preocupación? ¿Cuáles son

las características de una persona preocupada? ¿Por qué se preocupan las personas?, etc.

Evaluación: El diagnóstico de los resultados de la actividad a dejar la intranquilidad, el profesor lo realizará luego de aplicar la terapia, para ello utilizará la siguiente escala de valores.



CATEGORIA	INDICADORES		
	MUCHO	POCO	NADA
PREOCUPACIÓN			
El estudiante supera la Intranquilidad cuando participa y juega.			
El estudiante supera la intranquilidad cuando concentra en las preguntas.			
El estudiante supera la intranquilidad cuando analiza y contesta preguntas.			

ACTIVIDAD N° 3:

TEMA: Jugando olvido mi ansiedad



¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad, que provoca malestares en la persona. La ansiedad es la angustia que denota una persona frente a una situación, hecho, o problema.

Objetivo: Superar el problema de ansiedad

Número de participantes: La técnica jugando olvido mi ansiedad, se puede desarrollar con todos los niños del grado o curso.

Tiempo: 15 minutos

Lugar: La técnica jugando olvido mi ansiedad, puede desarrollarse en el aula de clases. Si el profesor planifica con anterioridad esta actividad se lo puede ejecutar en el coliseo o en las canchas deportivas de la institución educativa.

Recursos: Para la realización de la técnica jugando olvido mi ansiedad, se utilizará, solo al recurso humano. El recurso humano estará compuesto por profesores y estudiantes.

Proceso: El profesor explicará a sus estudiantes en que consiste la técnica (jugando olvido mi ansiedad). Esta técnica consiste en que el profesor como moderador expresará en voz alta ¡la gente se encuentra preocupada! a continuación enunciará la pregunta ¿Por qué se encuentra la gente

preocupada? El primer niño que conteste bien al interrogante obtendrá un punto; luego realizará la segunda pregunta, ¿Qué le pasa a la gente que se encuentra preocupada?, de este modo se pueden hacer un máximo de 10 preguntas, el niño que conteste el mayor número será el ganador.

de la actividad jugando olvido mi ansiedad, el profesor lo realizará luego de aplicar la terapia, para ello utilizará la siguiente escala de valores.

Evaluación: El diagnóstico de los resultados



CATEGORIA	INDICADORES		
	MUCHO	POCO	NADA
PREOCUPACIÓN			
El estudiante jugando y actuando supera el problema de ansiedad.			
El estudiante contestando a las preguntas del profesor supera el problema de ansiedad.			
El estudiante meditando en las preguntas del profesor supera el problema de ansiedad.			

UNIDAD III

Entrenamiento de habilidades sociales para dar atención a los problemas de relaciones interpersonales de los Estudiantes de Tercer Año de Educación General Básica

Las relaciones personales son actitudes que una persona demuestra ante otra; las relaciones personales son de suma importancia para alcanzar las buenas relaciones sociales. Para tener buenas relaciones personales y sociales, la comunicación es el canal idóneo para cumplir con el cometido; en efecto, la mala comunicación ha sido la causante de disgustos, peleas, agresiones, divorcios, malos entendidos, demandas, etc., que han terminado en el alejamiento de familiares, vecinos, amigos y compañeros.

El establecimiento de relaciones interpersonales fortalece la regulación de emociones en los pequeños y fomenta la adopción de conductas prosociales en las que el juego desempeña un papel relevante por su potencial en el desarrollo de capacidades de verbalización y control, de creación de estrategias para la solución de conflictos, así como de algunas disposiciones: cooperación, empatía, respeto a la diversidad y participación en grupo.

Las relaciones interpersonales implican procesos en los que intervienen la comunicación, la reciprocidad, los vínculos afectivos, la disposición a asumir responsabilidades y el ejercicio de derechos, factores que influyen en el desarrollo de competencias sociales. (MUÑOZ, 2013)

Se ha comprobado que la autoconfianza, la autoestima, la seguridad, la capacidad de compartir y amar, e incluso las habilidades intelectuales y sociales, tienen sus raíces en las experiencias vividas durante la primera infancia en el seno familiar. En un hogar donde se respira un ambiente de cariño, de respeto, de confianza y de estabilidad, los niños o niñas se crían y se desarrollan psíquicamente más sanos y seguros, y se relacionarán con el exterior de esta misma forma, con una actitud más positiva y constructiva hacia la vida. (UNICEF, 2004)

La escuela es el espacio en donde se forman

las futuras generaciones, es el contexto donde se marca el principio de respeto a la igualdad de género, por tanto, es aquí donde directivos, padres y profesores deben crear un ambiente propicio de relaciones afectivas.

El niño o niña aprende a través de la interacción con las personas y las cosas en un intercambio permanente y activo con su medio. Un intercambio activo significa estimular y responder al niño o niña. En la exploración activa de su ambiente, desde los primeros años, el niño o niña va ejercitando sus sentidos y su capacidad de moverse y comunicarse, desarrollando su inteligencia y aprendiendo. La inteligencia se construye a través de las acciones que el niño o niña realiza en su medio cotidiano. (UNICEF, 2004)

Las sociedades y en todas las etapas del desarrollo humano las diferencias entre grupos sociales y entre hombres y mujeres han estado presentes y quizás este fenómeno social sea el causante de los problemas de relaciones interpersonales entre las personas. En nuestro país aspectos como raza, situación económica, costumbres, tradiciones, orientación sexual, color de la piel, han provocado marginación y discriminación entre las y los ecuatorianos.

Las habilidades de relación interpersonal son un repertorio de comportamientos que adquiere una persona para interactuar y relacionarse con sus iguales y con los adultos de forma efectiva y mutuamente satisfactoria.

El ser humano es esencialmente un sujeto social que vive y se desarrolla en un proceso de aprendizaje social y el aprendizaje social ocurre inmediatamente después del nacimiento. Por tanto, la familia es la primera unidad social donde el niño se desarrolla y donde tienen lugar las primeras experiencias sociales.

Para que la interacción posterior sea adecuada, es necesario que el sujeto haya desarrollado con anterioridad la seguridad que proporciona una correcta relación con la figura de apego. Una inadecuada interrelación con esta figura, que no proporcione al niño suficiente seguridad e independencia; dificultará y reducirá la interacción posterior con sus iguales y con el adulto. (RIVAS TILVE, 2008)

Las técnicas de entrenamiento de habilidades sociales para dar atención a los problemas de relaciones interpersonales de los Estudiantes de Tercer Año de Educación General Básica, permiten establecer relaciones amistosas y recíprocas entre padres de familia, vecinos, profesores y compañeros de aula.

TERAPIA No 1:

Entrenamiento de habilidades sociales para dar atención a los problemas de relaciones interpersonales con los padres de familia

La persona tiene su temperamento y su carácter, sin embargo por ello no deja de ser un ser social. Según el temperamento y el carácter una persona es catalogada como buena o como mala, ejemplo a seguir o mal ejemplo.

La personalidad en los niños se la viene cultivando desde el hogar y se la modera en la escuela. Tanto el hogar, el contexto de la comunidad, como la escuela, son entornos que influyen en la formación de la personalidad del niño; si un niño observa que en su hogar hay agresión, en su comunidad hay gritos y maltratos y si en la escuela observa los estereotipos indicados de hecho que este niño va a reproducir lo que observó.

“Los padres, los profesores y los compañeros pueden estimular o desalentar la sensibilidad hacia las actitudes de otra gente ya sea disminuyendo o acentuando la importancia de la impresión social que uno produce, o ya sea por las actitudes hacia la idiosincrasia, las relaciones interpersonales y el ajuste social”. (GILBERT CEBALLOS, 1997) Básicamente las buenas relaciones interpersonales que el niño pueda desarrollar, nacen en el hogar, junto a su familia; sin embargo por varios factores entre ellos, alcoholismo, maltrato intrafamiliar, falta de cariño, incomprensión; etc., las relaciones entre hijos y padres muchas veces no son las más idóneas; en este sentido la Guía de Intervención Psicopedagógica para la atención a los problemas afectivos, presenta técnicas recreativas que ayudarán a mejorar las relaciones interpersonales entre hijos y padres de familia.

ACTIVIDAD N° 1:

TEMA: *Relacionándome encuentro el tesoro perdido*



¿Qué son las relaciones sociales?

Las relaciones sociales es el conjunto de interacciones que permite que dos o más personas vivan en armonía y en paz cumpliendo las normas establecidas para el efecto.

Objetivo: Mejorar las relaciones sociales entre padres e hijos

Número de participantes: La técnica relacionándome encuentro el tesoro perdido, se puede desarrollar juntamente estudiantes y padres de familia; bien en el hogar o en los patios de la escuela, en los programas que suelen realizar algunas instituciones educativas como son “escuela para padres” o su vez en los “encuentros de confraternidad”.

Tiempo: 30 a 40 minutos

Lugar: La técnica relacionándome encuentro el tesoro perdido, puede desarrollarse en los patios, canchas, coliseo, espacios naturales o en el patio de la casa de cada estudiante.

Recursos: Para el desarrollo de la técnica relacionándome encuentro el tesoro perdido, se utilizará recursos humanos y materiales. El recurso humano está compuesto por padres de familia, hijos, profesores y estudiantes, los materiales que se pueden emplear en esta técnica son: fundas pequeñas, golosinas, juguetes pequeños y monedas.

Proceso: Como se había señalado anteriormente, esta técnica en especial y como propósito final

es mejorar las relaciones sociales entre padres e hijos. El padre de familia invitará a sus hijos a jugar encontrando el tesoro perdido, para lo cual pedirá a la madre de familia que lleve a los niños dentro de la casa; el padre en el patio o en el departamento, sin que vean los infantes, esconderá las fundas mismas que deben estar llenas de caramelos o juguetes o una moneda de un dólar, luego explicará a su hijos en que

consiste el juego e invitará a que encuentren el tesoro perdido; el niño que encuentre mayores fundas será el ganador. Esta técnica también se la puede realizar en la escuela.

Evaluación: Para valorar el avance de la aplicación de la actividad relacionándose con el encuentro del tesoro perdido, el profesor aplicará el siguiente cuadro de indicadores al término de la terapia.



CATEGORIA	INDICADORES		
RELACIÓN INTERPERSONAL CON LOS PADRES DE FAMILIA	MUCHO	POCO	NADA
El estudiante mejora las relaciones sociales con sus padres jugando y conversando con ellos.			
El estudiante mejora las relaciones sociales con sus padres cuando recibe de éstos estímulos positivos.			
El estudiante mejora las relaciones sociales con sus padres, buscando con alegría, el halago escondido por su progenitor.			

ACTIVIDAD N° 2: TEMA: Jugando con la familia



¿Qué son las dificultades?

Son carencias o inconvenientes que no permite alcanzar un determinado objetivo. Una persona que tiene dificultades de relacionarse con los demás es porque tiene problemas. Un niño que no se desenvuelve fácilmente en el proceso educativo es porque tienen dificultades para aprender, estas dificultades pueden tener origen interno o externo, un niño que no se relaciona con sus padres es porque tiene dificultad de interrelación

Objetivo: Superar las dificultades entre padres e hijos

Número de participantes: La técnica jugando con la familia, se la puede desarrollar con todos los miembros de la familia.

Tiempo: 40 minutos

Lugar: La técnica jugando con la familia, puede desarrollarse en la sala, comedor o patio de la vivienda.

Recursos: Para la ejecución de la técnica jugando con la familia, se utilizará, el recurso humano y material.

El recurso humano está conformado por todos los miembros de la familia; y, los recursos materiales son: cartulinas, marcadores, cartón mediano, tapillas de cola, mesas, granos (morocho, canguil, lenteja), sillas y premios.

Proceso: El padre con la madre de familia,

elaborarán con la cartulina unas pequeñas cajas semejantes a un baúl, dentro del cual se introducirán refranes escritos acerca de saber relacionarse muy bien entre padre, madre e hijos. La madre o el padre explicará en qué consiste el juego.

La técnica, jugando con la familia, consiste

en esconder el baúl entre el césped y luego pedir que los niños encuentren, lean el refrán y entregue con un abrazo a su padre o madre, quienes recompensarán a sus hijos con un premio.

Evaluación: Para valorar el avance de la aplicación de la actividad jugando con la familia, el profesor aplicará el siguiente cuadro de indicadores al término de la terapia.



CATEGORIA	INDICADORES		
RELACIÓN INTERPERSONAL CON LOS PADRES DE FAMILIA	MUCHO	POCO	NADA
El estudiante supera las dificultades jugando y relacionando con sus padres.			
El estudiante supera las dificultades con su padres jugando al baúl escondido			
El estudiante supera las dificultades con sus padres entregando con abrazo y beso el baúl escondido.			

ACTIVIDAD N° 3:

TEMA: Armado lo que más amo



¿Qué son las relaciones interpersonales?

Son sentimientos afectivos entre dos o más personas que nacen por el hecho de haber convivido o vivido una experiencia, por estar juntos o por existir un sentimiento afectivo. Las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el logro de objetivos comunes.

Objetivo: Mejorar las relaciones interpersonales entre padres e hijos

Número de participantes: La técnica armado lo que más amo, se la puede desarrollar con todos los miembros de la familia.

Tiempo: 40 minutos

Lugar: La técnica armado lo que más amo, puede desarrollarse en la sala, comedor o patio de la vivienda o en la Institución Educativa

Recursos: Para la realización de la técnica jugando con la familia, se utilizará, el recurso humano y material. El recurso humano está conformado por todos los miembros de la familia; y, los recursos materiales son: copias, formatos, cartulinas A4, canicas, tijeras, mesas, sillas, computadora, internet, impresora, premios.

Proceso: Los miembros de la familia reunidos en el espacio donde vaya a realizar la técnica jugando con la familia, expresarán lo que más admiran (la familia, un héroe, la naturaleza, historiador, cantante, etc.). El padre con la madre de familia, en formato A4, utilizando el internet imprimirán

lo que los miembros de la familia admiran más; luego pegarán en las cartulinas A4 y procederán a recortar y colocar en una funda como si fuera un rompecabezas; explicarán en qué consiste el juego y procederán a entregar las fundas con las imágenes cortadas; el miembro de la familia que arme primero la imagen es el ganador y se hará merecedor a un premio. Esta técnica se la puede desarrollar en el aula de clases entre profesores y estudiantes.

Evaluación: Para valorar el avance de la aplicación de la actividad armado lo que más amo el profesor aplicará el siguiente cuadro de indicadores al término de la terapia.



CATEGORIA	INDICADORES		
RELACIÓN INTERPERSONAL CON LOS PADRES DE FAMILIA	MUCHO	POCO	NADA
El estudiante mejora las relaciones interpersonales con sus padres a través del juego			
El estudiante mejora las relaciones interpersonales con sus padres a través de la expresión oral.			
El estudiante mejora las relaciones interpersonales con sus padres al recortar y pegar en la cartulina las figuras.			

TERAPIA No 2:

Entrenamiento de habilidades sociales para dar atención a los problemas de relaciones interpersonales con los niños del entorno

Las personas por naturaleza somos seres sociales que no podemos vivir indiferentes a nuestros semejantes, al contrario necesitamos de ellos para poder satisfacer algunas necesidades que requiere el ser humano para poder vivir. La comunicación es el canal eficaz para poder mantener relaciones sociales eficientes e idóneas con nuestros vecinos, compañeros, amigos y familiares; cuando la comunicación fluye se logra una interrelación afectiva con los seres de nuestro entorno, pero cuando existe distorsiones en la comunicación también se desfiguran las relaciones con nuestros padres.

Ser hombre y ser en comunicación, es la misma cosa; el hombre no puede realizarse sólo, en su interior está la búsqueda del otro. La relación con él y la participación mutua, el contacto o encuentro, la donación, la referencia el ser sí mismo, elementos fundamentales del ser humano.

Una comunicación objetiva, en la que el hombre se relaciona con otro y le considera pieza manejable, automática, sin contenido de donación, e impersonal, vivirán juntos, pero no convivirán, constituirán una colectividad, pero no una comunidad. Es la relación más frecuente en los contactos sociales. Es comunicación imperfecta, pero ella puede transformarse en acicate para alcanzar la verdadera comunicación.

En la comunicación subjetiva, el hombre no se despersonaliza en relación con los demás, al contrario, muestra su disponibilidad para con el otro en virtud de su libertad y autonomía. Las personas relacionadas son detectadas en un clima de amor, de simpatía y de afecto. (REDONDO, 1959)

Con el propósito de mejorar la comunicación y por ende las relaciones sociales con las personas que se encuentran en el entorno de las niñas y los niños a continuación se ponen en consideración, dinámicas de entrenamiento de habilidades sociales para dar atención a los problemas de relaciones interpersonales con los niños del entorno.



ACTIVIDAD N° 1:

TEMA: *Contando historietas*



¿Qué son las relaciones sociales?

Las relaciones sociales es el conjunto de interacciones que permite que dos o más personas vivan en armonía y en paz cumpliendo las normas establecidas para el efecto.

Objetivo: Mejorar las relaciones sociales entre padres y niños que habitan en un entorno común

Número de participantes: La técnica contando historietas, se debe desarrollar con los padres de familia y los niños del barrio, comunidad, ciudadela o sector donde habita el niño o niña.

Tiempo: 60 minutos

Lugar: La técnica contando historietas, puede desarrollarse en cualquier casa de algún padre familia o a su vez en las canchas deportivas, parque, o espacio natural donde habita el niño.

Recursos: Para la ejecución de la técnica contando historietas, se utilizará recursos humanos, materiales y alimentos. El recurso humano estará compuesto por padres de familia e hijos del sector donde habita el niño que tiene problemas para relacionarse con los niños de su entorno; los recursos materiales son tazas, cucharas, servilletas, premios y los alimentos que pueden ser pan, café o agua aromática, o cualquier otro aperitivo que se pueda brindar a los invitados.

Proceso: El padre de familia invitará a los padres de familia y a los niños del barrio, comunidad, ciudadela o sector a su casa; a jugar en su casa, canchas deportivas, parque, o espacio natural donde habita, el niño hijo del anfitrión dará la bienvenida y la madre explicará en que consiste el juego. La técnica contando historietas, consiste en pedirles a los padres de familia que

cuenten una historia relacionada a la amistad y a la solidaridad, luego el anfitrión en calidad de coordinador pedirá a los niños que manifiesten lo que aprendieron; el niño que explique de manera fluida el mensaje se hará acreedor a un premio. La técnica culmina, sirviéndose un aperitivo ofrecido por los anfitriones; esta

técnica puede repetirse en cualquier otra casa del padre de familia que voluntariamente invite a la próxima sesión.

Evaluación: El proceso de evaluación de la actividad contando historietas, se lo realizará luego de que la terapia culmine, para ello se utilizará la siguiente tabla de valores.



CATEGORIA	INDICADORES		
RELACIÓN INTERPERSONAL CON LOS NIÑOS DEL ENTORNO	MUCHO	POCO	NADA
Las relaciones sociales entre padres y niños que habitan en el entorno mejoran haciendo reuniones sociales			
Las relaciones sociales entre padres y niños que habitan en el entorno mejoran jugando entre familias			
Las relaciones sociales entre padres y niños que habitan en el entorno mejoran realizando juegos tradicionales			

ACTIVIDAD N° 2:

TEMA: Recordando los valores de los abuelos



¿Qué es el ambiente de confianza?

Es el espacio físico que se encuentra alrededor o cercano a la persona y que garantiza seguridad, porque en él habitan personas de confianza, cariñosas, educadas y respetuosas. En el ambiente de confianza existe sinceridad, honestidad, transparencia, es decir, existe y se practican los buenos valores.

Objetivo: Crear un ambiente de confianza que permita fluir las relaciones sociales entre padres y niños que habitan en un entorno común

Número de participantes: La técnica recordando

los valores de los abuelos, se debe desarrollar con los padres de familia y los niños del barrio, comunidad, ciudadela o sector donde habita el niño o niña.

Tiempo: 60 minutos

Lugar: La técnica recordando los valores de los abuelos, puede desarrollarse en la casa de algún padre familia donde habita el niño que tiene problemas para relacionarse con los niños de su entorno.

Recursos: Para la realización de la técnica recordando los valores de los abuelos, se utilizará,

recursos humanos, materiales, alimentos. El recurso humano estará compuesto por padres de familia e hijos del sector donde habita el niño que tiene problemas para relacionarse con su semejantes que habitan en su entorno; los recursos materiales son tazas, cucharas, servilletas, globos, gafas, premios y los alimentos pueden ser: pan, café o agua aromática, o cualquier otro aperitivo que se pueda brindar a los invitados.

Objetivo: Crear un ambiente de confianza que permita fluir las relaciones sociales entre padres y niños que habitan en un entorno común

Proceso: El anfitrión invitará a los padres de familia y a los niños del barrio, comunidad, ciudadela o sector donde se ubica su casa a jugar, el niño hijo del anfitrión dará la bienvenida y la

madre explicará en qué consiste el juego. La técnica recordando los valores de los abuelos, consiste en pedirles a los padres de familia que relaten los episodios, hechos o momentos que marcaron en su vida un hecho a seguir (valor); luego el coordinador (anfitrión) preguntará a los niños sobre los valores que sus padres expusieron, el niño que identifique más valores es el ganador y se hará acreedor a un premio. La técnica culmina, sirviéndose un aperitivo ofrecido por los anfitriones; esta técnica puede repetirse en cualquier otra casa del padre de familia que voluntariamente invite a la próxima sesión.

Evaluación: El proceso de evaluación de la actividad recordando los valores de los abuelos, se lo realizará luego de que la terapia culmine, para ello se utilizará la siguiente tabla de valores.



CATEGORIA	INDICADORES		
RELACIÓN INTERPERSONAL CON LOS NIÑOS DEL ENTORNO	MUCHO	POCO	NADA
La aplicación del juego permite crear un ambiente de confianza entre padres y niños que habitan en un entorno común			
Las relaciones sociales permiten fomentar un ambiente de confianza entre padres y niños que habitan en un entorno común			
La práctica de valores permite desarrollar ambiente de confianza entre padres y niños que habitan en un entorno común			

ACTIVIDAD N° 3:

TEMA: El círculo de la amistad



¿Qué son las relaciones afectivas?

Las relaciones afectivas son vínculos sociales que se dan entre dos o más personas que se respetan, se quieren y se admiran; para que la relaciones afectivas fluyan debe haber sinceridad y honestidad.

Objetivo: Mejorar las relaciones afectivas entre los niños del entorno y vecinos del barrio

Número de participantes: La técnica el círculo de la amistad, se debe desarrollar con los niños y padres de familia del barrio, comunidad, ciudadela o sector donde habita el infante que tienen problemas para relacionarse con las y los niños de su entorno.

Tiempo: 60 minutos

Lugar: La técnica el círculo de la amistad, puede desarrollarse en el patio de la casa de algún padre de familia donde habita el niño que tiene problemas para relacionarse con los niños de su entorno.

Recursos: Para el desarrollo de la técnica el círculo de la amistad, se utilizará, recursos humanos, materiales, alimentos. El recurso humano estará compuesto por padres de familia e hijos del sector donde habita el niño que tiene problemas para relacionarse con su semejantes; los recursos materiales es una botella de plástico mediana, una pelota o cualquier objeto mediano, refrigerios (bolos, yogurt, sánduches, golosinas, etc.) servilletas, premios.

Proceso: El padre de familia del niño que denota tener problemas para relacionarse con las niñas y niños de su entorno, invitará a los padres de

familia y niños del sector de su comunidad a jugar. El juego consiste en hacer un círculo alternando padres de familia con niños; el anfitrión será el coordinador; el coordinador entregará a un niño el objeto que hayan seleccionado para el juego, a continuación les explicará en qué consiste el juego.

El niño que tiene el objeto (botella de plástico, lona o pelota) debe pasar a la persona que está a su lado rápidamente; el coordinador debe contar o cantar, cuando este deje de contar o cantar, el

niño y el padre de familia en donde se quedó el objeto que se empleó en el juego, pierde; esta rutina se lo puede repetir de 5 a 10 veces, luego los niños y padres de familia que perdieron realizarán penitencias, la técnica termina con la entrega de refrigerios.

Evaluación: El proceso de evaluación de la actividad el círculo de la amistad, se lo realizará luego de que la terapia culmine, para ello se utilizará la siguiente tabla de valores.



CATEGORIA	INDICADORES		
RELACIÓN INTERPERSONAL CON LOS NIÑOS DEL ENTORNO	MUCHO		
A través del juego se logra mejorar las relaciones afectivas entre los niños del entorno y vecinos del barrio			
A través del canto grupal se logra mejorar las relaciones afectivas entre los niños del entorno y vecinos del barrio			

TERAPIA No 3:

Entrenamiento de habilidades sociales para dar atención a los problemas de relaciones interpersonales con los compañeros de la escuela

Las relaciones sociales con los demás, son aspectos vivenciales cotidianos que a diario las personas las vamos desarrollando; un niño se siente feliz, cuando es querido, apreciado y aceptado, pero para que ello suceda es necesario que los infantes sepan interactuar.

Las relaciones sociales, conocidas como habilidades sociales, se podrían definir como aquellas conductas que las personas emiten en situaciones interpersonales, para obtener respuesta positiva de los demás. En la medida en que una persona se relaciona de forma adecuada con otros, recibe reforzamiento social positivo, lo cual eleva su autoestima. (LÓPEZ DÍAZ, 2010)

En la escuela los problemas de relaciones interpersonales con los compañeros, tiene su génesis en el comportamiento de las niñas y de los niños que perjudican la convivencia entre ellos.

Desde que nacemos estamos en constante interacción con un determinado medio social (la familia, el barrio, los amigos, el colegio...), que nos obliga a relacionarnos con los demás de la forma más adecuada posible. Esa manera de actuar se va aprendiendo poco a poco, en contacto con el medio, observando el comportamiento de los otros. Así pues, las relaciones sociales son la parte de nuestra conducta, de nuestra forma de ser, que implica relacionarse con los demás.

El hecho de que tengamos más o menos habilidades tiene que ver con el aprendizaje: modelos de habilidades sociales (padres, familiares, amigos), situaciones positivas de contacto con los demás, sistemas educativos apropiados donde se favorezca expresar emociones y sentimientos y mantener opiniones o defender derechos personales.

Teniendo en cuenta que el niño pasa gran parte de su infancia y parte de su adolescencia en la escuela podemos ayudarlo a mejorar su seguridad, sus habilidades y su autoestima, aunque, pueden darse circunstancias ajenas a la escuela que dificulten una estructuración adecuada de sus habilidades. (LÓPEZ DÍAZ, 2010)

Con el propósito de mejorar las relaciones interpersonales con los compañeros de la escuela, se presenta a continuación entrenamientos de habilidades sociales aplicadas al juego, que de seguro van a contribuir a cambiar los comportamientos de los estudiantes de Educación General Básica.

ACTIVIDAD N° 1:

TEMA: El mensaje



¿Qué es la actitud?

La actitud es un modo de comportarse una persona ante otra o grupo de personas. La Real Academia Española define a la actitud como “el estado del ánimo que se expresa de una cierta manera”.

Objetivo: Mejorar la actitud de los estudiantes frente a sus compañeros

Número de participantes: La técnica el mensaje, se puede desarrollar con todos los niños del grado o curso.

Tiempo: 15 minutos

Lugar: La técnica el mensaje puede desarrollarse

en el aula de clases. Si el profesor planifica con anterioridad esta actividad se lo puede ejecutar en el coliseo o en las canchas deportivas de la institución educativa.

Recursos: Para el desarrollo de la técnica el mensaje, se utilizará, recursos humanos y materiales. El recurso humano estará compuesto por profesores y estudiantes; los materiales pueden ser: registro, lápiz, borrador de queso y golosinas o refrigerios.

Proceso: En el lugar donde se elija ejecutar el juego y/o dinámica, el profesor hará un círculo con todos los niños. A uno de los niños le dirá una frase relacionada con la amistad o solidaridad, el

niños deberá transmitir el mensaje al niño que se encuentra a su derecha, este procedimiento se lo realizará hasta el último niño, quien repetirá lo que escucho.

Si la frase es verdadera los niños se harán acreedores a un premio, si la frase no es la correcta el coordinador deberá investigar en que parte se cambió el mensaje, el niño que escuchó

mal y cambió el sentido de la frase es quien deberá realizar una penitencia.

Evaluación: El diagnóstico de los resultados de la actividad el mensaje, el profesor lo realizará luego de aplicar la terapia, para ello utilizará la siguiente escala de valores.



CATEGORIA	INDICADORES		
RELACIÓN INTERPERSONAL CON LOS COMPAÑEROS DE LA ESCUELA	MUCHO	POCO	NADA
Por medio de este juego el estudiante mejora su actitud frente a sus compañeros			
Transmitiendo el mensaje al otro niño, el estudiante mejora su actitud frente a sus compañeros			
Expresando frases de amistad y solidaridad, el estudiante mejora su actitud frente a sus compañeros			

ACTIVIDAD N° 2:

TEMA: *Describiendo a mi compañero*



¿Qué son las relaciones sociales?

Las relaciones sociales es el conjunto de interacciones que permite que dos o más personas vivan en armonía y en paz cumpliendo las normas establecidas para el efecto.

Objetivo: Mejorar las relaciones sociales entre estudiantes y profesores

Número de participantes: La técnica describiendo a mi compañero, se debe desarrollar especialmente con los niños que tienen problemas para relacionarse con sus compañeros.

Tiempo: 10 minutos

Lugar: La técnica describiendo a mi compañero, puede desarrollarse en el aula de clases o en un lugar natural.

Recursos: Para la ejecución de la técnica describiendo a mi compañero, se utilizará, recursos humanos y materiales. Los recursos humanos serán estudiantes y profesor; mientras que los recursos materiales a utilizarse serán, registro, lápiz, borrador de queso, premios.

Proceso: En primer lugar el profesor explicará en qué consiste la dinámica. Luego hará pasar a uno de los niños que denota tener problemas para relacionarse con sus compañeros, le pedirá que escoja a un compañero a quien desea describirle. Una vez que los dos niños se encuentran al frente

del salón de clases, el niño con el problema afectivo empezará a describir las características de su compañero, el estudiante que mejor describa a su compañero será el ganador y se hará acreedor a un estímulo o incentivo.

Evaluación: El diagnóstico de los resultados de la actividad describiendo a mi compañero, el profesor lo realizará luego de aplicar la terapia, para ello utilizará la siguiente escala de valores.



CATEGORIA	INDICADORES		
RELACIÓN INTERPERSONAL CON LOS COMPAÑEROS DE LA ESCUELA	MUCHO	POCO	NADA
Se mejora las relaciones sociales entre estudiantes y profesores jugando.			
Se mejora las relaciones sociales entre estudiantes y profesores a través de la dinámica.			
Se mejora las relaciones sociales entre estudiantes y profesores a través de la aplicación de técnicas de exposición.			

ACTIVIDAD N° 3:

TEMA: *Imitando a mi héroe*



¿Qué es la expresividad corporal?

Es una de las formas para comunicar con los demás. Muchas personas utilizan los movimientos del cuerpo para expresar emociones, inquietudes, o molestias.

¿Qué es la imaginación? Conjunto de ideas, pensamientos, reflexiones que tratan de dar una explicación o conceptualizar lo que le rodea a la persona.

Objetivo: Desarrollar la expresividad corporal y la imaginación para mejorar la comunicación entre profesores y compañeros de aula

Número de participantes: La técnica imitando a mi héroe se puede desarrollar con todos los niños del grado o curso.

Tiempo: 15 minutos

Lugar: La técnica imitando a mi héroe, puede desarrollarse en el aula de clases. Si el profesor planifica con anterioridad esta actividad se lo puede ejecutar en el coliseo o en las canchas deportivas de la institución educativa.

Recursos: Para la aplicación de la técnica imitando a mi héroe, se utilizará, recursos humanos y materiales. El recurso humano estará compuesto por profesores y estudiantes; los materiales a emplearse pueden ser pintura, pinceles, registro, lápiz, borrados de queso, premios y golosinas,

Proceso: Como se había mencionado anteriormente la técnica imitando a mi héroe,

además de permitirle al estudiante desarrollar la expresividad corporal y la imaginación, le permite mejorar la comunicación entre profesores y compañeros de aula. La dinámica consiste en seleccionar al niño que denota tener problemas para relacionarse con sus compañeros, preguntarle qué personaje admira mucho, puede ser un héroe animado, un familiar, a su vez un animalito de la naturaleza. El profesor utilizando la imaginación

pintará al niño del personaje que elija y le pedirá que imite o reproduzca las acciones que realiza su héroe; el niño que mejor imita será el ganador y se hará acreedor a un premio o estímulo.

Evaluación: El diagnóstico de los resultados de la actividad imitando a mi héroe, el profesor lo realizará luego de aplicar la terapia, para ello utilizará la siguiente escala de valores.



CATEGORIA	INDICADORES		
RELACIÓN INTERPERSONAL CON LOS COMPAÑEROS DE LA ESCUELA	MUCHO	POCO	NADA
La técnica de la expresión corporal mejora la comunicación entre profesores y compañeros de aula.			
La técnica de la comunicación mejora la comunicación entre profesores y compañeros de aula.			
La técnica de la imitación mejora la comunicación entre profesores y compañeros de aula.			

TERAPIA No 4:

Entrenamiento de habilidades sociales para dar atención a los problemas de relaciones interpersonales con los profesores

La escuela se nos ha dicho que es nuestro segundo hogar, en este espacio el niño va a socializar con otros niños de diferente clase social, con diferentes costumbres y manifestaciones características propias de cada ser humano, el niño va a aprender y desarrollar conductas de relación interpersonal, aprenderá normas, reglas sociales que mejorarán la inteligencia y el comportamiento ante sus compañeros y profesores. Por tanto la escuela mediante el actuar de los profesores deben lograr que el estudiante no solo tenga un desarrollo cognitivo sino integral, para ello es necesario aplicar técnicas de entrenamiento de habilidades sociales.

Una falta de respeto de un alumno a un profesor, una discusión acalorada entre profesores por divergencias profesionales, intimidaciones de unos alumnos sobre otros o profesores desmoralizados por no saber qué hacer ante determinados alumnos, son situaciones que no tienen nada de extraordinario y que generan un alto nivel de malestar. Todas ellas tienen en común que se deben a problemas de relación interpersonal.

La educación es un trabajo que conlleva una sucesión constante de contactos interpersonales, algunos de estos contactos son irrelevantes, pero la mayoría de ellos van dejando huellas placenteras o molestas, halagos, saludos más o menos efusivos, malentendidos, discusiones, enfados, enfrentamientos, cumplidos o bromas son ejemplos de interacciones que no dejan indiferentes a las personas implicadas. Sin embargo, resulta paradójico que, siendo el mundo educativo uno de los ambientes laborales con mayor número de conflictos interpersonales, las habilidades sociales y emocionales no sean objeto de atención preferente, pues mientras los conocimientos teóricos de su materia forman parte del bagaje habitual de cualquier profesor, las habilidades sociales suelen quedar en manos del azar o de la intuición personal.

No obstante, al igual que cualquier otro comportamiento, las habilidades sociales son susceptibles de ser aprendidas... y enseñadas. Dado que la satisfacción del profesor influye estratégicamente en su eficacia docente, es preciso que éste invierta tiempo y esfuerzo en dotarse de recursos que le procuren relaciones adecuadas con su entorno, pues generan sentimientos de cooperación, motivan hacia el trabajo y mejoran su autoestima. (VAELLO ORTS, 2005)

Para dar atención a los problemas de relaciones interpersonales con los profesores, la Guía de Intervención Psicopedagógica para la Atención a los Problemas Afectivos, presenta juegos para el entrenamiento de habilidades sociales.

ACTIVIDAD N° 1:

TEMA: Tachando números y letras



¿Qué son las relaciones sociales?

Las relaciones sociales es el conjunto de interacciones que permite que dos o más personas vivan en armonía y en paz cumpliendo las normas establecidas para el efecto.

Objetivo: Mejorar las relaciones sociales entre profesores y estudiantes

Número de participantes: La técnica tachando números y letras, se puede desarrollar con todos los niños del grado o curso.

Tiempo: 10 minutos

Lugar: La técnica tachando números y letras, debe desarrollarse en el salón de clases.

Recursos: Para el desarrollo de la técnica tachando números y letras, se utilizará, recursos humanos y materiales.

El recurso humano está compuesto por estudiantes y profesores; los materiales a emplearse son cartillas de números y letras, lápices de color, registro y premios.

Proceso: El profesor entregará a cada estudiante una cartilla, misma que se encuentra llena de palabras y números (las palabras pueden hacer alusión a la temática a tratarse, los números de igual forma pueden ser el resultado de una suma o resta), posteriormente el tutor expresará la palabra o número que debe tachar o pintar el estudiante, esperará un minuto y dictará la próxima letra o número que se debe encontrar, el estudiante que con mayor velocidad pinte o

raye la letra o número dictado por el profesor será el ganador y se hará acreedor a un premio o estímulo.

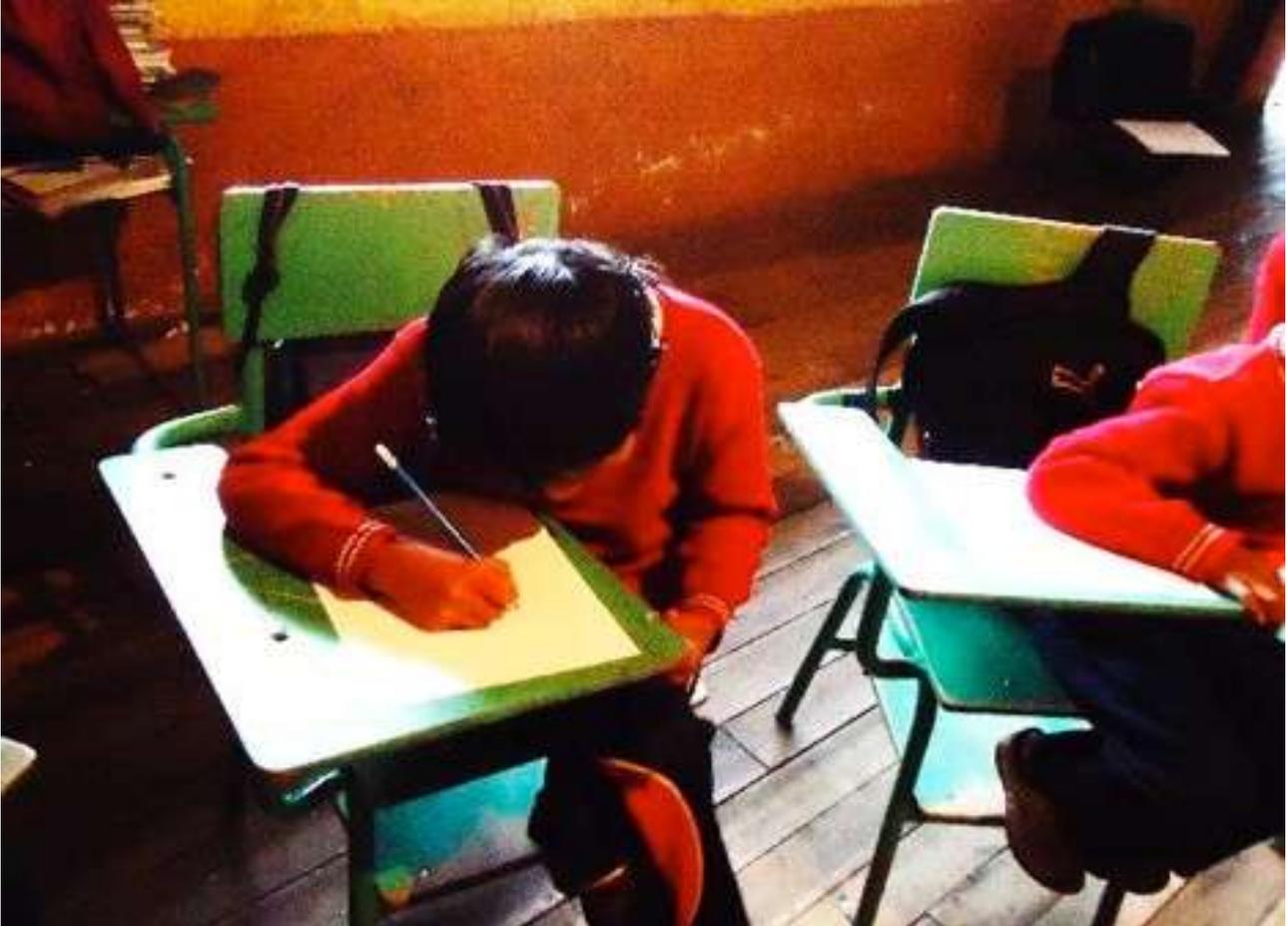
Evaluación: La valoración del avance de la aplicación de la actividad tachando números y letras, el profesor aplicará el siguiente cuadro de indicadores al término de la terapia.



CATEGORIA	INDICADORES		
RELACIÓN INTERPERSONAL CON EL PROFESOR	MUCHO	POCO	NADA
El juego de tachar o pintar números permite mejorar las relaciones sociales entre profesores y estudiantes			
La atención que se dio al profesor para realizar el juego ayuda a mejorar las relaciones sociales entre profesores y estudiantes			
La recompensa como premio del juego beneficia el mejoramiento de las relaciones sociales entre profesores y estudiantes!			

ACTIVIDAD N° 2:

TEMA: Enlazando dibujos y palabras



¿Qué es el ambiente de confianza?

El ambiente es el medio cercano a una persona. La sinceridad, integridad, honestidad y la comunicación permiten crear un ambiente de confianza, que ayuda significativamente para que una persona tenga familiaridad y seguridad para realizar una actividad.

Objetivo: Crear un ambiente de confianza para que pueda fluir las buenas relaciones entre profesores y estudiantes.

Número de participantes: La técnica enlazando dibujos y palabras, se debe desarrollar con todos los niños del grado o curso.

Tiempo: 10 minutos

Lugar: La técnica enlazando dibujos y palabras, debe desarrollarse en el salón de clases.

Recursos: Para la ejecución de la técnica enlazando dibujos y palabras, se utilizará recursos humanos y materiales. El recurso humano está compuesto por estudiantes y profesores; los materiales a emplearse son cartulina de 12 por 10 cm., láminas de cromos y figuras, lápices de color, registro y premios, lápiz negro y borrador de queso.

Proceso: El profesor con la ayuda de los estudiantes elaborará y diseñará las cartillas, en una columna pondrá las figuras, que pueden ser alusivas a la temática a tratarse en clases y en la otra columna, escribirá las palabras que hagan alusión o den un significado del gráfico, luego

entregará a los estudiantes para que enlacen las figuras y palabras según lo que corresponda, el estudiante que termine primero de llenar la cartilla correctamente será el ganador y se hará a creedor a un premio o estímulo por parte de sus compañeros o profesor.

Evaluación: La valoración del avance de la aplicación de la actividad enlazando dibujos y palabras, el profesor aplicará el siguiente cuadro de indicadores al término de la terapia.



CATEGORIA	INDICADORES		
RELACIÓN INTERPERSONAL CON EL PROFESOR	MUCHO		
El juego de la elaboración de las cartillas permite mejorar las relaciones entre profesores y estudiantes.			
La técnica de enlazar figuras y palabras permite mejorar las relaciones entre profesores y estudiantes.			
Las dinámicas permiten mejorar las relaciones entre profesores y estudiantes.!			

ACTIVIDAD N° 3:

TEMA: La respuesta correcta



¿Qué es la interrelación?

Las interrelaciones son actos sociales que se dan entre dos o más personas. Son las relaciones que una persona puede tener con otra, con un animal o cosa.

Objetivo: Facilitar la interrelación personal entre estudiantes y profesor.

Número de participantes: La técnica la respuesta correcta, se puede desarrollar con todos los niños del grado o curso.

Tiempo: 10 minutos

Lugar: La técnica la respuesta correcta, debe desarrollarse en el aula de clases.

Recursos: Para la realización de la técnica la respuesta correcta, se utilizará recursos humanos y materiales. El recurso humano está compuesto por estudiantes y profesores; los materiales a emplearse son: cartulina de 12 por 10 cm., lápices de color, registro y premios, lápiz negro y borrador de queso.

Proceso: El profesor elaborará y diseñará las cartillas, la cartilla tiene cuatro columnas y 12 filas, en la primera va el número de la pregunta,

en la segunda se escriben las preguntas, en la tercera columna va la palabra verdadero y en la cuarta la palabra falso; en la última fila se escribe total. El profesor entregará a sus estudiantes una

cartilla con diferentes cuestionarios, la técnica, consiste en contestar verdaderamente la respuesta correcta, poniendo una X o un visto en lo que el estudiante crea correcto, por ejemplo:

No.	PREGUNTA	VERDADERO	FALSO
1	Uno más cinco es igual siete		√
	Seis menos cinco es igual uno	x	
2	Un símbolo patrio es el escudo de armas		

El o los estudiantes que contesten el mayor número de respuestas correctas serán los ganadores y se harán acreedores a un premio o estímulo.

Evaluación: La evaluación del avance de la aplicación de la actividad la respuesta correcta, el profesor aplicará el siguiente cuadro de indicadores al término de la terapia.

CATEGORIA	INDICADORES		
RELACIÓN INTERPERSONAL CON EL PROFESOR	MUCHO		
El juego facilita la interrelación personal entre estudiantes y profesor			
La participación mutua facilita la interrelación personal entre estudiantes y profesor			

REFERENCIAS

Bibliografía

AHMED, M. D. (2012). Actividades de relajación en educación infantil y primaria . Innovación y experiencia educativas.

BRÉE, J. (1995). Los niños, el consumo y el marketing. Madrid, España: Ediciones Paidós.

CAMPOS ROCHA Mariana; CHACC ESPINOZA, Ingrid; GÁLVEZ GONZÁLEZ, Patricia . (2006). El juego como estrategia pedagógica: una situación de interacción educativa. Santiago, Chile: Universidad de Chile.

CARDOZE, D. (2007). Los problemas de disciplina en la escuela: Manual para docentes. Panamá: Editorial Universitaria.

GILBERT CEBALLOS, J. (1997). Introducción a la Sociología, Santiago, Chile. Editorial LOM. Santiago, Chile.

JEFFERS, S. (2007). Aunque tenga miedo, hágalo igual: Técnicas dinámicas para convertir el miedo. Barcelona, España. : Litografía Rosés S.A.

LÓPEZDÍAZ, C. (2010). Relaciones sociales en la escuela . Revista Digital Innovación y experiencias educativas ISSN 1988-6047, 1-2.

MADDOX, H. (1979). Cómo estudiar. Barcelona, España: Tau.

OSHO. (2007). El miedo. Bogotá, Colombia: Grupo Editorial Norma .

PAREDES O., J. (2002). Aproximación Teórica a la realidad del juego. Madrid, España : Aljibe.

REDONDO, E. (1959). Educación y comunicación . Madrid, España: C.S.LC.

RIVAS TILVE, A. (2008). Habilidades sociales y relaciones interpersonales . Fundación Gil Gayarre.

UNICEF. (2004). Desarrollo Psicosocial de los niños y las niñas . Colombia: Taller Creativo de Aleida Sánchez B. Ltda.

VAELLO ORTS, J. (2005). Las habilidades sociales en el aula. Madrid, España: Santillana.

Webgrafía

KANESHIRO, N. (16 de Mayo de 2012). Llanto en la niñez . Obtenido de <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002396.htm>: <http://www.nlm.nih.gov>

MUÑOZ, R. (17 de Mayo de 2013). Desarrollo personal y social en educación preescolar. Obtenido de <http://www.conocimientosweb.net/dcmt/ficha2178.html>: <http://www.conocimientosweb.net>



RIOBAMBA - ECUADOR