



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

GUÍA DE AYUDA PSICOPEDAGÓGICA

**PARA MEJORAR EL
AUTOCONTROL
EN NIÑAS Y NIÑOS
DE 10 AÑOS**



AUTORA: Elena Rodríguez
COAUTORA: Mgs. Luz Elisa Moreno A.
RIOBAMBA – ECUADOR 2015



GUÍA DE AYUDA PSICOPEDAGÓGICA

AUTORA: Elena Fabiola Rodríguez Ortiz
Teléfono: 2535 152 / 0999834077
E-mail: elena_rodriguez_o@yahoo.es

COAUTORA: Mgs. Luz Elisa Moreno A.
Teléfono: 0998935037
E-mail: lmoreno@unach.edu.ec

EDITORIAL:

EDICIÓN: N° 1

TIRAJE: 10

AÑO: 2015





ÍNDICE

Presentación	05
Introducción	06
Objetivo General	08
Objetivos Específicos	08
Fundamentación	09

CAPITULO I

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN GRUPAL	14
Actividad 1: Capitán manda	14
Actividad 2: Escuela y estudiantes	17
Actividad 3: Espero mi turno	20
Actividad 4: Las estatuas	23
Actividad 5: Ha llegado un email	26
Actividad 6: Telaraña	29
Actividad 7: Lotería	32
Actividad 8: Paramelamano	35
Actividad 9: El granito de arena	38
Actividad 10: Body	41





CAPÍTULO II

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN	44
Ejercicio 1: Respiratorios	46
Ejercicio 2: De Relajación	54
Ejercicio 3: Relajación Total	58

CAPÍTULO III

ACTIVIDADES DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	62
Actividad 1: Círculos que circulan	62
Actividad 2: Lo positivo y lo negativo	65
Actividad 3: Regalos	68
Actividad 4: Animales	71
Actividad 5: Papel arrugado	74
Actividad 6: Búmeran	77
Actividad 7: Fruta imán	80
BIBLIOGRAFÍA	83





PRESENTACIÓN

El presente trabajo es una Guía de Ayuda Psicopedagógica para mejorar el autocontrol a niños y niñas de 10 años que servirá como una herramienta para el docente, puesto que en el aula es el lugar donde convergen varios aspectos que aportan o dificultan la adquisición de conocimientos a través de los procesos psíquicos que el niño necesita, no solo para aprender sino también para tener un autocontrol de sus emociones en forma voluntaria.

La Guía de Ayuda Psicopedagógica es un aporte práctico que pretende mejorar la realidad educativa con técnicas de autocontrol en niños y niñas de 10 años a fin de que aprendan a manejar sus emociones a través de técnicas de integración grupal, ejercicios de relajación y resolución de conflictos.



INTRODUCCIÓN

El aula es un lugar donde convergen varios aspectos que aportan o dificultad la adquisición de conocimientos a través de los procesos psíquicos que el niño necesita, no solo para aprender, sino también para desarrollar la habilidad del autocontrol.

Muchos docentes que son expertos en su asignatura, se han desanimado del quehacer educativo, no por falta de capacidad y paciencia, sino porque no pudieron crear en el aula un clima de sosiego que permita al maestro impartir su cátedra y a los estudiantes aprender.

La conducta que el docente quiere en el niño se convierte muchas veces en una obsesión, el autocontrol por parte de los estudiantes parece imposible, pero todo en la vida se aprende, los primeros pasos serán difíciles, pero si empleamos esta guía como una herramienta para maestros, autoridades y padres de familia quienes anhelan cambios en los educandos, desarrollarán condiciones que mejorará el ambiente de aprendizaje.





La Guía es un aporte práctico que pretende mejorar la realidad educativa con técnicas de autocontrol en niños de 10 años a fin de que aprendan a manejar sus emociones, a través de actividades de integración grupal, ejercicios de relajación y resolución de conflictos. A nivel institucional y social se intenta desarrollar un estudio que generará un clima agradable en el salón de clase, plantel educativo, familia y sociedad.

La orientación que vamos a presentar a usted lector es un trabajo concreto y original realizado a través de una operación investigativa, bibliográfica y sobre todo empírica que permitió adaptar técnicas nuevas o ancestrales al quehacer educativo.





OBJETIVO GENERAL

Ofrecer una Guía de Ayuda Psicopedagógica para mejorar el autocontrol en niños y niñas de 10 años a través de actividades de integración grupal, ejercicios de relajación y resolución de conflictos

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar estrategias de integración grupal con los niños y niñas de 10 años, para mejorar sus relaciones interpersonales.
- Proporcionar diferentes ejercicios de relajación para aplicarlos en el aula y fuera de ella, y así mejorar el autocontrol en los niños y niñas.
- Determinar diferentes estrategias de resolución de conflictos entre los niños y niñas de 10 años para superar sus diferencias y mejorar sus relaciones personales e interpersonales.





FUNDAMENTACIÓN

William Damon manifiesta: "Estamos viviendo en una época en la que la ética `centra en el niño´ se ha convertido en una justificación para todo tipo de práctica excesivamente indulgente en el marco de la educación para los niños. (Esta filosofía) ha multiplicado una gran cantidad de doctrinas permisivas que han disuadido a los padres de poner en práctica una disciplina coherente en el hogar...la premisa alguna vez valiosa del enfoque centrado en el niño ha sido usado (mal usado) para alentar el egoísmo en los niños y adolescentes de hoy". (William Damon, 2004)

Damon quien señala que nuestra cultura ha ido demasiado lejos en tratar de proteger a los niños de cosas de las que no necesitan ser protegidos. Para decirlo en otras palabras, mostrar demasiada comprensión y simpatía hacia algunos niños puede resultar tan perjudicial como mostrar lo contrario.





Con esta ponencia de William Damon, sustentamos la presente investigación, ya que los padres tienen mucho que ver en el autocontrol de los niños y niñas, sobre todo cuando son padres muy permisivos y que no permiten una adecuada disciplina desde el hogar, lo que causa muchas veces una auto indulgencia de ese tipo de niños en su autocontrol lo que acarrea una serie de dificultades tanto en el ámbito escolar como en el familiar y que repercute en el ámbito social de los estudiantes.

A los niños se les enseña con mayor efectividad la diferencia entre lo correcto y lo incorrecto en el seno de familias cuyos padres son estrictos y no permisivos.

Según las teorías de neuroanatomía, las emociones extremas causadas por la vergüenza ponen trabas a las formas normales en que el cerebro registra la información y almacena los recuerdos. Las emociones extremas parecen evitar la porción pensante del cerebro, la corteza, y electrificar el centro de control emocional del cerebro, la amígdala, que es sede de aprendizaje y la memoria emocional. Así, cualquier experiencia





en la que interviene la emoción extrema produce un efecto inmediato más significativo sobre la conducta de sus hijos y un efecto o más largo plazo en el desarrollo de su personalidad.

Las características sociales de los niños se vuelve un tanto más exigentes en cuanto a su selección de amigos, les gusta los juegos organizados en grupos reducidos, pueden estar demasiado preocupados por las reglas o dejarse llevar por el espíritu de equipo, según Piaget, los niños todavía son realistas morales; o sea, les parece difícil comprender cómo y por qué las reglas deben ajustarse a situaciones especiales. Las riñas son frecuentes. Las palabras se usan con mayor frecuencia que la agresión física, pero muchos muchachos pueden dedicarse a golpear, a los forcejeos de lucha, y a empujones. Pueden esperarse peleas ocasionales, pero si determinados niños, especialmente el mismo par, parecen participar en una larga batalla, el maestro quizá debe tratar de hacer una tregua. Si puede descubrir el motivo de la animosidad, eso desde luego, sería mucho mejor.



Durante los primeros años escolares, los padres y los maestros imponen normas de conducta y la mayoría de los niños tratan de apegarse a ellas. Sin embargo, hacia el final de la escuela elemental, los niños pueden estar más ansiosos de impresionar a sus amigos que de agradar al maestro.

En cuanto a sus características emocionales los alumnos de educación primaria, en particular, son sensibles a las críticas y al ridículo y pueden tener dificultades para adaptarse al fracaso. Necesitan el elogio y el reconocimiento frecuente. Debido a que tienden a admirar e incluso a idolatrar a sus maestros, los niños pequeños pueden sentirse destrozados por las críticas. Dé reforzamiento positivo lo más frecuentemente que le sea posible y reserve sus reacciones negativas para la mala conducta académica. Es importante evitar escrupulosamente el ridículo y el sarcasmo.







CAPITULO I

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN GRUPAL

ACTIVIDAD No. 1: CAPITÁN MANDA

INTEGRANTES: 40 estudiantes

LUGAR: Espacio abierto

TIEMPO: 15 minutos

OBJETIVOS:

Formar grupos para compartir momentos agradables con todos los compañeros.

INSTRUCCIONES:

El profesor empieza explicando las reglas del juego: El Profesor es el capitán y todo lo que ordena a los súbditos (estudiantes) deben obedecer a ojo cerrado. Órdenes dadas: Capitán manda





formar parejas. Capitán manda formar grupos de tres (cuatro, cinco, etc.). Capitán manda formar grupos con personas nacidas en el mismo mes. Capitán manda formar grupos de seis personas (tres hombres y tres mujeres). Capitán manda a formar grupos que vivan en el mismo barrio. Capitán manda a formar grupos que les guste el mismo deporte. Capitán manda a formar grupos que sean hinchas del mismo equipo de fútbol.

AYUDA PSICOPEDAGÓGICA:

- Distinción de un ambiente presionado de trabajo a uno divertido.

EVALUACIÓN:

Se pregunta a los estudiantes ¿cuántos compañeros viven en el mismo barrio? ¿Cuántos compañeros son nacidos en el mismo mes? ¿Cuántos compañeros son hinchas del mismo equipo?.





FUENTE: Archivo fotográfico de la autora.





ACTIVIDAD No. 2: ESCUELA Y ESTUDIANTES

INTEGRANTES: 40 estudiantes

LUGAR: Espacio abierto

TIEMPO: 15 minutos

OBJETIVOS:

Integrar a todos los compañeros de clase.

INSTRUCCIONES:

El profesor manifiesta formar grupos de tres personas, dos deben estar sujetadas de las manos y el otro en medio de ambos (como prisionero). Quienes están cogidos de las manos serán las escuelas y las personas que están en medio serán los estudiantes. Luego de tener las escuelas y los estudiantes el profesor explica que cuando él dice cambio de escuelas se cambian sin soltarse las manos las escuelas y buscan a otros estudiantes, y cuando dice cambio de estudiantes, los estudiantes buscan otra escuela. En



cualquier momento el profesor dice terremoto y las parejas que están cogidas de las manos se sueltan y forman otra escuela con su estudiante en la mitad. Si el número de estudiantes no es múltiplo de tres va a existir uno o dos estudiantes que se integran luego de cada terremoto, si desea el profesor puede decir que ellos dirijan la dinámica.

AYUDA PSICOPEDAGÓGICA:

- Acercamiento con todos los compañeros.

EVALUACIÓN:

Preguntar a los participantes cómo se sintieron cuando estaban con estudiantes, buscando una escuela (o viceversa).





FUENTE: Archivo fotográfico de la autora.



ACTIVIDAD No. 3: ESPERO MI TURNO

INTEGRANTES: 40 estudiantes

LUGAR: Espacio cubierto

TIEMPO: 15 minutos

OBJETIVOS:

Regular el comportamiento del estudiante a través de un sencillo juego para que aprenda a esperar su turno.

INSTRUCCIONES:

Se forman cinco grupos integrados por 8 estudiantes, situados en hileras y detrás de la línea del centro de la cancha de básquet, el profesor da las instrucciones: Los primeros integrantes de cada hilera corren y se dan una vuelta por detrás del arco, cuando llegan a la hilera le dan la mano al segundo compañero, solo ahí podrá salir corriendo para realizar el mismo recorrido hasta darle la mano al siguiente compañero. La dinámica se termina





cuando todos han participado y el equipo ganador es quien hizo el menor tiempo y respetó las reglas establecidas. Aunque parece una actividad sencilla es complicado conseguir que todos cumplan las consignas.

AYUDA PSICOPEDAGÓGICA:

- Ayuda a consolidar el autocontrol.

EVALUACIÓN:

En el aula el profesor pregunta: ¿por qué es importante esperar? Luego de recibir las respuestas el maestro finaliza diciendo que quien no sabe esperar siempre perderá.



FUENTE: Archivo fotográfico de la autora.





ACTIVIDAD No. 4: LAS ESTATUAS

INTEGRANTES: 40 estudiantes

LUGAR: Espacio cubierto

TIEMPO: 10 minutos

OBJETIVOS:

Disminuir las actitudes descontroladas de los estudiantes a través del juego de las estatuas para que aprendan a mantenerse quietos a pesar de las circunstancias externas.

INSTRUCCIONES:

El maestro manifiesta que la dinámica consiste en mantenerse quietos, callados y en la misma posición. El maestro solicitará un voluntario quien pasa al frente y se ubica en una determinada posición, todos sus compañeros deben imitar y permanecer como su modelo sin moverse ni hablar. El docente eliminará a quienes no han cumplido las reglas hasta que exista un ganador.



La dinámica se repite 3 o 4 veces y con diferentes voluntarios que realicen posiciones novedosas o chistosas.

AYUDA PSICOPEDAGÓGICA:

- Ayuda a consolidar el autocontrol.

EVALUACIÓN:

Se enfatizará que a veces tenemos que permanecer callados y tranquilos, igual o parecido a las estatuas para atender a la maestra, escuchar a los demás, y esperar su turno.





FUENTE: Archivo fotográfico de la autora.



ACTIVIDAD 5: HA LLEGADO UN EMAIL

INTEGRANTES: Máximo 40 estudiantes

TIEMPO: 15 minutos

LUGAR: Patio

OBJETIVO:

Crear un ambiente ameno e integrar a todos los estudiantes del curso.

PROCEDIMIENTO:

El profesor ordena que todos los estudiantes se sienten en círculo en el patio, explica la dinámica “ha llegado un email” que consiste en cambiarse de puesto cuando el animador manifiesta alguna característica física o vestimenta que poseen los participantes. El animador dice: ha llegado un email, el grupo responde: para quién, el animador indica: para todos quienes tienen reloj, se cambian de puesto quienes tienen reloj, así va





enumerando características de vestimenta que tienen solo algunos estudiantes, o características corporales para que todo el grupo cambie de puesto, como ejemplo: ha llegado una carta para todos quienes tienen nariz. Quien se sienta al último es quien tiene que animar la siguiente ronda.

AYUDA PSICOPEDAGÓGICA

- Crea un ambiente recreativo para despejar la mente del estudiante.
- Cuando se realiza la dinámica en grupos, ayuda a integrar a los participantes.

EVALUACIÓN

- El docente analiza la posición en la que estaba cada estudiante al inicio y la posición en la cual terminó, de esta forma se comprueba si se integró al grupo.





FUENTE: <http://norfipc.com/img/icon/rss24.png>





ACTIVIDAD 6: TELARAÑA

INTEGRANTES: 40 estudiantes

TIEMPO: 15 minutos

LUGAR: Salón de clase

OBJETIVO:

Integrar a todos los estudiantes por medio de una telaraña construida con lana.

MATERIALES:

Ovillo de lana

PROCEDIMIENTO:

Esta dinámica es muy divertida y novedosa porque paso a paso se va formando la telaraña de lana, para ello se siguen las siguientes instrucciones: 1. El primer estudiante que lanza el ovillo debe hacer una pregunta sobre la vida o gustos de un





compañero. 2. Quien recibe el ovillo tiene que contestar la pregunta de quien lanzó, y además formular otra pregunta para la persona a quien va a lanzar el ovillo. La dinámica se termina cuando la tela araña se teje por todo el curso.

AYUDA PSICOPEDAGÓGICA

- Es una dinámica en la que todos participan, donde se puede diferenciar las amistades de cada estudiante.
- Según la forma en la que lanza el ovillo, el maestro puede diferenciar características de estudiantes, es decir si lanza duro y con venganza es agresivo, si no sabe a quién lanzar es indeciso o no tiene amigos, si lanza al compañero de alado es cómodo, etc.

EVALUACIÓN:

- En el momento de destejer la telaraña se puede realizar una pregunta única, sobre qué fue lo que más les gustó de la dinámica.





FUENTE: Archivo fotográfico de la autora.



ACTIVIDAD 7: LOTERÍA

INTEGRANTES: máximo 40 estudiantes

TIEMPO: 15 minutos

LUGAR: Aula de clases

OBJETIVO:

Realizar actividades recreativas de integración.

MATERIALES:

Funda oscura, papeles con las consignas

PROCEDIMIENTO:

El maestro debe tener en una funda 7 papeles, en cada uno debe constar una actividad, ejemplo: papel 1: Buscar a un profesor y pedirle la firma, papel 2: Preguntar la fecha de nacimiento de la persona que menos contacto tiene papel 3: gritar fuerte por la ventana "no hay papel en el baño", papel 4:





preguntar la comida preferida a 3 hombres y 3 mujeres, papel 5: dibujar el número 8 con el trasero en el pizarrón, papel 6: chocar la mano con todos los compañeros del curso, papel 7: dar seis abrazos a seis compañeros del curso. Todos los estudiantes deben participar por una ocasión.

AYUDA PSICOPEDAGÓGICA:

- Clase divertida, los estudiantes están deseosos por participar.

EVALUACIÓN:

- El maestro pregunta cómo les pareció la dinámica y cuál era la actividad que no querían que le salga.



FUENTE: http://www.noticiassin.com/wp-content/uploads/2012/07/Loteria_grande_01.jpg





ACTIVIDAD 8: PARAMELAMANO

INTEGRANTES: 40 estudiantes

TIEMPO: 15 minutos

LUGAR: Aula de clases

OBJETIVO: Compartir en grupos momentos agradables de diversión y aprendizaje.

MATERIALES: Hoja y esferográfico

PROCEDIMIENTO: Paramelamano es un juego muy usual en los niños y jóvenes de Ecuador, consiste en escoger una letra, con esa letra escribir un nombre, apellido, color, ciudad, fruta, animal, cosa. Adaptando este juego al ambiente educativo, el profesor puede escoger tres o cuatro aspectos a llenar, supongamos nombre, apellido, ciudad (cantón) y cosa, quien termina de escribir primero dice paramelamano y nadie más puede



escribir, se da un puntaje por cada acierto, y se cambia de letra aplicando el mismo sistema. Si se quiere aprender los cantones de Ecuador, simplemente se juega no con las ciudades sino con los cantones. Al final gana quien ha completado bien y rápido lo que se ha pedido. No importa si el estudiante observa en su libro los contenidos.

AYUDA PSICOPEDAGÓGICA

- Capta el interés de los estudiantes.
- Aprende de una manera divertida temas que muchas veces son aburridos.

EVALUACIÓN

- El maestro a través de la observación puede evaluar si se cumplió el objetivo planteado.





FUENTE: Archivo fotográfico de la autora.





ACTIVIDAD 9: EL GRANITO DE ARENA

INTEGRANTES: 40 estudiantes

TIEMPO: 15 minutos

LUGAR: Espacio abierto

OBJETIVO:

Involucrar a los niños a trabajar en equipo para obtener buenos resultados.

MATERIALES:

Botellas transparentes, vasos desechables, arena

PROCEDIMIENTO:

Se realiza equipos de 6 a 8 integrantes, cada grupo se ubica formando una hilera, frente al primer integrante de cada equipo existe un recipiente con arena, y atrás del último participante





de cada equipo existe una botella vacía. El juego es simple el grupo quien llena en menor tiempo la botella de arena gana, pero debe llenar de la siguiente forma: el primero del grupo coge arena y pasa al segundo por debajo de sus piernas, el segundo al tercero, ..., cuando llega al último, éste vaciará la arena en la botella y devolverá el vaso hasta que llegue al primero de la hilera.

AYUDA PSICOPEDAGÓGICA:

- Mejora la cohesión del grupo.

EVALUACIÓN:

- A través de la observación el maestro evaluará si se cumplió el objetivo.



FUENTE: Archivo fotográfico de la autora.





ACTIVIDAD 10: BODY

INTEGRANTES: 40 estudiantes

TIEMPO: 15 minutos

LUGAR: Espacio abierto

OBJETIVO:

Integrar a los compañeros del curso a través de una actividad divertida.

PROCEDIMIENTO:

El animador dice que todos sus estudiantes formen un círculo tomándose de la mano, él se queda en el centro y comienza la ronda diciendo: Amo mi body, mi body vecino, amo mi body, mi body querido, todos cantan y giran, de pronto el animador dice: alto ahí, ¿qué pasó? (contesta el grupo), el cacique Pamba Pamba ordena lo siguiente, ¿qué cosa? (contesta el grupo), que todos tomen al compañero de la derecha del hombro,



luego cintura, luego pie, etc. De esta manera se van dando órdenes que podrán ser ejecutadas en círculo o que impliquen desplazarse.

AYUDA PSICOPEDAGÓGICA:

- Permite un acercamiento con los miembros del grupo.
- Favorece en el seguimiento de instrucciones.

EVALUACIÓN:

- El maestro pregunta a los estudiantes cómo le pareció la dinámica.



FUENTE: <http://2.bp.blogspot.com>



CAPITULO II EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

Los docentes debemos conocer que cada estudiante es un mundo diferente, algunos vivirán en un hogar estable con un padre y madre que se aman, respetan, corrigen y enseñan valores a sus hijos, mientras que otros viven con un padre y madre que cada día pelean, que se contradicen en lo que dicen y hacen, otros viven solo con su madre, o con tíos, abuelitos, que regularmente hablan mal de la persona que los abandonó, estas situaciones negativas que repercuten en el estudiante se pueden moderar con técnicas de autocontrol en el aula.

Según Wikipedia el autocontrol es "una habilidad de controlar sus propias emociones, comportamientos y deseos", muchos estudiantes pueden estar desorientados con señales que son difíciles de detectar, por ello algunas técnicas de relajación nos ayudarán a balancear el ambiente educativo para que el docente pueda empezar una clase en forma positiva.

Cuando hablamos de técnicas de relajación existentes, la mayoría predica que la comodidad del lugar es clave (sofá, cama, colchonetas





para acostarse, etc.), pero al tratar de hacer una guía para docentes, no vamos a disponer de lugares cómodos, y como conocemos, tal vez nuestro único lugar es el aula, porque si necesitamos un lugar más amplio (coliseo o cancha deportiva) otras personas también utilizarán esos lugares y como no son parte del proceso de relajación, serán un problema para poder concentrarse en las instrucciones a darse.

Llegar a un ambiente de relajación en un curso superior a veinte estudiantes es una tarea muy difícil, por ello no debemos partir con técnicas muy complejas, la relajación debe ser progresiva, con ejercicios extremadamente fáciles al inicio hasta llegar a ejercicios de mayor duración. Debemos tratar que los ejercicios por más sencillos que parezcan se deben realizar en un clima de respeto hacia todos, porque esos adiestramientos producen mejoras significativas en lo que finalmente queremos.

A continuación se presentan varios ejercicios de relajación, hay que tomar una consideración, en instrucciones en los que deban mantener los ojos cerrados es mejor tapar a todos los ojos para que nadie se distraiga con sus compañeros.



EJERCICIOS RESPIRATORIOS

INTEGRANTES: 40 estudiantes

TIEMPO: 5 minutos (por cada ejercicio)

LUGAR: Salón de clase

OBJETIVO: Preparar al organismo para una mejor respuesta en el aprendizaje, para que mejoren los estados de ánimo y eliminen tensiones corporales.

IMPORTANCIA: La respiración es la entrada de oxígeno y la salida de dióxido de carbono, es el soplo vital que debe adaptarse a las necesidades del organismo.

RESPIRACIÓN COMPLETA

- Coloque las manos en la cintura con los cuatro dedos hacia delante.





- Aspire inflando el vientre (diafragma) hasta llenar completamente los pulmones.
- Contraiga el diafragma y los labios y exhale como si estuviera inflando una comba (las mejillas se inflan)
- Después de cinco respiraciones de éstas, se suspende.
- Trague saliva y encontrará un gusto diferente porque ha salido todo el aire residual.

RESPIRACIÓN DE LA PIRÁMIDE

- Coloque las manos sobre la cabeza formando una pirámide
- Cierre los ojos, relájese, respire normalmente contrayendo y dilatando el vientre.
- Deje caer los brazos lentamente a los lados del cuerpo
- Repita el ejercicio por tres veces.

RESPIRACIÓN DE LOS CODOS

- Levante los brazos con los codos doblados y hacia afuera
- Inhale contando hasta seis



- Contenga el aire contando hasta seis, teniendo los brazos con los codos levantados.
- Exhale contando hasta seis, soltando libremente los brazos hasta que descansen completamente a los lados del cuerpo.
- Repita cinco veces el ejercicio.

RESPIRACIÓN DE LAS MANOS

- Estire los brazos adelante a la altura del pecho
- Junte sus muñecas y los dedos de sus manos. Exhale
- Inhale abriendo los brazos en cruz, con las manos sueltas como si estuviera desperezándose. Vuelva las manos hacia el pecho y exhale.
- Repita este ejercicio cinco veces siguiendo su ritmo normal de respiración.

RESPIRACIÓN DE LAS AXILAS

- Levante los brazos con los codos doblados y hacia afuera, inhale.





- Estire inmediatamente los brazos de modo que formen un arco grande sobre la cabeza
- Suelte los brazos y coloque el dorso de las manos en las axilas, exhale
- Deslice sus manos por las partes laterales del cuerpo hasta que queden sueltas y sus brazos extendidos por completo
- Repita cinco veces el ejercicio

RESPIRACIÓN DEL ARCO APRETADO

- Abra los brazos en forma horizontal
- Luego, lleve los brazos extendidos hacia delante y cruce sus dedos frente a su pecho mientras inhala
- Traiga las manos hasta tocar el pecho con las manos cruzadas y exhale apretando el pecho
- Repita el ejercicio cinco veces al ritmo de su respiración profunda.





RESPIRACIÓN DEL ARCO GIRATORIO

- Inhale estirando los brazos hacia el frente y haciendo un arco, a la altura del pecho, cruzando los dedos y girando el tronco hacia el lado izquierdo.
- Exhale y lleve el arco al centro.
- Inhale y lleve el arco a la derecha, girando el tronco al mismo lado.
- Repita el ejercicio cinco veces.

RESPIRACIÓN DEL MEDIO ARCO



FUENTE: Archivo fotográfico de la autora.





- Separe los pies a la altura de los hombros
- Levante los brazos por encima de la cabeza y haga medio arco
- Inhale mientras dobla el tronco al lado izquierdo
- Exhale haciendo volver el tronco al centro
- Inhale mientras dobla el tronco al lado derecho
- Exhale haciendo volver el tronco al centro
- Repita el movimiento completo cinco veces.

RESPIRACIÓN PURIFICADORA

- Separe los pies a la altura de los hombros
- Deje caer los brazos de forma relajada a los costados del cuerpo
- Inhale profundamente inflando el vientre en cuatro tiempos
- Retenga el aire cuatro tiempos
- Exhale con fuerza por la boca haciendo zonas el aire en cuatro tiempo
- Aguante sin respirar cuatro tiempos e inhale en cuatro tiempos
- Repita el ejercicio cinco veces





RESPIRACIÓN REVITALIZADORA DE LOS NERVIOS

- Separe las piernas a la altura de los hombros
- Doble ligeramente las rodillas
- Estire sus brazos al frente
- Haga puño las manos y llévelas hacia los hombros tensionándolos mientras inhala en cuatro tiempos.
- Retenga el aire cuatro tiempo mientras hace temblar sus puños
- Exhale en cuatro tiempos mientras suelta con fuerza los brazos hacia abajo
- Repita el ejercicio cinco veces.

BENEFICIOS A CORTO PLAZO

- Reducción de niveles elevados de ansiedad.
- Activación del sistema nervioso parasimpático
- Reducción de los efectos del estrés.

Evaluación:

Lo realiza con dificultad	(1)
Necesita ayuda pero lo cumple	(2)
Lo realiza sin dificultad	(3)





FUENTE: Archivo fotográfico de la autora.



EJERCICIO DE RELAJACIÓN

INTEGRANTES: 40 estudiantes

TIEMPO: 5 – 12 minutos

LUGAR: Salón de clase

OBJETIVO: Reducir la tensión provocada por diferentes situaciones para llegar a un clima placentero de relajación.

IMPORTANCIA: En un clima de relajación los temas de clase son más fáciles de asimilar, esta técnica se realiza cuando los estudiantes se encuentran exasperados (luego del recreo).

SEMANA 1

1. Deben sentarse con la columna erguida en su pupitre, los pies en el suelo, las piernas deben formar un ángulo recto y las manos se situarán sobre las rodillas.





2. Cuando todos han logrado la posición anterior deben cerrar los ojos (a los inquietos pueden taparles los ojos), lo importante es que sientan que existo yo y solo yo.
3. Lentamente deben respirar inhalando aire por la nariz y despidiéndole por la boca.
4. Ahora les pedimos que se concentren en el desplazamiento del aire, imagínense cómo entra lentamente por la boca y llega a los pulmones para luego volver a salir.
5. Después de aspirar el aire mantenlo por unos segundos, luego expúlsalo y nota como se relaja el pecho.
6. Respira lentamente, relájate con las sensaciones agradables que produce.
7. Para terminar abren lentamente los ojos.

RECOMENDACIONES: Cuando observan que todavía los estudiantes no dominan la técnica, pueden ampliarla dos semanas, lo importante es que todos mantengan un clima de silencio y relajación para poder pasar a la siguiente técnica.



SEMANA 2

1. Realizar la técnica de relajación de la semana 1 (sin realizar el paso 7 es decir no abrir los ojos)
2. Ahora deben poner atención al estómago, aspira el aire hasta que el abdomen forme una concavidad, nota cómo se tensa, luego suelta el aire, respira libre y tranquilamente, piensa lo bien que me hace respirar libremente.
3. Pongan atención en los sonidos de tu alrededor, trata de escuchar un sonido lejano, tal vez a una ave, a un insecto.
4. Bajan la cabeza y empiezan a dar una vuelta, cuando lleguen al punto inicial dan otra vuelta en sentido contrario.
5. La respiración siempre debe ser lenta y tranquila.
6. Para terminar abren lentamente los ojos.

SEMANA 3

1. Realizar la técnica de relajación de la semana 1 y 2
2. Suben los hombros por veinte segundos, ahora los dejo caer y noto la sensación de alivio al descargar la tensión.
3. Cierran la mano derecha realizando un puño, lo aprietan fuerte, notando la sensación de tensión de la mano, brazo y





antebrazo, ahora suelta el puño, nota la relajación, repite el proceso con la mano izquierda y luego con ambas manos.

4. La respiración y el semblante evidencia el nivel de tranquilidad y relajación alcanzado por cada estudiante.

5. Abren los ojos y empiezan las instrucciones de clases con un tono suave por parte del maestro.

Evaluación:

Lo realiza con dificultad (1)

Necesita ayuda pero lo cumple (2)

Lo realiza sin dificultad (3)



FUENTE: Archivo fotográfico de la autora.



RELAJACIÓN TOTAL

INTEGRANTES: 40 estudiantes

TIEMPO: 10 minutos

LUGAR: Salón de clase

OBJETIVO: Reducir la tensión provocada por diferentes situaciones para llegar a un clima placentero de relajación.

DESARROLLO:

Recuéstese en el piso, cierre los ojos, descanse los brazos con comodidad, afloje sus hombros para que pueda respirar con más facilidad, elija una palabra que le tranquilice para que se concentre en ella mientras respira, si no le viene ninguna a la mente, emplee la palabra paz. Centre su atención solamente en esta palabra mientras respira, deje que el aire penetre por su nariz y llene sus pulmones, siendo como se relaja su cuello y su cuero cabelludo, suelte cualquier tensión que tenga en





los músculos de esta región, deje que la tensión se suavice y desaparezca, siga sintiendo cómo el aire invade todo su cuerpo, respire calmadamente. Sienta ahora su rostro, sus ojos, sus cejas, su nariz, su boca, suavice su cuello, imagine que el aire está llenando su cuerpo, sienta cómo penetra en su tórax, sostenga el aliento, ahora sin fuerza exhale suavemente por la boca, sienta cómo el aire pasa por sus labios, inhale, retenga el aire, exhale y relájese, sienta cómo su cuerpo está tranquilo, sienta cómo su cuerpo se despide de la tensión, sienta cómo le invade la calma y el calor, sus extremidades se ponen tibias y tranquilas, afloje los músculos de la espalda, de la cadera, respire profundamente, retenga el aliento, exhale por los labios, sienta cómo la tranquilidad le invade, relaje su pecho, su abdomen, su pelvis, inhale, retenga el aliento, exhale. Cada vez que respire repita la palabra que eligió.

Todos sus músculos están suaves y calientes, deje que el descanso venga hacia usted, inhale, retenga el aliento, exhale, repita su palabra, ahora está tranquilo, sienta cómo su palabra penetra en cada parte de su cuerpo, mírela, acaríciela, cada vez está



más relajado y siente bien consigo mismo.

Mueve lentamente los pies, lentamente mueva sus manos, poco a poco recobre el movimiento de su cuerpo, sienta el espacio en el que se encuentra, las personas con las que está, poco a poco voltéese sobre su lado derecho y adopte la posición fetal, respire profundamente y repita su palabra, lentamente estire sus miembros, incorpórese con suavidad sin abrir los ojos.

Poco a poco cuando esté listo abra los ojos, si la luz le molesta cubra sus ojos con sus manos, intente nuevamente ver la luz y sienta la tibieza y la tranquilidad que le invade, respire profundamente, inhale, retenga, exhale cuantas veces le haga falta, ahora abra los ojos, bienvenido a la tranquilidad.

EVALUACIÓN GENERAL.- Todos los ejercicios de relajación se evaluarán con la siguiente escala de valoración:

- Lo realiza con dificultad (1)
- Necesita ayuda pero lo cumple (2)
- Lo realiza sin dificultad (3)





FUENTE: Archivo fotográfico de la autora.



CAPITULO III

ACTIVIDADES DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

ACTIVIDAD 1: CÍRCULOS QUE CIRCULAN

INTEGRANTES: 40 personas

TIEMPO: 15 minutos

LUGAR: Patio de la institución

OBJETIVO:

Considerar una actitud positiva para la buena marcha del curso.

PROCEDIMIENTO:

El maestro forma dos grupos de igual número, cada grupo forma una circunferencia, pero uno de ellos debe estar adentro de la otra circunferencia. Cada integrante de los grupos tiene una pareja perteneciente a la otra circunferencia, con ella deben entablar una conversación siempre positiva con preguntas que rememoren momentos felices de su vida, como ejemplo: ¿Cuál





fue el día más feliz de tu vida? ¿Cuál fue tu cumpleaños más recordado?, ¿Cuál es tu comida preferida? etc., cuando el profesor de una señal todos los integrantes de la circunferencia exterior deben avanzar un lugar hacia su derecha y entablar una conversación similar a la anterior. Así se continúa hasta que todos los integrantes de la circunferencia interior conversaron con los de la exterior.

AYUDA PSICOPEDAGÓGICA

- Con esta dinámica se puede crear un ambiente menos hostil.

EVALUACIÓN

- Si todos los estudiantes del primer círculo conversaron con los del otro círculo, se cumplió el objetivo.



FUENTE: Archivo fotográfico de la autora.





ACTIVIDAD 2: LO POSITIVO Y LO NEGATIVO

INTEGRANTES: 40 estudiantes

TIEMPO: 15 minutos

LUGAR: Salón de clase.

OBJETIVO:

Mirar las cosas positivas de las circunstancias y personas

MATERIALES:

Hoja y esferográfico

PROCEDIMIENTO:

El profesor muestra a todo el curso una hoja blanca con un punto negro en la mitad, a continuación ordena que en un papelescriban lo que observaron en la hoja, luego pregunta lo que escribieron cada uno. Generalmente escriben: observamos un punto negro en la hoja blanca. Con las respuestas de todo el curso el profesor





manifiesta que las personas estamos acostumbrados a observar las cosas negativas de las circunstancias, pero no observamos lo bueno, igualmente sucede en el curso, hay personas que por un error que cometieron o por una característica física (punto negro) se le fastidia (bullying); pero no observamos toda la hoja en blanco, un espacio maravilloso para poder escribir, dibujar, crear, y en las personas lo positivo que cada uno tiene.

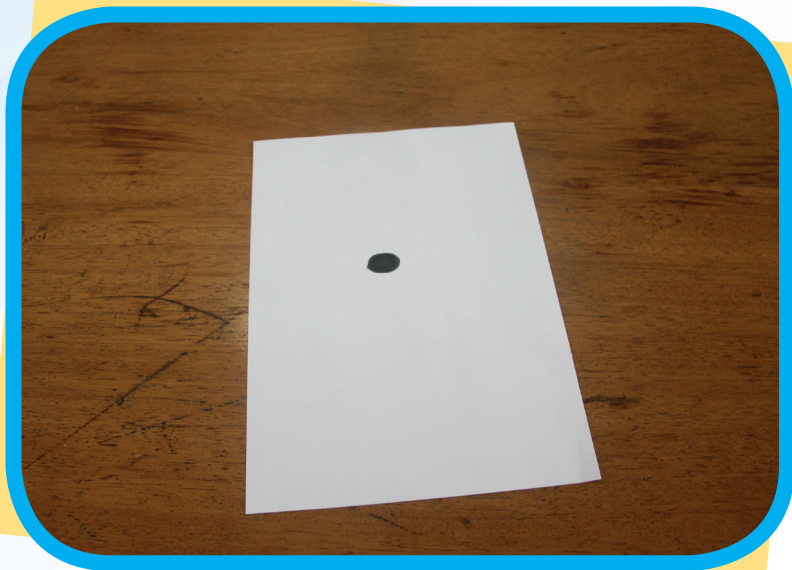
AYUDA PSICOPEDAGÓGICA

- Crear un ambiente de respeto hacia los compañeros.
- Puntualizar los aspectos positivos que cada estudiante tiene.

EVALUACIÓN

- Enumerar aspectos positivos de sus compañeros.





FUENTE: Archivo fotográfico de la autora.





ACTIVIDAD 3: REGALOS

INTEGRANTES: 40 estudiantes

TIEMPO: 15 minutos

LUGAR: Patio de la institución

OBJETIVO:

Sonreír con las ocurrencias de los compañeros.

PROCEDIMIENTO:

El profesor ordena que formen una gran circunferencia en el patio, todos los integrantes como es lógico tienen a un compañero en la izquierda y a otro en la derecha, cada uno dice al compañero de la izquierda algo que le regala (un carro, un perro, un sombrero, etc.), cuando todos han regalado algo deben decir al vecino de la derecha para qué sirve lo que le regalaron, pero sin decir de qué se trata (sirve para viajar mucho, sirve para ladrar cuando vengan los ladrones, sirve para cubrirte





del sol, etc.). Cuando todos han finalizado, en orden se dice el regalo que han recibido y para qué sirve. Ejemplo: Me regalaron un carro y sirve para cubrirme del sol; me regalaron un sombrero y sirve para ladrar cuando vengan los ladrones, me regalaron un perro y sirve para viajar mucho. Al final existirán muchas risas por las oraciones ilógicas que se forman.

AYUDA PSICOPEDAGÓGICA

- Es una técnica muy importante para conocer el sentido del humor de los estudiantes.

EVALUACIÓN

- Observar que todos los estudiantes hayan participado.



GUÍA DE AYUDA PSICOPEDAGÓGICA



FUENTE: Archivo fotográfico de la autora.





ACTIVIDAD 4: ANIMALES

INTEGRANTES: 40 estudiantes

TIEMPO: 15 minutos

LUGAR: Salón de clase

OBJETIVO:

Conocer las características de cada persona y respetar las diferencias individuales.

MATERIALES:

Papel y esferográfico

PROCEDIMIENTO:

El profesor dice las características de muchos animales. Ejemplo: el gato doméstico es ágil, inteligente, amigable, afectuoso y traicionero. Luego pide que cada estudiante escriba en un papel su nombre y con cuál animal se identifica, además debe





escribir a todos los integrantes de su fila con el animal que según su criterio se parecen. Luego recoge los papeles y lo guarda para analizar la personalidad según el criterio propio y el de los demás.

AYUDA PSICOPEDAGÓGICA

Acrescenta el conocimiento del profesor hacia cada estudiante, porque puede analizar cómo se define un alumno, cómo le definen sus compañeros sumado al criterio personal del maestro.

EVALUACIÓN

Por medio de los papeles que recogió el maestro se dará cuenta rasgos de la personalidad del estudiante.





FUENTE: Archivo fotográfico de la autora.



ACTIVIDAD 5: PAPEL ARRUGADO

INTEGRANTES: 40 estudiantes

TIEMPO: 15 minutos

LUGAR: Salón de clase

OBJETIVO:

Considerar nuestra actitud para la buena marcha del curso.

MATERIALES:

Hoja

PROCEDIMIENTO:

El maestro entrega una hoja en blanco a todos los estudiantes, les pide que arruguen dicha lámina, cuando todos lo han hecho pide lo contrario, que alisen la hoja para que vuelva a estar como al inicio, por supuesto nadie avanzará a realizar lo que el maestro pide. Con este preámbulo el profesor debe motivar a que todos





los estudiantes tratemos con amistad a los compañeros, porque si les ponen apodos, les desprecian, les insultan es como arrugar la hoja y en el momento que por conciencia o por necesidad queremos borrar lo realizado (alisar lo arrugado), se puede pedir disculpas, buscar amistad, pero siempre quedarán huellas imborrables en la persona que recibió humillación.

AYUDA PSICOPEDAGÓGICA

- Favorece al autocontrol, porque el niño debe pensar antes de hablar y herir susceptibilidades.

EVALUACIÓN

- De acuerdo a la forma en que arrugó la hoja, el profesor puede obtener las conclusiones sobre la personalidad del estudiante.





FUENTE: Archivo fotográfico de la autora.





ACTIVIDAD 6: BÚMERAN

INTEGRANTES: 40 estudiantes

TIEMPO: 15 minutos

LUGAR: Salón de clase

OBJETIVO:

Reflexionar sobre la importancia del respeto hacia los compañeros.

MATERIALES:

Hoja y esferográfico

PROCEDIMIENTO:

El animador repartirá hojas a los niños, quienes escribirán en ellas una penitencia que debe hacer un compañero, en el escrito debe constar el nombre de quien redacta y a quién va dirigido la consigna. Ejemplo: Yo Juan quiero que Cristina baile





reggaetón. Cuando todos han terminado de escribir, el maestro recoge las hojas y manifiesta que se invierten los papeles, por ello la actividad escrita en el papel la tiene que realizar quien la redactó.

AYUDA PSICOPEDAGÓGICA

- Permite a los estudiantes ser responsables en momentos que tienen una decisión que afecta a sus compañeros.

EVALUACIÓN

Se dialogará sobre la actividad y se reflexionará sobre cómo se han sentido, si les ha gustado ponerse en el lugar de la otra persona. Finalmente el maestro manifiesta la frase de oro: No hagas a los demás, lo que no quieres que te hagan a ti.





FUENTE: Archivo fotográfico de la autora.



ACTIVIDAD 6: FRUTA IMÁN

INTEGRANTES: 40 estudiantes

TIEMPO: 15 minutos

LUGAR: Salón de clase

MATERIALES: Grabadora

OBJETIVO:

Involucrar a todos para que cada estudiante se sienta importante dentro del grupo.

PROCEDIMIENTO:

El docente solicitará a cada estudiante que se identifique con el nombre de una fruta, luego el niño dirá en voz alta su elección (las frutas no se deben repetir), a continuación el profesor pondrá





música, pidiendo que caminen libremente por el salón de clase, cuando la música se detenga el animador dirá en voz alta el nombre de una fruta que se convertirá en imán, y todos los compañeros se acercarán hacia él para tocar suavemente. Se finalizará la actividad cuando todas las frutas sean nombradas.

AYUDA PSICOPEDAGÓGICA

- Permite que todos los estudiantes sean tratados por igual.

EVALUACIÓN

El maestro observará mediante las expresiones corporales si se cumplió el objetivo planteado.





FUENTE: Archivo fotográfico de la autora.





BIBLIOGRAFÍA

Damon, William – Howard Gardner (2004). Buen Trabajo: Cuando la Ética y la Excelencia Convergen.

WEBGRAFÍA

<http://yosoyelpandevida.galeon.com/productos860502.html>

<http://www.waece.org/webpaz/bloques/autocontrol.htm>

http://www.academia.edu/4904907/din%C3%A1micas_y_juegos_s_u_e_n_a_f_a_m_i_l_i_a_r

<http://www.psicodiagnosis.es/areageneral/tecnicas-de-relajacion-para-nios/index.php>

http://www.tempusl.com/index.php?option=com_k2&-view=item&layout=item&id=183&Itemid=83



