

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Las técnicas de relajación para lograr la atención en los niños de
3, 4 y 5 años del nivel inicial

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda
Especialidad Profesional en Educación Inicial.

Autora:

Montoya López, Tobías Manuel

TUMBES – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Las técnicas de relajación para lograr la atención en los niños de
3, 4 y 5 años del nivel inicial

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su
contenido y forma.

Montoya López, Tobías Manuel. (Autora)

Dr. Segundo Alburqueque Silva. (Asesor)

TUMBES – PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADÉMICO

En Tumbes, a los veintidós días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en un ambiente de la I.E. José Antonio Encinas, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la educación peruana, al Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Raúl Suscisión Ynfante (Secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancaxima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "Las técnicas de relajación para lograr la atención en los niños de 3, 4 y 5 años del nivel inicial", optar el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial a la señora Montoya López, Tobías Manuel.


A las OCHO horas CINCUENTA minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo BUENO.

Por tanto, Montoya López, Tobías Manuel. Queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le otorgue el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial.

Siendo las NOVE horas con VEINTE minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.


Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo.
Presidente del Jurado


Dr. Raúl Suscisión Ynfante.
Secretario del Jurado


Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancaxima
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

A Dios por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A mí queridos padres e hijas por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, en toda mi educación, tanto académica, como de la vida, por su incondicional apoyo perfectamente mantenido a través del tiempo.

INDICE

DEDICATORIA	
RESUMEN	
INTRODUCCION	
CAPITULO I	1
Objetivos de la monografía	1
1.1 Objetivo general	2
1.2 Objetivos específicos	2
Capitulo II	3
Marco teórico	3
2.1.Las neurociencias en la educación	4
2.1.1.Las neuropedagogía	5
2.1.2. Consideraciones pedagógicas sobre la relajación	7
2.1.3. Reseña Histórica de la relajación	10
2.2. La relajación	11
2.2.1. Técnicas de la relajación	12
2.2.2. La relajación en educación Inicial	14
2.3. Objetivos de la relajación	16
2.4. Importancia de la relajación en el aula	17
2.5. Tipos de relajación	22
2.5.1. La relajación estática	22
2.5.2. La relajación en movimiento.	25
2.6. La atención en niños de 0 a 6 años	26
2.6.1 La concentración	30
2.6.2. Características de la atención	31
2.7. Tipos de atención	
CONCLUSIONES	
REFERENCIAS CITADAS	39

RESUMEN

El presente trabajo de investigación monográfica hace un recorrido por conceptos claves sobre las técnicas de relajación y la atención en una sesión de aprendizaje, además su historia su incidencia, importancia en la educación, así como aspectos fundamentales de la pedagogía los cuales serán de utilidad para mejorar nuestra labor docente. Debido a la amplitud y lo novedoso de este tema, haremos un hincapié en actividades importantes para desarrollar la atención a través de las técnicas de relajación que serán de gran utilidad en posteriores puestas en prácticas con los niños y niñas del nivel Inicial.

Palabras claves:

Técnicas, Relajación, atención.

INTRODUCCIÓN

El trabajo docente que se realiza dentro de las aulas del nivel inicial debe conllevar a buscar mejores estrategias de aprendizaje para mejorar la calidad de la enseñanza en las Instituciones Públicas y privadas, por ello es necesario emplear nuevas técnicas que permitan a nuestros niños mejorar la concentración durante las sesiones de aprendizaje y así lograr las competencias establecidas en el programa curricular de educación inicial.,

Los niños del nivel inicial de 3 a 5 años por lo general son inquietos, traviosos y en muchos de los casos presentan hiperactividad, dificultando el trabajo docente y generando un bajo nivel en sus aprendizajes; es por eso que surge la necesidad de planteamos alternativas para hacer frente a estas dificultades y así poder realizar una labor eficiente en nuestras aulas.

En este trabajo de investigación hemos creído conveniente enfocar la importancia de la relajación como una técnica de aprendizaje, para lograr que nuestros estudiantes logren aumentar el nivel de concentración y atención, además descarguen todas esas tenciones y emociones fuertes que no les permiten aprender ya que el cerebro necesita estar equilibrado para lograr aprendizajes significativos.

En los niños de educación inicial la relajación es un factor importante y determinante a la hora de trabajar actividades matemáticas o comunicativas, ya que se encuentran más tranquilos y calmados para concentrarse en actividades que tengan mayor demanda cognitiva es decir los estudiantes puedan estar mejor preparados para las operaciones mentales requeridas durante los procesos pedagógicos y didácticos.

Por efectos de organización del presente trabajo de investigación monográfica se ha creído conveniente partir de: Fundamentos Teóricos sobre las técnicas de relajación como la neuropedagogía como aporte fundamental para conocer como el ser humano aprende, además los procesos de atención y los diversos factores que conllevan a lograr la concentración en los niños del nivel inicial y la importancia dentro del campo educativo.

Sin duda alguna la relajación es un tema de mucho interés que los docentes del nivel inicial deben conocer y aplicar durante sus sesiones de aprendizaje para incrementar el rendimiento académico y mejorar nuestro primer nivel de la educación básica regular como base fundamental y futuro de un país que anhela el progreso y desarrollo de sus habitantes.

CAPÍTULO I

OBJETIVOS DE LA MONOGRAFÍA

1.1 Objetivo General

Explicar las técnicas de relajación para lograr la atención en los niños de 3, 4 y 5 años del nivel inicial.

1.2 Objetivos Específicos

- ✓ Determinar la importancia de las técnicas de relajación dentro del proceso de enseñanza aprendizaje en los niños del nivel inicial.
- ✓ Recopilar información sobre las técnicas de relajación para lograr la atención en los niños de 3, 4 y 5 años del nivel inicial.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. La Neurociencias en la educación

Los adelantos científicos y tecnológicos han generado muchas aportaciones al conocimiento por ello pedagogos y científicos están logrando entender lo maravilloso que es nuestro cerebro y su funcionamiento; de acuerdo a ello; Campos (2014) Los aportes de la neurociencia a la atención y educación de la primera infancia, El Alto Bolivia, Cerebrum ediciones, define a la neurociencia como:

“Estudio científico del sistema nervioso (principalmente el cerebro) y sus funciones. Estudia las complejas funciones de aproximadamente 86 mil millones de neuronas o células nerviosas que tenemos. De las interacciones químicas y eléctricas de estas células, las sinapsis, se derivan todas las funciones que nos hacen humanos: desde aspectos sencillos como mover un dedo, hasta la experiencia tan compleja y personal de la consciencia, de saber qué está bien o mal, y crear cosas que nadie nunca antes hizo. Tradicionalmente la neurociencia se ha considerado una subdisciplina de la biología, pero actualmente es un activo campo multidisciplinar, en el que trabajan también psicólogos, químicos, lingüistas, genetistas, e incluso científicos de la computación, entre otros, lo que permite tener una visión del cerebro humano mucho más amplia y así avanzar tanto en el campo clínico como en otros campos o disciplinas”. (p.12)

López-Escribano (2012) considera que “la colaboración entre neurociencia y educación se hace cada día más necesaria, puesto que, con ello, se podrán ofrecer métodos más precisos para el tratamiento adecuado de las necesidades educativas en todos los niveles, estadios y campos formativos” (p.).

Bruer (1997) establece que todo educador debería estar interesado e informado de los avances que las neurociencias están teniendo y sus aplicaciones para mejorar los procesos educativos, por ello es necesario ir conociendo los nuevos aportes que realizan las investigaciones en favor de la educación, esto permitirá tener conocimientos actualizados sobre el gran misterio que alberga nuestro cerebro su relación directa con el aprendizaje como eje fundamental de la humanidad.

2.1.1. La neuropedagogía:

Existen muchas definiciones sobre neuropedagogía, pero tomamos de manera concreta lo que expone Sarmiento (2014) Neuropedagogía, La Paz -Bolivia, quien manifiesta lo siguiente:

“La neuropedagogía se puede definir como la ciencia que estudia los fundamentos neurobiológicos de las funciones y capacidades humanas que se manifiestan en los procesos educativos, con el fin de aplicar los conocimientos obtenidos en las actividades educativas que se llevan a cabo con personas normales y personas especiales. Recurre al cuerpo de conocimientos de las neurociencias la psicología y la pedagogía”. (p. 4)

La pedagogía a través de muchas investigaciones se viene nutriendo de la neuropedagogía, para comprender como un estudiante logra un aprendizaje y sobre todo explicar el proceso para la obtención del nuevo saber; por ello para comprender mejor la relación que existe entre pedagogía y neuropedagogía, el artículo científico publicado por: Burunat, Enrique y

Arnay (1987) en Pedagogía y Neurociencia; hace mención a lo siguiente:

“Las investigaciones pedagógicas no estudian el cerebro del ser humano, aun cuando se refieran al alumno como sujeto de la educación y no exclusivamente a aspectos históricos o económicos de ésta, por ejemplo-, no estudian su cerebro sino su mente. La educación no se dirige al sistema nervioso del alumno, sino a su mente, de la misma manera que no hace mucho se enfocaba, en parte, a su alma. Los teóricos de la educación no teorizan sobre el cerebro y sobre los procesos cerebrales del alumno, sino sobre su mente y sobre los fenómenos mentales. Investigar y teorizar sobre los fenómenos mentales, por supuesto, posibilita descubrir leyes Útiles, contrastables y aplicables a la educación de la mente, a la educación actual”. (p. 89)

Por lo tanto, podemos decir que la neuropedagogía es la ciencia que tiene por objeto de estudio el funcionamiento del cerebro y la evolución del estudiante durante un proceso pedagógico, además la neuropedagogía se avoca principalmente a los procesos mentales superiores, como la atención, la percepción, la memoria, la motivación, los estilos de aprendizaje y de esta manera promover una educación integral en los estudiantes.

En un estudio de análisis realizado por: Gómez (2004) Neurociencia cognitiva de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, llega a las siguientes conclusiones:

“[...]Los hallazgos de la neurociencia tienen implicaciones para la teoría y la práctica educativa. En el primer caso, al ofrecer explicaciones novedosas que permiten profundizar en el conocimiento acerca de las condiciones bajo las cuales el aprendizaje puede ser más efectivo. Desde el punto de vista de la práctica educativa, porque permitiría fundamentar el diseño de estrategias instruccionales no convencionales dirigidas a atender las diferentes dimensiones y el desarrollo de la creatividad.” (p. 158-159).

Las investigaciones sobre el funcionamiento del cerebro en relación con el aprendizaje son cada vez más fascinantes por que permiten seguir comprendiendo el gran misterio sobre como el ser humano logra aprender y cuáles son esos miles de conexiones que se establecen para lograr la maravilla de ser, entes con miles de pensamientos.

En el siguiente artículo publicado por el Dr. Gavvotto (2015) “Fundamentos neuropedagogicos para mejorar la atención de los estudiantes en el proceso educativo”, menciona lo siguiente:

“Desde esta perspectiva el proceso de enseñanza-aprendizaje debe desarrollarse a través de técnicas y métodos que favorezcan la sinapsis entre las dendritas de las neuronas, puesto que de esta manera se originará un mayor intercambio electroquímico, propiciando una mayor actividad cerebral que facilitará la memorización y la comprensión de la información. Desde un enfoque cognitivo, la comprensión involucra procesos de alto y bajo nivel; los procesos de alto nivel o superiores son: el análisis, la síntesis, la integración semántica y la organización contextual, por otro lado, los procesos considerados de bajo nivel son: el análisis visual, el acceso lexical y la interpretación de significado; y ambos procesos están limitados por la memoria de trabajo del individuo”. (p. 17)

2.1.2. Consideraciones pedagógicas

La pedagogía siempre va de la mano con los avances de la ciencia y la tecnología, y ese debe ser el rol como ciencia que vaya sumando nuevas concepciones sobre el aprendizaje del ser humano y permitan a los maestros mejorar su trabajo en las instituciones educativas y además lograr un magisterio comprometido con la calidad del servicio.

Desde esa perspectiva en el siguiente artículo de: Escalera (2009) “La relajación en educación infantil”, deja en claro lo siguiente:

“la práctica diaria de la relajación nos aporta múltiples beneficios a nuestro organismo, como son: disminución de la ansiedad; aumento de la capacidad de enfrentar situaciones estresantes; estabilización de las funciones cardíaca y respiratoria; aumento de la velocidad de reflejos; aumento de la capacidad de concentración y de la memoria; aumento de la eficiencia en la capacidad de aprendizaje; incremento de la habilidad para relajarse cada vez que lo necesite y estemos donde estemos; sincronización armónica de la mente y el cuerpo; aumento de la capacidad de reflexión; aumento de la tendencia natural de conocerse a sí mismo; aumento de la disposición del organismo a curarse a sí mismo; incremento de la capacidad creativa; aumento considerable de la capacidad de visualización interna dirigida; aumento de la facilidad de pensar en positivo; tendencia creciente al mejoramiento de la autoimagen positiva; aumento de la confianza en sí mismo; aumento de la temperatura cutánea; disminución de la tensión arterial; mejora en la circulación sanguínea; normalización de la respiración; sensación de eliminación de tensiones; aumento de la recuperación física y mental; aumento de la oxigenación cerebral; ensanchamiento del campo de conciencia; mejora en la calidad del sueño; y mayor facilidad para recordar los sueños acontecidos mientras se duerme”. (p. 2)

Los beneficios que aporta la relajación son diversos y para todas las edades , tengamos en cuenta que no solamente el niño enfrenta situaciones de estrés , también los docentes sufren el desgaste físico y emocional , ocasionado por la mala conducta de los estudiantes , por eso se hace muy indispensable utilizar estratégicamente en el ámbito educativo estas técnicas que favorecen y ayudan a eliminar la ansiedad , el estrés , el cansancio y su vez permiten el aumento de sus capacidades de memoria , concentración , aumento de la capacidad creativa , aumento de la facilidad de pensar y sobre todo aumento de la confianza en uno mismo , como forma de mejorar el autoestima y actuar equilibradamente.

En el libro de: Marizan Jaime Antonio, (2016) “La relajación, Vivir en paz y armonía”, manifiesta lo siguiente:

“Muchas personas pueden entender que la relajación es una técnica mediante la cual se relajan los músculos del cuerpo y se logra un aquietamiento mental. Lo anterior es parte de un concepto verdadero, porque la total relajación va más allá que el conocimiento de alguna técnica de relajación”. (p. 9)

Por ello la relajación no solamente debe ser vista como una técnica o estrategia didáctica, sino un encuentro consigo mismo, un viaje hacia el interior humano para conocerse y experimentar diferentes cambios que le permitan actuar con claridad y juicio, de esa forma construir una visión más amplia sobre su proceso de formación dentro de una institución educativa.

Además el cansancio y la escasa atención que los niños prestan durante las actividades de la escuela o el jardín inicial deben ser motivo para que estas propuestas no sobrepasen los 10 minutos, realizándose en un espacio tranquilo, grande, con una temperatura agradable, sin excesiva luminosidad ni ruidos que puedan distraer a los niños.

2.1.3. Reseña Histórica de la relajación.

“La relajación es una práctica que se ha realizado hace miles de años en diferentes culturas, religiones y partes del mundo. Hace más de 4000 años aproximadamente, en Egipto, se realizaban técnicas de hipnosis como método sanativo, como también en la antigua China, en donde los médicos utilizaban técnicas de relajación como la acupuntura, en el año 2500 a.C., en el antiguo Oriente, se practicaba el yoga, que representaba a la cultura junto con el Zen. Aunque las técnicas de relajación eran y siguen siendo diversas: (la hipnosis, la acupuntura y el yoga), el objetivo es el mismo: liberar tensiones y cuidar la salud”. (Flores, 2016, p. 7)

“A partir de 1912, Schultz, un psiquiatra Berlínés, orientó sus prácticas a la relajación de la mente utilizando la imaginación para lograr la relajación física y mental (Zurita, 2009). De igual manera en 1938, uno de los principales exponentes de la relajación fue Jacobson, médico interno y psiquiatra que inició y fundó el método de la relajación muscular progresiva en los Estados Unidos, con el objetivo de disminuir las tensiones musculares provocadas por la ansiedad y el estrés”: (Flores, 2016, p. 7)

“A partir de estos dos exponentes se han ido implementando las técnicas de relajación dentro de algunos países como: España, donde se implementaron programas de relajación para disminuir el estrés docente (González, 2010); en Estados Unidos desde 1990, donde se realizaron aplicaciones directas dentro de la educación, principalmente hacia los estudiantes con la técnica de relajación mindfulness; en América Latina, de manera especial en Chile a partir del año 2000, donde se aplica el coaching educacional a nivel estudiantil y docente; Asia y Europa donde la relajación se aplica dentro de la medicina y la psicología”. (Flores, 2016, p. 7)

2.2. La relajación

Recientemente hace pocos años atrás la relajación ha ido cobrando mucha importancia en el campo educativo y es precisamente en el nivel inicial que se utilizan diversas técnicas para lograr calmar a nuestros estudiantes y puedan activar su pensamiento hacia situaciones de mayor demanda cognitiva.

Por ello en el siguiente artículo científico de: Gómez (2009) recoge diversas definiciones sobre la relajación:

“La relajación es una puerta de entrada para el descubrimiento de sí mismo, erigiéndose como un paréntesis liberador entre la actividad y la agitación” (p. 36).

“La relajación aúna la idea de alcanzar la calma y la imagen de abandonar cualquier tensión, tanto de la mente como del cuerpo (Guido, 1980). La relajación es capaz de descubrir no el cuerpo que tenemos, sino el que somos (en Ruiz, 1994). La relajación es la herramienta que permite al individuo controlar sus estados de ansiedad y activación (Weinberg y Gould, 1996). “La relajación es una técnica que persigue un reposo lo más eficaz posible, al mismo tiempo que una técnica de economía de las fuerzas nerviosas”. (p. 36)

“Estas definiciones dejan latente la bidimensionalidad de la habilidad motriz de la relajación la cual comprende tanto el conocimiento del propio individuo y su cuerpo como la distensión física y psicológica” (Gómez, 2009, p. 36).

Sweeney (1978) define la relajación “como un estado o respuesta percibidos positivamente en el que una persona siente alivio de la tensión o del agotamiento” (p.).

Por su parte Castro (2006) como se citó en Pérez et al. (2012), en su publicación, con respecto al concepto manifiesta que:

“La relajación es el conjunto de técnicas para disminuir el tono muscular excesivo y proporcionar una distensión física y mental aumentando la energía de nuestro organismo para afrontar nuestra actividad de una forma óptima. No se trata simplemente del mero reposo sino de una disminución de la tensión excesiva que nos va a facilitar actuar de forma serena y con energía utilizando el tono muscular apropiado a cada actividad”. (p. 41)

Arcos y Yépez (2013) como se citó en Cisneros (2015):

“En su trabajo de grado La Relajación es nuestro estado natural, proporciona, principalmente, un estado de descanso profundo a la vez que se regula el metabolismo, ritmo cardíaco y respiración, nos libera de nuestras tensiones, tanto musculares como psíquicas que se han acumulado con el paso del tiempo”. (p. 11)

“La relajación aúna la idea de alcanzar la calma y la imagen de abandonar cualquier tensión, tanto de la mente como del cuerpo” (Guido, 1980 como se citó en Gómez, 2009, p. 36).

2.2.1. Técnicas de relajación

“...Un monje llega a un bosque o al pie de un árbol, o a un solitario lugar en las montañas, y se sienta allí con las piernas cruzadas, manteniendo el cuerpo recto, y fijando su atención delante de él. Entonces: Atentamente inspira, atentamente espira...”. (Siddhartha Gautama “Buda”)

Existen diversas de técnicas de relajación, pero antes de conocerlas debemos definir que son y cuáles son sus aportes a la educación, por ello el Profesor Franco, Clemente, (2007) en “Relajación Física y serenidad Mental”, lo define de la siguiente manera:

“las técnicas de relajación pueden considerarse como la única forma natural, duradera y eficaz de afrontar y solucionar los problemas derivados del estrés y la ansiedad. Por eso, es importante aprender un método de relajación eficaz que nos proporcione una gran ayuda para prevenir trastornos físicos y emocionales, así como para que nos permita afrontar con eficacia y seguridad las demandas cotidianas a las que tenemos que hacer frente, al tiempo que mejoramos nuestra calidad de vida y nuestro bienestar físico y emocional”. (p. 67)

Por lo tanto las técnicas son medios que ayudan y facilitan el trabajo pedagógico, además son herramientas fundamentales para desarrollar mejor una sesión de aprendizaje y se adquieren por medio de su práctica y requieren determinadas habilidades o destrezas de parte del que lo ejecuta en determinados campos educativos.

“Me gustaría que el ser humano creyera que existe dentro de él una fuerza capaz de cambiar su vida. Es bueno confiar en sí mismo y esperar un nuevo amanecer”
(Janette Clair)

La técnica educativa es fundamental en el campo educativo y necesariamente indispensable para el desarrollo de las sesiones de aprendizaje del nivel inicial, por ello es necesario conocer en qué consisten y la utilidad que debe darle el maestro para lograr mejores aprendizajes.

De acuerdo al siguiente artículo científico publicado por: Rodríguez, García, Cruz (2005) “Técnicas de relajación y autocontrol emocional”. Menciona que:

“Son aquellas técnicas que, actuando sobre los estados psíquicos del sujeto, provocan modificaciones del estado o del funcionamiento biológico y las que incidiendo sobre el estado o función fisiológica del organismo inducen a ciertos estados psíquicos”. (p 55-70)

2.2.2. La relajación en educación inicial.

La educación inicial es la base fundamental de la educación pues en ella se sienta las bases para el desarrollo de los niños y niñas, además constituye la reserva moral del País, por ello el MINEDU (2016), Programa curricular de educación inicial, Lima –Perú, Menciona lo siguiente:

“[...]se tiene en cuenta las necesidades y características particulares propias de la etapa madurativa por la que atraviesan los niños y las niñas, por lo que se privilegia el juego, la exploración, el descubrimiento y los diferentes momentos de cuidados que se les brinda en su cotidianidad como dinamizadores del aprendizaje”.
(p. 14)

De acuerdo a este concepto se toma en cuenta que durante las sesiones de aprendizaje está establecido el taller de psicomotricidad; una actividad relajante para que los niños descansen y descarguen todas las energías, esta situación conlleva a una atención de calidad, además durante el desarrollo se puede incluir material didáctico.

Según el siguiente artículo de: Bocanegra (2014), “La Psicomotricidad en educación inicial”, Establece lo siguiente:

“La educadora propicia un clima de tranquilidad, donde los niños eligen un lugar acogedor en el espacio para echarse e ir normalizando, con ayuda de la educadora, su respiración, después de la experiencia de movimiento corporal vivida”. (p. 6)

La actividad de relajación en el nivel inicial ofrece diferentes efectos como lo establece Nadeau, Micheline (2007), “Juegos de la relajación”, donde da a conocer lo siguiente:

“También con los niños, la relajación sirve para descansar el organismo, para disminuir el estrés muscular y mental. Ésta favorece verdaderamente una mejor capacidad para escuchar, una mayor participación y una mayor receptividad. La relajación ayuda a aumentar la confianza en uno mismo, la memoria y la concentración y permite además mejorar la calidad del aprendizaje”. (p. 15)

De acuerdo a lo que menciona el autor se puede concluir que la relajación en educación inicial es muy importante porque permite que los niños se calmen y tranquilicen sus emociones y así estar preparados para el aprendizaje.

Al aplicar la relajación en el aula ofrece diversos beneficios como lo establece Martínez (2014) en su tesis de grado: “programa para el desarrollo de técnicas de relajación y meditación en la etapa de primaria” quien señala que:

“Los ejercicios de la relajación ayudan a los niños a tomar conciencia de sus sensaciones, pueden favorecer la eliminación de la fatiga y conseguir mayor equilibrio en su estado emocional. Por este motivo, sería conveniente introducir el aprendizaje de estos ejercicios en la escuela. También pueden suponer una ayuda para reducir el grado de excitación e impulsividad de muchos niños, favoreciendo también la capacidad de atención y concentración”. (p. 23)

Indudablemente la relajación es una actividad importante que se realiza en las aulas del nivel inicial, con la finalidad de que los niños y niñas logren aprendizajes significativos y de calidad conforme lo estipula el enfoque por competencias establecido en el nuevo programa curricular de educación inicial.

Por ello en el libro del Dr. De Prado, David (2011) “La relajación Creativa Integral”, manifiesta:

“La relajación es muy eficaz para producir un aprendizaje motivador, por su valor de descanso y de reparación, por su creatividad desinhibidora y sorprendente, por la aplicación de procesos creativos de originalidad, de fantasía, de imágenes inusuales y analógicas: Se induce un proceso de interiorización vivencial y de expresión personal significativa, que está íntimamente ligado a las propias experiencias, deseos y proyectos de cada sujeto”. (p. 36)

2.3. Objetivos de la relajación

Los objetivos de la relajación según como lo recopila; Gómez (2013) La relajación en niños: Principales métodos de aplicación, Revista digital de educación física, resume importantes objetivos:

- “Mejorar la toma de conciencia del propio cuerpo, así como de sus segmentos corporales.
- Concienciar y consolidar la capacidad para la inhibición voluntaria del tono muscular.
- Favorecer el control de la respiración, Reducir el gasto energético y controlar la afectividad y las emociones.
- La recuperación del organismo tras un esfuerzo intenso.
- Facilita el “descanso” del sistema nervioso permitiendo un mayor control sobre el mismo.
- Lograr una mayor concentración mental. Aumentar el bienestar físico, incrementando el tono muscular y desarrollando un mejor control sensorio motor”. (p. 37)

2.4. Importancia de la relajación en el aula.

El aula es un espacio de aprendizaje vivencial que fomenta el descubrimiento, la creatividad, la imaginación y la interrelación social entre niños y niñas que acuden a los encuentros educativos, por eso debe ser un ambiente mágico, acogedor que brinde alegría y tranquilidad emocional para que los estudiantes encuentren razones y este motivado para lograr aprendizajes de calidad además no sea un espacio tedioso o aburrido que fomente actitudes negativas o decepción escolar.

Por lo tanto, en el trabajo de investigación presentado por: Peon (s.f.) en “Importancia de la relajación en el aula de educación infantil”, concluye lo siguiente:

“Tras esta humilde investigación, fruto de cuantiosas horas de trabajo, sostengo sin ninguna duda que la relajación es un excelente recurso educativo de gran valor ya que al mismo tiempo que produce numerosos beneficios, potencia y favorece muchos otros aspectos del curriculum, sirviendo así de complemento educativo en muchas áreas. A través de su enseñanza y práctica en el ámbito educativo se convertirá en un medio excelente con el que los niños/as aprenderán a detenerse y relajarse cuando sea necesario, algo que, para muchas personas de todas las edades, aún les resulta realmente difícil puesto que no han realizado ni practicado la relajación”. (p. 45)

“La relajación en el aula es importante porque ha demostrado su eficacia en el contexto deportivo, tanto por la prevención de lesiones (Pintanel, 2001) como por la optimización de resultados (Hewitt, 1996), además del ámbito docente (Franco, 2008) y de trabajadores de empresas (Castro, 2006) como medida preventiva ante el estrés. Asimismo, Prado y Charaf (2000), advierten de que en un futuro próximo el dominio de las técnicas y métodos de relajación se harán necesarias para todos los colectivos de la población”. (Gómez, 2013, p. 36)

En el siguiente artículo científico de (2013) menciona porque es importante la relajación:

“La sociedad actual se desarrolla a un ritmo tan vertiginoso que le ha llevado a ser calificada como la “sociedad del estrés”. Este hecho permite hacerse una idea del grado en el que se necesita aprender a controlar los altos niveles de excitación existentes. De hecho, Conde y Viciano (2001) ya advierten del perjuicio que está suponiendo este fenómeno en la salud física y mental de los individuos”. (p. 36)

“Antiguamente, la relajación era entendida como una herramienta a la que recurría la meditación para desarrollar la armonía del cuerpo (Castro, 2006), utilizada principalmente por monjes. Posteriormente, su uso se fue extendiendo al campo de la medicina (Fernández, 1984) por su capacidad para mejorar la salud y la calidad de vida, no obstante, trascendiendo de estas posibilidades, éste se ha extendido al ámbito educativo en el que, dado su importante contribución al desarrollo psicomotor de los jóvenes, ya es considerado como uno de los contenidos del currículo en el bloque de Expresión Corporal”. (p. 36)

“Actualmente, podemos encontrar aún más líneas de aplicación. Ya se ha demostrado su eficacia en el contexto deportivo, tanto por la prevención de lesiones (Pintanel, 2001) como por la optimización de resultados (Hewitt, 1996), además del ámbito docente (Franco, 2008) y de trabajadores de empresas (Castro, 2006) como medida preventiva ante el estrés. Asimismo, Prado y Charaf (2000)”. (p. 36)

“advierten de que en un futuro próximo el dominio de las técnicas y métodos de relajación se harán necesarias para todos los colectivos de la población” (p. 36).

Por todo lo mencionado es necesario afirmar que la relajación es importante para desarrollar la armonía del cuerpo y la mente, mantener una buena salud y mejorar nuestra calidad de vida.

Evitar el estrés, el aburrimiento y la desmotivación son tareas fundamentales que debe desarrollar los maestros, por eso es necesario contar un aula o sala destinada exclusivamente a las actividades Psicomotrices, un lugar de concentración, de estabilidad, de paz, de atención, de motivación en ello influyen muchos aspectos. Debemos cuidar la organización del aula (luz natural, espacio apropiado, orden, muebles adecuados) y más importante aún es la actitud de los docentes y de las personas que están en el aula (MINEDU, 2016).

2.4.1. Relajación en estudiantes.

“¿Cuántas veces se ha intentado explicar algo y los alumnos estaban jugando, distraídos, pensando en otras cosas o con la mirada perdida?, ¿Cuántas veces un profesor tiene que mandar callar a sus alumnos durante una explicación? ¿Cuántas veces un alumno alterado ha conseguido captar más la atención de sus compañeros que el docente que intenta explicar?, ¿Por qué pasa esto? ¿Cómo podemos evitarlo? Cuando un alumno no es capaz de estar atento a una explicación puede ser bien porque el tema no le parece interesante y el docente no ha conseguido hacerlo lo suficientemente llamativo, o bien porque ese alumno tiene otras cosas en la cabeza, está alterado y no puede prestar atención”. (Francos, 2015, p. 11)

Frente a estas situaciones para los autores: Cautela y Groden (1989), en su libro “Técnicas de la relajación”, mencionan:

“Las posibles ventajas que presenta el proyecto son las siguientes:

1. Podría ayudar a reducir conductas que interfieren durante el aprendizaje. 2. Podría también cambiar la conducta que, si bien no interfiere en el aprendizaje, podría ser perjudicial para el niño a otros niveles. 3. Podría dar por resultado un mejor auto concepto y un mayor sentimiento de autoestima. 4. Si reduce las conductas socialmente inaceptables podrá producir un mayor sentimiento de normalidad. 5. Podría aumentar el bienestar físico incrementando el tono muscular y desarrollando un mejor control sensorio motor”. (p. 65)

“Para desarrollar el proceso de enseñanza aprendizaje se necesita que los niños y niñas estén en situación de tranquilidad absoluta y calma, con la mente abierta y receptiva, libre de cualquier preocupación o inquietud que haga al alumno no prestar la atención necesaria o no interiorizar correctamente dicho aprendizaje. Hablamos de alcanzar un estado de relax, de tranquilidad y de paz interior”. (Francos, 2015, p. 12)

Abozzi (1997) como se citó en Francos (2015) dice que:

“cuando nos relajamos establecemos una comunicación con nosotros mismos y restablecemos el equilibrio perdido” Sin un ambiente idóneo resultará muy difícil captar la atención de los alumnos y lograr que comprendan e interioricen los conocimientos que se pretenden transmitir. Afirma Smith (1994) que “la dinámica de la relajación alienta a la experimentación y a la exploración”. (p. 11)

Así mismo en el siguiente artículo científico la Lic. Caro (2002) en “la relajación consiente como base de las técnicas de mejoramiento de la salud”, menciona que:

“Toda esta técnica tiene especial efectividad en niños, debido a la plasticidad de su facultad imaginativa, a su maleabilidad a sugestión, lo que permite trabajar y al menor ejercicio de la actividad mental enjuiciadora, que desconcentra la atención, eje del proceso de aprendizaje del autodomínio. Se implementan enfatizando aspectos lúdicos, y han sido utilizada para tratar múltiples afecciones, con el objetivo de aliviar determinados síntomas”. (p. 6)

2.5. Tipos de relajación.

“Quien domina el arte de relajarse, posee la llave que abre las puertas de la salud, la energía y la paz de espíritu, puesto que la relajación regenera todo nuestro ser y activa increíbles reservas de energía”. (Sabiduría del Yoga)

“Igual que no todos tenemos el mismo carácter, los mismos gustos, ni la misma personalidad, tampoco nos relajamos todos de la misma manera ni con las mismas cosas. Por ello hablaremos de los dos tipos de relajación que podemos practicar en el aula, orientado sobre todo al aula de Educación Infantil. Águeda María Escalera (2009) nos habla de la relajación estática y la relajación en movimiento”. (Francos, 2015, p. 13)

2.5.1. La Relajación estática

El equilibrio entre cuerpo y mente se puede lograr gracias a la relajación por ello el Dr. De Prado (2012) en “ABC de la relajación creativa”, manifiesta:

“Puedes hacerla tumbado boca arriba, sobre una colchoneta, cama o alfombra, manteniendo el cuerpo en simetría y equilibrio. Puedes también relajarte sentado en un sillón con el tronco y cuello rectos y las manos apoyadas en la rodilla”. (p. 58)

“La relajación estática es un conjunto de ejercicios o actividades para alcanzar un nivel de relajación apropiado de la mente y el cuerpo, sin necesidad de mover en exceso nuestro organismo. Suele hacerse sentado, tumbado o cualquier otra postura cómoda y trabajamos más con la mente y con los sentidos”. (Francos, 2015, p. 13)

Escalera (2009) como se citó en Francos (2015):

“Se centra en la música para llevar este tipo de relajación y propone para practicarla las siguientes actividades: audición de una música, cantar, cuento musical, música y títeres, campanas. La música probablemente sea uno de los recursos que más calma y relaja. Escuchar una melodía lenta, suave y relajante mientras cerramos los ojos y descansamos en una adecuada posición, nos puede cambiar en cuestión de pocos minutos nuestro estado de ánimo”. (p. 14)

Por su parte en el libro de; Clemente (2007) “Relajación física y serenidad mental”. Una guía para superar la ansiedad, la depresión y las preocupaciones de la vida manifiesta algunas ventajas sobre la relajación estática:

“Una ventaja importante de crear y distender la tensión, es que te dará una buena oportunidad para centrar tu atención y llegar a ser claramente consciente de cómo sientes realmente la tensión en cada uno de los diversos grupos de músculos. Además, el procedimiento de relajación, proporcionará un contraste vivido entre tensión y relajación y te dará una oportunidad excelente para comparar directamente ambas experiencias y apreciar la diferencia de sensaciones asociadas con cada uno de estos estados. Es importante, por lo tanto, que prestes una atención especial a las sensaciones de relajación que aparecen en los diversos grupos de músculos”. (p. 72)

La relajación estática es una un equilibrio entre la mente y el cuerpo, que permite disminuir el estrés, la fatiga, el cansancio y otras afecciones que se puedan presentar durante el trabajo o el estudio, por eso con tan solo la respiración adecuada y sobre diversas formas acompañada de la misma y de algunos ejercicios se pueden eliminar estos malestares que siempre están presente.

Hoy en día por la interrelación social sobrecargada y el mundo violento en el que vive el ser humano son causas directas para que, del estrés, la ansiedad y las preocupaciones a estresarse constantemente, situación que es alarmante y que forma partes de las diferentes casusas para múltiples enfermedades nerviosas

Cuando se enseña relajación a un niño por primera vez, recomendamos que mantenga cada parte del cuerpo tensa durante dos segundos y que la relaje al menos durante diez segundos. Sugerimos que quienes enseñan la relajación cuenten internamente estos tiempos cuando se le pida al niño que se concentre en la tensión y en la relajación.

La relajación estática es propicia para que los niños y niñas puedan construir una identidad corporal de sí mismos y por ende se recomienda realizar estas prácticas en las aulas, para disminuir la agresividad, estrés y fomentar la alegría, socialización y motivación entre estudiantes.

Según el libro de: Nadeau (2007) “Juego de la relajación”, menciona lo siguiente:

“Esta técnica consiste simplemente en contraer un músculo o grupo muscular durante unos segundos, y luego relajarlo progresivamente. Esta contracción permite sentir la distensión de dicho músculo o grupo muscular. Esta es la técnica que se emplea en el método Jacobson”. (p. 19)

2.5.2. La Relajación en Movimiento.

El movimiento corporal ayuda a relajar la mente logrando una estabilidad emocional es por ello que según el estudio realizado por De Prado (2011) La relajación creativa integral, principios y técnicas nos menciona que:

“Al mismo tiempo hemos acentuado el impacto de la relajación clásica tanto muscular como autógena, aplicándole procesos de visualización de colores, de objetos o fenómenos de la naturaleza mediante procesos de identificación con los mismos. Mediante procesos analógicos sobre todo las personas más imaginativas, se ha conseguido que las personas sientan vivamente la sensación de peso o de calor, mediante metáforas como tu cuerpo está pesado que un nuevo material más denso y consistente que el acero, o mediante la sensación de frescor que se produce en un agua casi helada o cuando tu mano está en contacto con el hielo”. (p. 16)

Existen casos en que los niños y adultos logran una relajación a través de movimientos lentos con las extremidades superiores e inferiores del cuerpo siguiendo el compás de la música por ello en el artículo de: Escalera (2009) La relajación infantil, menciona:

“En el caso de querer relajar a los más pequeños podemos buscar una danza corta haciendo movimientos lentos y sencillos o también con nuestra imaginación podemos crear un juego, en el que el movimiento nos pueda llevar a la relajación consiguiendo potenciar la sensibilidad musical”. (p. 6)

En educación inicial la docente cumple una labor esencial para interactuar con los niños, tiene que ser dinámica, carismática, ágil, para que al momento de realizar la relajación pueda crear las condiciones para fomentar

la creatividad, la imaginación y también conseguir el estado de relajación en los niños , por ello en el estudio realizado por: Choliz (s.f.) “Técnicas para el control y activación: relajación y respiración”, establece lo siguiente:

“La RMP pretende conseguir un nivel de relajación general, así como un estado de autorregulación del organismo, sobre la base de la distensión de la musculatura esquelética y mediante una serie de ejercicios de tensión distensión de los principales grupos musculares. A pesar de que en el procedimiento original de Jacobson se describían más de sesenta ejercicios y varios meses de entrenamiento para lograr un nivel de relajación aceptable, en la actualidad los procedimientos basados en la RMP son considerablemente más breves en tiempo de entrenamiento y en ejercicios implicados”. (p. 3)

2.6. La atención en niños menores de 6 años.

Cuantas veces nos hemos visto en la necesidad de gritar desesperadamente para lograr la calma y el orden en nuestra aula, generando miedos y temores en nuestros niños, siguiendo practicas antiguas ligadas a la obediencia o al condicimiento de la conducta a través de castigos o estímulos pocos agradables, producto de la impotencia del docente al no utilizar técnicas adecuadas para lograr la calma y tranquilidad en el aula.

En esta parte de nuestra investigación Oña, (1994) define la atención de la siguiente manera:

“Compartimos la definición de la atención como la capacidad cognitiva que permite seleccionar la modalidad de información deseada o requerida en un momento determinado y podríamos considerarla «como una habilidad que se aprende y mejora con la práctica, al igual que cualquier otra habilidad verbal o motora”. (p. 186)

“Es el primer paso para lograr que el cerebro procese la información, es decir, enfocarse en un estímulo (Woolfolk, 2010). Es un estado en el que se muestra interés por algo y se centra la mayoría de los sentidos. Es una función cognitiva básica, que canaliza la actividad mental hacia un objeto que se desea conocer”. (Flores, 2016, p. 9)

“La atención es confundida como sinónimo de concentración, sin embargo, el segundo término es una función que profundiza lo que es percibido con superficialidad y sucede a la atención. Es decir, primero se captan los estímulos a través de la atención y posteriormente se logra concentrarse”. (Flores, 2016, p. 10)

Por lo tanto, en un estudio realizado por: Caamaño (2018) Claves para potenciar la atención/concentración, recoge el siguiente concepto:

“La atención se define como la capacidad de seleccionar la información sensorial y dirigir los procesos mentales” (p. 7).

“La atención es una capacidad cognitiva del ser humano, que forma parte de las funciones ejecutivas que se desarrollan a lo largo de la infancia y se construyen y correlacionan con otras funciones ejecutivas en la infancia media y la adultez. La atención está estrechamente relacionada con la memoria de trabajo y el control inhibitorio. Un meta análisis realizado a 83 investigaciones demostró que los niños diagnosticados con problemas de déficit de atención suelen tener menos control inhibitorio y una baja memoria de trabajo”. (Flores, 2016, p. 10)

En el libro de Ch. Boujon y Ch. Quaireau (1999) “Atención, aprendizaje y rendimiento escolar”, lo define de la siguiente manera:

“La atención es la disposición a seleccionar y controlar objetos, informaciones, acciones, de manera voluntaria o no, la eficacia y rapidez de esta atención depende del nivel de vigilancia o alerta del momento en que lo ejercemos, pero también de nuestra propia capacidad de mantenerla”. (p. 10).

“La atención de los estudiantes de preescolar está relacionada con la función ejecutiva del control inhibitor, mencionada anteriormente, por lo que, al no poder controlar sus impulsos, sus periodos de atención se ven afectados y se tornan cruciales y limitados para trabajar dentro de un salón de clases”. (Flores, 2016, p. 10)

En el trabajo de investigación realizado por el Magister; Batlle, Santiago (2009) “Evaluación de la atención en la infancia y adolescencia”, define a la atención de la siguiente manera

“Prestar atención”, implica tener la habilidad de focalizar el esfuerzo mental, en determinados estímulos, y al mismo tiempo, excluir otros. La atención es un fenómeno complejo, presente en todas nuestras actividades, de carácter polifacético que engloba los procesos por los cuales el organismo utiliza las estrategias metódicas para identificar la información del entorno y los distribuye adecuadamente para llevar a cabo de forma óptima tareas específicas”. (p. 5)

Según lo que se menciona podemos inferir que, si el estudiante logra tener la habilidad para prestar la atención hacia una determinada actividad, estará en condiciones de utilizar las estrategias para llevar a cabo de forma eficaz diversas tareas para las que con anterioridad son explicadas.

En el siguiente artículo del autor: Londoño, (2009), “La atención: un proceso psicológico básico”, manifiesta la siguiente:

“La atención inicia a desarrollarse en la etapa infantil, donde el niño refleja sus intereses con relación a los objetos circundantes, a las acciones realizadas con ellos, esta atención es involuntaria; el aumento de estabilidad de la atención se manifiesta a medida que vaya creciendo el niño, y se manifiesta ya en otras etapas como en la adolescencia y adultez”. (p. 2)

La atención también cuenta con diversas funciones, entre ellas podemos citar lo señalado en un estudio realizado por: Castro (2016) “La atención, Institución Universitaria, escuela de rehabilitación colombiana”, quien establece las siguientes funciones:

- “Ejerce control sobre la capacidad cognitiva.
- Activa el organismo ante situaciones novedosas y planificadas, o insuficientemente aprendidas.
- Previene la excesiva carga de información.
- Estructura la actividad humana. Facilita la motivación consciente hacia el desarrollo de habilidades y determina la dirección de la atención (la motivación)
- Asegura un procesamiento perceptivo adecuado de los estímulos sensoriales más relevantes”. (p.)

2.6.1. Concentración.

En el trabajo del Psicopedagogo, Caamaño (2012) “elementos claves para potenciar el proceso de atención / concentración” del centro de aprendizaje campus sur CeaCS de la universidad de Chile, recoge la siguiente definición:

“Por su parte, la concentración se define como el aumento de la atención sobre un estímulo en un espacio de tiempo determinado” (p. 9).

La concentración exige que la atención se mantenga enfocada de forma permanente, constante y con cierta duración con el fin de realizar una determinada tarea. La concentración nos indica el grado de atención con el que se realiza una acción y el vínculo que tiene con la misma (Freire, 2008).

Así mismo para Sousa (2014) Neurociencia educativa, mente cerebro y educación, Madrid España Narcea S.A. afirma que:

“Los resultados más recientes de la investigación seudocientífica han señalado que el movimiento mejora el flujo sanguíneo del cerebro, al tiempo que contribuye a que este centrado e implicado en el aprendizaje” (p. 16).

Los niños del nivel inicial no logran mantener la concentración por un tiempo prolongado, mayormente están en constante movimiento y rápidamente logran distraerse ante el menor ruido o acciones de sus semejantes, por lo tanto, sin la concentración sería imposible que puedan lograr sus aprendizajes, en el siguiente estudio de: Nadeau (2007) Juegos de la relajación de 5 a 12 años, hace referencia a lo siguiente:

“La concentración, al igual que la respiración, es esencial para que una sesión de relajación se haga con éxito. Consiste simplemente en centrar la atención, más o menos tiempo, en un objeto, en un músculo o grupo de músculos, o incluso en una idea. La concentración es, además, dirigir la mirada, los pensamientos o las sensaciones hacia un objeto y mantenerlos ahí. De hecho, es reunirlos todo en un sólo lugar durante un periodo de tiempo. En el transcurso de los juegos de relajación que os propongo, invitad a los niños a prestar atención a los músculos de su cuerpo, y a concentrarse en ellos”. (pp. 24-25)

2.6.2. Características de la atención.

Existen diferentes características sobre la atención dentro de ellas podemos citar las más importantes:

- “la **intencionalidad** que ayuda a activar, enfocar y mantener la atención en lo que es relevante para el aprendizaje actual o posterior.
- las **expectativas** del individuo como función activadora y selectiva de la atención, cuyo componente anticipatorio, incide e influye significativamente en la atención, así como en la percepción y la cognición en general.
- la **activación** o puesta en marcha y mantenimiento de los procesos cognitivos de procesamiento de la información.
- la **orientación** o capacidad de dirigir los recursos cognitivos a objetos o acontecimientos de manera voluntaria, por ejemplo, decidir leer o escuchar música.
- la **focalización** o habilidad en centrarse en uno o unos cuantos estímulos a la vez. Es decisivo el significado de los estímulos y sentido de la tarea para el sujeto.
- la **concentración** se refiere a la cantidad de recursos de atención que se dedican a una actividad en concreto.
- la **flexibilidad** se refiere a la capacidad para cambiar corrientes de pensamiento y acción con el objetivo de responder a situaciones de diferentes maneras.
- la **ciclicidad** se refiere a la capacidad de atención según los ciclos básicos de actividad y descanso.
- la **estabilidad** o mantenimiento de la atención se refiere al tiempo que una persona permanece atendiendo a una información o actividad”. (Fernández Flórez, s.f., párr. 8)

“Estas características ayudan a comprender mejor el funcionamiento de la atención, tanto en la realización de las tareas como en la adaptación que hace el individuo en cuanto a la dificultad o facilidad para poder realizarlas (Rivas, 2008). Por ello, la respuesta al entorno depende en gran medida del proceso atencional, el cual participa en la codificación y el análisis de información de variada modalidad sensorial”. (Fernández y Flórez, s.f., párr. 15)

“Hemos de diferenciar dos dimensiones de la atención: la intensidad y la selectividad. La *intensidad* tiene relación con el “grado de concentración” hacia una tarea o acontecimiento, así como la capacidad de atención sostenida. Ésta variará principalmente en función del grado de interés y el significado de la información. La *selectividad* se divide en focalizada y dividida”. (Fernández y Flórez, s.f., párr. 16)

“En síntesis, la capacidad atencional se encarga de seleccionar de entre varios estímulos “el” o “los” más relevantes y, a su vez, ayudar a mantener la atención por períodos de tiempo limitado, e incluso alternando pasando de una tarea a otra, con el fin de lograr un objetivo”. (Fernández y Flórez, s.f., párr. 17)

“Dentro de la ciencia cognitiva, los ejercicios de relajación que se realizan para poder concentrarnos en la atención, benefician a nuestro cerebro de dos formas: fortalecen los circuitos cerebrales y generan conexiones neuronales. Como resultado, el rendimiento escolar crece debido a que es posible concentrar la atención en un determinado objetivo e ignorar el resto de estímulos para completar una tarea o actividad”. (Flores, 2016, p. 14)

2.7. Tipos de atención.

Estévez, García y Junqué (1996) “La atención: una compleja función cerebral”, establece lo siguiente:

- “Alerta o “arousal”, vigilia o consciencia: corresponde al nivel de consciencia determinado o grado de alerta, en contraposición al sueño o al estado comatoso. Es la capacidad de estar despierto y mantener la alerta.
- Span atencional o amplitud de atención: especifica el número de estímulos o elementos evocados (golpes rítmicos, dígitos) que somos capaces de repetir inmediatamente tras la presentación de la información, distinguiéndose diferentes modalidades (acústica, auditiva-verbal, visuoespacial).
- Atención selectiva o focalizada: es la habilidad mediante la cual podemos enfocar la atención en una sola fuente de información o bien en la realización de una tarea, mientras se ignoran los distractores que pueden interferir. Permite seleccionar, de varias posibles, la información relevante a procesar. Este tipo de atención se utiliza cuando, por ejemplo, un niño tiene que escuchar en clase las explicaciones del profesor e ignorar los ruidos externos que provienen del patio.
- Atención de desplazamiento: es la capacidad de enfocar o desenfocar información prioritaria existente en una u otra área del mismo o diferente hemisferio visual.
- Atención serial: es necesaria para llevar a cabo tareas de búsqueda y cancelación de un estímulo repetido entre otros que ejercen de distractores. Se trata de un subproceso de la atención selectiva.
- Atención alternante: es la habilidad que requiere o implica redirigir la atención y cambiar rápidamente en función de la demanda de las tareas, es decir, la capacidad que permite poder cambiar el foco atencional entre tareas que implican requerimientos cognitivos diferentes (Sohlberg y Mateer, citados por Ríos-Lago et al., 2007). Es precursora de la atención dividida”. (p. 1993)
- “Atención dividida: dual o compartida, es la capacidad de responder simultáneamente a un doble estímulo, es decir, la capacidad de atender a dos cosas al mismo tiempo. Se trata de distribuir los recursos atencionales entre diferentes tareas (Sohlberg y Mateer, citados por Ríos-Lago et al., 2007). Este

tipo de atención es la que permite a un niño escuchar en clase, tomar apuntes y reaccionar ante algún acontecimiento imprevisto que surja. Por tanto, requiere cierto dominio de las tareas a realizar, es decir, es necesario haberlas practicado suficientemente para volverlas automáticas o independientes de la atención (Schneider y Shiffrin, 1977).

- Atención de preparación: es el proceso atencional para llevar a cabo una operación cognitiva, movilizandolos esquemas o respuestas más apropiadas a la tarea que tenemos que hacer, y que implica la activación de las zonas cerebrales donde debe realizarse el proceso neurocognitivo.

- Atención sostenida o capacidad atencional, concentración o vigilancia: es la capacidad de mantener una respuesta de forma consistente durante un período prolongado de tiempo. Por ejemplo, atender la explicación en clase durante al menos 45 minutos. Para conseguir mantener la atención de manera eficaz es necesario que haya unos niveles mínimos de activación, a pesar de que existan ciertas fluctuaciones o cambios de intensidad de atención. En este tipo de atención pueden englobarse distintos aspectos: el mantener la atención, a lo largo del tiempo, la organización y autodirección del proceso y la cantidad de esfuerzo o intensidad de la atención.

- Inhibición o capacidad de inhibir respuestas automáticas o naturales. Por ejemplo, para llevar a cabo el test de Stroop (Golden, 2001) en el que es necesario inhibir la respuesta a la lectura de una palabra, que es el nombre de un color, para dar prioridad al color con la que se encuentra escrita". (p. 1993) "Sin la capacidad de atención, nuestra percepción, memoria y aprendizaje o no tendrían lugar o se empobrecerían. La atención ha sido uno de los últimos procesos complejos cerebrales en adquirir la categoría de "función cerebral superior". Hoy en día se le da mucha importancia, así como en su día se le dio al lenguaje, a la memoria y al aprendizaje". (Fernández y Flórez, s.f., párr. 29)

CONCLUSIONES

PRIMERO. -Se puede concluir que a medida que la atención incrementa, los niveles de desempeño también lo hacen. La razón de esta concurrencia se debe a que para incrementar los niveles de atención el sujeto tiende a poner en alerta todos sus sentidos y logra realizar las actividades mayor conciencia.

SEGUNDO. -Las técnicas de relajación son medios para lograr generar en los estudiantes la concentración durante una sesión de clase y así obtener mejores logros de aprendizaje.

TERCERO. -La información que he podido recabar en las distintas fuentes documentales, me ha permitido llegar a la conclusión de que es importante que la relajación esté presente en las aulas de las I.E.del nivel inicial, y es fundamental que comience a trabajarse desde las aulas de educación infantil.

CUARTO. -Dominar la relajación es muy eficaz para la adquisición de nuevos conocimientos y aprendizajes, pero también es necesario en la formación personal de cada individuo, en aquello que llamaríamos “aprender a ser”, ya que sabiendo técnicas de relajación y conociendo su importancia y su utilidad, podemos llegar a controlar plenamente nuestro estado sentimental, controlando así sensaciones que nos puedan llevar a situaciones desagradables o angustiosas.

QUINTO. - Es importantes que las maestras de educación inicial conozcan diferentes técnicas de relajación para poder desarrollar la atención en los niños del nivel inicial puesto que es la etapa

básica de formación de nuestros estudiantes.

SEXTO. - A través de las técnicas de relajación se puede evitar el estrés, causante de muchas enfermedades en niños y adultos por ello es de suma importancia aplicarlos tanto en el ámbito de la salud como también en la educación.

REFERENCIAS CITADAS

- Abozzi, P (1997). La Relajación Creativa. España: Martínez Roca
- Bergès, J. y Bounes, M. (1983). La Relajación Terapéutica en la Infancia. París (edición española en Barcelona): MASSON, S.A.
- Cautela, J.R. y Groden, J. (1985). Técnicas de Relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial. Barcelona: Martínez Roca, S.A
-
- Césari, C. (1995). La Relajación. Madrid: ACENTO
- Charaf, M. (2012). Relajación creativa: Técnicas y experiencias. Santiago de Compostela: Meubook, S.L.
- Competencias de Título de Grado en Educación Infantil. Disponible en: http://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativa/vagrados/documentos/edinfp_a_competencias.pdf.
- K., Stavenhagen, R., Suhr, M. W. y Nanzhao, Z. (Eds.). (1996). La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI. París: Santillana.
- De Prado, D. y Charaf, M. (2000). Relajación creativa. Técnicas y claves para el entrenamiento, la competición y la práctica deportiva. Barcelona: Inde

- Dris Ahmed, M. (2010). Actividades de relajación en Educación Infantil y Primaria. [versión electrónica]. Innovación y experiencias, (Nº 34)
- Escalera, A.M. (2009). La Relajación en Educación Infantil [versión electrónica]. Innovación y experiencias educativas, (16): 1-9
- Fernández, J., Justo, E. y Franco, C. (2009). Aplicación de un programa de relajación e imaginación en niños de educación infantil y su incidencia sobre sus niveles de creatividad verbal. Bordón, (3), Nº61, 47-57
- Franco Justo, C. (2008). Programa de relajación y de mejora de autoestima en docentes de educación infantil y su relación con la creatividad de sus alumnos. Revista Iberoamericana de Educación, (1), (Nº 45)
- Franco Justo, C. (2008). Relajación creativa, creatividad motriz y auto concepto en una muestra de niños de Educación Infantil [versión electrónica]. Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa, 6 (14): 29-50.
- Franco Justo, C. y Justo Martínez, E. (2009). Efectos de un programa de intervención basado en la imaginación, la relajación y el cuento infantil, sobre
- Los niveles de creatividad verbal, gráfica y motora en un grupo de niños de último curso de educación infantil. Revista Iberoamericana de Educación, (3), (Nº 49).

- Goleman, D. (1996). Inteligencia Emocional. Barcelona: KAIROS

- Gómez Mármol, A. (2013). La relajación en niños: principales métodos de aplicación [versión electrónica]. EmásF, Revista Digital de Educación Física, 4, (24): 35-43

- Justo Martínez, E. y Franco Justo, C. (2008). Programa de relajación creativa y su incidencia sobre los niveles de creatividad motriz infantil [versión electrónica]. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 11, (2): 1-12

- López González, L. (2011) Relajación en el aula recursos para educación emocional. España: Wolters Kluwer

- Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula). Luis López González

- Smith, J. (1994). El gran libro de la dinámica de la Relajación. Madrid: Tikal.

- Catalina Armendáriz (2 de junio del 2013). Estrategias de aprendizaje recuperado de <http://estrategiasdeaprendizajeuaeh.blogspot.com/p/definicion.html>.

- Downciclopedia (2016) la atención: bases fundamentales recuperado de: <https://www.downciclopedia.org/neurobiologia/la-atencion-bases-fundamentales>.

- Escalera Gámiz (16 de marzo del 2009) La relajación en educación infantil

recuperado

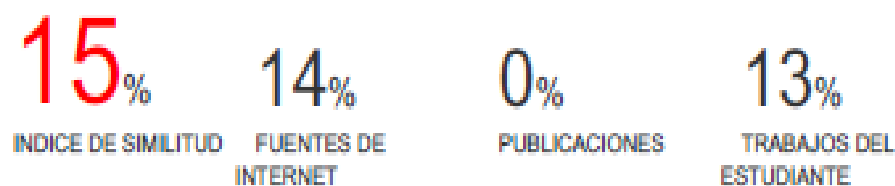
de:https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_16/AGUEDA%20MARRIA_ESCALERA_1.pdf.

- Gavvotto, Ivan (Abril del 2015) Fundamentos neuropedagogicos para mejorar la atención de los estudiantes en el proceso educativo, Revista digital de investigación educativa, año 6 número 11, recuperado de :
http://revistaconectados.com.mx/assets/rev_completa13.pdf

:

LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA LOGRAR LA ATENCIÓN EN LOS NIÑOS DE 3, 4 Y 5 AÑOS DEL NIVEL INICIAL

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	www.downciclopedia.org Fuente de Internet	5%
2	Submitted to UNIV DE LAS AMERICAS Trabajo del estudiante	2%
3	uvadoc.uva.es Fuente de Internet	1%
4	repositorio.uns.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	docplayer.es Fuente de Internet	1%
6	psicolmartinez.blogspot.com Fuente de Internet	1%
7	soyanalistaconductual.org Fuente de Internet	1%
8	tesis.pucp.edu.pe Fuente de Internet	1%

9	Submitted to Universidad Estatal a Distancia Trabajo del estudiante	<1%
10	www.revistaconecta2.com.mx Fuente de Internet	<1%
11	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%
12	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	<1%
13	asociacionmanosolidarias.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
14	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1%
15	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1%
16	txikikoras.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
17	Submitted to Universidad Abierta para Adultos Trabajo del estudiante	<1%
18	www.eldiario.net Fuente de Internet	<1%
19	Submitted to Universidad de Nebrija Trabajo del estudiante	<1%
20	datos.bne.es Fuente de Internet	<1%

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 15 words
Excluir bibliografía	Activo		