UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOCIALES FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

LA NEUROCIENCIA EDUCATIVA EN EL TRATAMIENTO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FERROVIARIA DEL CANTÓN GENERAL ELIZALDE (BUCAY) PROVINCIA DEL GUAYAS

AUTORAS

CAJO YÁNEZ JHOSELYN DELFA

ZURITA GALEAS MARÍA MAGDALENA

TUTOR

DR. VÍCTOR HUGO NÚÑEZ JIMÉNEZ MCPP

PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA PRESENTADO EN OPCIÓN A OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO (A) EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: EDUCACIÓN BÁSICA

2019

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOCIALES FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

LA NEUROCIENCIA EDUCATIVA EN EL TRATAMIENTO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FERROVIARIA DEL CANTÓN GENERAL ELIZALDE (BUCAY) PROVINCIA DEL GUAYAS

AUTORAS

CAJO YÁNEZ JHOSELYN DELFA

ZURITA GALEAS MARÍA MAGDALENA

TUTOR

DR. VÍCTOR HUGO NÚÑEZ JIMÉNEZ MCPP

PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA PRESENTADO EN OPCIÓN A OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO (A) EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: EDUCACIÓN BÁSICA

2019

I. DEDICATORIA

A Dios por guiarme, ayudarme y darme fuerzas para no rendirme.
A mis padres por su apoyo, comprensión y sobre todo el amor sincero e incondicional, que jamás me abandonó en los momentos más duros de mi vida. Ellos quienes me han enseñado a formar mi carácter, a ser responsable, con valores y principios heredados de una buena cuna, y así alcanzar los propósitos de vida.
A mi esposo e hija, por ser mi inspiración y motivación, para superarme sin importar el sacrificio y esfuerzo hecho, siempre pensando en luchar por mi familia y tener un mejor futuro.

Jhoselyn Cajo

A Dios, por permitirme seguir con vida, alabando su nombre y dándole gracias por su infinita bondad.
A mi madre amada, quien me enseñó a ser perseverante, siempre a mi lado apoyándome y entregando todo el amor para mi felicidad.
A mi esposo por su paciencia y amor, demostrando así que en los momentos más difíciles se han puesto a prueba su entrega y dedicación.
A mi hijo, por ser mi inspiración, fuerza y motor para no jamás darme por vencida.

María Zurita

II. AGRADECIMIENTO

Con el más profundo y sincero agradecimiento dedicamos estas palabras a Dios, por habernos permitido culminar con éxito las metas trazadas.

A la prestigiosa Universidad Estatal de Bolívar, por habernos permitido formarnos como educadoras y así poner en alto su nombre como una de las mejores instituciones del país.

A los docentes de la facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas, por su calidad profesional y generosidad en la entrega de conocimientos y habilidades; en especial a nuestro tutor, el Dr. Víctor Hugo Núñez Jiménez MCPP, digno docente, quien ha sabido encaminarnos de forma adecuada a lo largo de todo este proceso, a quien consideramos un amigo más en nuestras vidas.

A nuestras familias, padres, esposos, hijos y todos quienes han estado presentes en cada paso, apoyándonos, teniendo paciencia y comprensión cuando la hemos necesitado.

A nuestros amigos y compañeros, que han permitido compartir con ellos experiencias de vida y de profesión, que han quedado guardadas en nuestros corazones y jamás se perderán sus recuerdos.

Con profunda gratitud, gracias.

Jhoselyn Cajo y María Zurita

III. CERTIFICADO DEL TUTOR

Dr. Víctor Hugo Núñez Jiménez MCPP

C E R T I F I C A

Que el informe final del Proyecto de Intervención Educativa denominado **"LA NEUROCIENCIA EDUCATIVA EN EL TRATAMIENTO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FERROVIARIA DEL CANTÓN GENERAL ELIZALDE (BUCAY) PROVINCIA DEL GUAYAS",** elaborado por Cajo Yánez Jhoselyn Delfa y Zurita Galeas María Magdalena, egresadas de la Carrera de Educación Básica de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas de la Universidad Estatal de Bolívar, ha sido debidamente revisado e incorporado las recomendaciones emitidas en las asesorías correspondientes, en tal virtud, autorizo su presentación para su aprobación respectiva.

Es todo en cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando a la interesada dar al presente documento el uso legal que estime conveniente.

Guaranda, julio del 2020.

Dr. Víctor Hugo Núñez Jiménez MCPP
TUTOR

IV. AUTORÍA NOTARIADA

Las ideas, criterios y propuesta expuestas en el presente informe final del Proyecto de Intervención Educativa Titulado: **"LA NEUROCIENCIA EDUCATIVA EN EL TRATAMIENTO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FERROVIARIA DEL CANTÓN GENERAL ELIZALDE (BUCAY) PROVINCIA DEL GUAYAS"**, son de exclusiva responsabilidad de las autoras.

Cajo Yánez Jhoselyn Delfa
C.C. 0202335253

Zurita Galeas María Magdalena
C.C. 0202010419

DR. TELMO ... OLALLA
NOTARIO SEGUNDO
DEL CANTON SAN MIGUEL DE BOLIVAR

Factura: 001-004-000017784

20200205002D00268

DILIGENCIA DE RECONOCIMIENTO DE FIRMAS Nº 20200205002D00268

Ante mí, NOTARIO(A) TELMO ELIAS YANEZ OLALLA de la NOTARÍA SEGUNDA , comparece(n) JHOSELYN DELFA CAJO YANEZ portador(a) de CÉDULA 0202335253 de nacionalidad ECUATORIANA, mayor(es) de edad, estado civil SOLTERO(A), domiciliado(a) en SAN MIGUEL, POR SUS PROPIOS DERECHOS en calidad de COMPARECIENTE; MARIA MAGDALENA ZURITA GALEAS portador(a) de CÉDULA 0202010419 de nacionalidad ECUATORIANA, mayor(es) de edad, estado civil CASADO(A), domiciliado(a) en RIOBAMBA, POR SUS PROPIOS DERECHOS en calidad de COMPARECIENTE; quien(es) declara(n) que la(s) firma(s) constante(s) en el documento que antecede PROYECTO DE INTERVENCION EDUCATIVA TITULADO "LA NEUROCIENCIA EDUCATIVA EN EL TRATAMIENTO DEL ESTRES DE LOS ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FERROVIARIA DEL CANTÓN GENERAL ELIZALDE (BUCAY) PROVINCIA DEL GUAYAS"., es(son) suya(s), la(s) misma(s) que usa(n) en todos sus actos públicos y privados, siendo en consecuencia auténtica(s), para constancia firma(n) conmigo en unidad de acto, de todo lo cual doy fe. La presente diligencia se realiza en ejercicio de la atribución que me confiere el numeral noveno del artículo dieciocho de la Ley Notarial -. El presente reconocimiento no se refiere al contenido del documento que antecede, sobre cuyo texto esta Notaria, no asume responsabilidad alguna. – Se archiva un original. SAN MIGUEL, a 30 DE JULIO DEL 2020, (10:19).

JHOSELYN DELFA CAJO YANEZ
CÉDULA: 0202335253

MARIA MAGDALENA ZURITA GALEAS
CÉDULA: 0202010419

NOTARIO(A) TELMO ELIAS YANEZ OLALLA
NOTARÍA SEGUNDA DEL CANTÓN SAN MIGUEL
DR. TELMO ELÍAS YÁNEZ OLALLA
Notaría Segunda
SAN MIGUEL DE BOLIVAR

DR. TELMO ELIAS YANEZ OLALLA
2
NOTARÍA SEGUNDA
CANTÓN SAN MIGUEL DE BOLIVAR

TELMO ELÍAS YÁNEZ OLALLA
NOTARIO SEGUNDO
CANTÓN SAN MIGUEL DE BOLIVAR

V. TABLA DE CONTENIDOS

I. DEDICATORIA 1
II. AGRADECIMIENTO 2
III. CERTIFICADO DEL TUTOR 3
IV. AUTORÍA NOTARIADA 4
V. TABLA DE CONTENIDOS 5
VI. LISTA DE CUADROS Y GRÁFICOS 6
VII. LISTA DE ANEXOS 8
VIII. RESUMEN 9
IX. INTRODUCCIÓN 11
1. TEMA 11
2. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA 12
3. DESARROLLO DEL PLAN DE INTERVENCIÓN 15
4. RESULTADOS 20
4.1. Normativa a los resultados de aprendizaje 20
4.2. Objetivo Específico uno 22
4.2.1. Encuesta a estudiantes 23
5.2.2. Encuesta a padres de familia 33
5.2.3. Entrevista dirigida a la docente 42
5.3. Objetivo Específico dos 44
5.4. Objetivo Específico tres 74
6. CONCLUSIONES 77
7. BIBLIOGRAFÍA 78
8. ANEXOS 80

VI. LISTA DE CUADROS Y GRÁFICOS

LISTA DE CUADROS

Tabla Nº 1: Tabulación de la pregunta 1.....23
Tabla Nº 2: Tabulación de la pregunta 2.....24
Tabla Nº 3: Tabulación de la pregunta 3.....25
Tabla Nº 4: Tabulación de la pregunta 4.....26
Tabla Nº 5: Tabulación de la pregunta 5.....27
Tabla Nº 6: Tabulación de la pregunta 6.....28
Tabla Nº 7: Tabulación de la pregunta 7.....29
Tabla Nº 8: Tabulación de la pregunta 8.....30
Tabla Nº 9: Tabulación de la pregunta 9.....31
Tabla Nº 10: Tabulación de la pregunta 10.....32
Tabla Nº 11: Tabulación de la pregunta 1.....33
Tabla Nº 12: Tabulación de la pregunta 2.....34
Tabla Nº 13: Tabulación de la pregunta 3.....35
Tabla Nº 14: Tabulación de la pregunta 4.....36
Tabla Nº 15: Tabulación de la pregunta 5.....37
Tabla Nº 16: Tabulación de la pregunta 6.....38
Tabla Nº 17: Tabulación de la pregunta 7.....39
Tabla Nº 18: Tabulación de la pregunta 8.....40
Tabla Nº 19: Tabulación de la pregunta 9.....41
Tabla Nº 20: Tabulación de la pregunta 1.....74
Tabla Nº 21: Tabulación de la pregunta 2.....74
Tabla Nº 22: Tabulación de la pregunta 3.....74
Tabla Nº 23: Tabulación de la pregunta 4.....75
Tabla Nº 24: Tabulación de la pregunta 5.....75

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico Nº 1: Resultados estadísticos de la pregunta 1.....23
Gráfico Nº 2: Resultados estadísticos de la pregunta 2.....24
Gráfico Nº 3: Resultados estadísticos de la pregunta 3.....25
Gráfico Nº 4: Resultados estadísticos de la pregunta 4.....26
Gráfico Nº 5: Resultados estadísticos de la pregunta 5.....27
Gráfico Nº 6: Resultados estadísticos de la pregunta 6.....28
Gráfico Nº 7: Resultados estadísticos de la pregunta 7.....29
Gráfico Nº 8: Resultados estadísticos de la pregunta 8.....30
Gráfico Nº 9: Resultados estadísticos de la pregunta 9.....31
Gráfico Nº 10: Resultados estadísticos de la pregunta 10.....32
Gráfico Nº 11: Resultados estadísticos de la pregunta 1.....33
Gráfico Nº 12: Resultados estadísticos de la pregunta 2.....34
Gráfico Nº 13: Resultados estadísticos de la pregunta 3.....35
Gráfico Nº 14: Resultados estadísticos de la pregunta 4.....36
Gráfico Nº 15: Resultados estadísticos de la pregunta 5.....37
Gráfico Nº 16: Resultados estadísticos de la pregunta 6.....38
Gráfico Nº 17: Resultados estadísticos de la pregunta 7.....39
Gráfico Nº 18: Resultados estadísticos de la pregunta 8.....40
Gráfico Nº 19: Resultados estadísticos de la pregunta 9.....41
Gráfico Nº 20: Ejercicios de respiración.....47
Gráfico Nº 21: Técnica de relajación muscular 49
Gráfico Nº 22: Encontrar un sitio seguro.....51
Gráfico Nº 23: Niños haciendo mandalas 53
Gráfico Nº 24: Sintiendo texturas con los pies 55
Gráfico Nº 25: Sintiendo texturas con los pies descalzos.....57
Gráfico Nº 26: Ejercicios de tensión y relajación muscular 58
Gráfico Nº 27: Ejercicios musculares de danza y ballet 60

VII. LISTA DE ANEXOS

Anexo N. 1: Propuesta del Proyecto de Intervención Educativa aprobado por Concejo Directivo de la Facultad.....80
Anexo N. 2: Autorización del trabajo de campo en la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria" 118
Anexo Nº 3: Certificado de haber ejecutado el Trabajo de Intervención Pedagógico 119
Anexo Nº 4: Registro de asistencia de los estudiantes del cuarto año de E.G.B. 120
Anexo Nº 5: Control de Asistencia de padres de familia a la socialización 126
Anexo Nº 6: Control de Asistencia de las Estudiantes - Maestras.....127
Anexo N. 7: Planificaciones Pedagógicas.....132
Anexo Nº 8: Evidencia Fotográfica 173
Anexo Nº 9: Certificación de Urkund.....174

VIII. RESUMEN

El planteamiento del presente plan de trabajo partió del estudio diagnóstico de los estudiantes, en el que se detectó como problema la presencia de varios síntomas de estrés en los niños, generados por diferentes factores en el ámbito educativo. Al mismo tiempo se detectó el poco conocimiento de la neurociencia y su aplicación en el campo educativo. A partir de ello se plantearon como objetivos la identificación del tipo de factores que llevan a los estudiantes a que sufran de estrés. Para cumplir con este objetivo se utilizó el tipo de investigación aplicada, de campo y bibliográfica, porque fue necesario diseñar actividades pedagógicas que respondan dichas necesidades y así disminuir el problema. La guía de actividades se diseñó en base a lo que recomienda la neurorelajación, que fundamentalmente busca la relajación a nivel cerebral, de todas las funciones vitales y de favorecer un ambiente de paz y armonía entre el sujeto y los elementos que le rodean. Las técnicas son sencillas, no requieren de recursos onerosas o difíciles de obtener, lo que prioriza es la utilización del cuerpo humano, sus componentes para participar de actividades relajantes, divertidas y creativas. Para verificar la efectividad de la misma y saber si se han alcanzado los objetivos planteados se aplicó una encuesta post facto a los estudiantes, con lo que se obtuvo un efecto positivo en los estudiantes y docentes, pues se demostró que es muy favorable trabajar la concentración, relajación, control muscular, diversión, distracción, concentración y otras que disminuyeron la carga emocional y de estrés que presentaron al inicio de la misma. Con los resultados alcanzados se espera que el presente sea una alternativa de trabajo pedagógico durante la jornada educativa, aplicable en cualquier momento y en diferentes áreas de aprendizaje para el bien de los niños y de su aprendizaje.

Palabras clave: neurociencia, neurociencia educativa, estrés infantil, relajación, neuro relajación, plasticidad cerebral, educación.

ABSTRACT

The approach of this work plan was based on the diagnostic study of the students, in which the presence of several symptoms of stress in children was detected as a problem, generated by different factors in the educational field. At the same time, little knowledge of neuroscience and its application in the educational field was detected. Based on this, the identification of the type of factors that lead students to suffer from stress were set as objectives. To achieve this objective, the type of applied, field and bibliographic research was used, because it was necessary to design pedagogical activities that respond to these needs and thus reduce the problem. The activity guide was designed based on what neurorelajación recommends, which fundamentally seeks relaxation at the cerebral level, of all vital functions and of favoring an environment of peace and harmony between the subject and the surrounding elements. The techniques are simple, do not require expensive resources or difficult to obtain, what prioritizes is the use of the human body, its components to participate in relaxing, fun and creative activities. To verify the effectiveness of the same and to know if the stated objectives have been achieved, a post-facto survey was applied to the students, which resulted in a positive effect on students and teachers, since it was shown that it is very favorable to work the concentration , relaxation, muscle control, fun, distraction, concentration and others that reduced the emotional and stress load they presented at the beginning of it. With the results achieved, the present is expected to be an alternative of pedagogical work during the educational day, applicable at any time and in different areas of learning for the good of children and their learning.

Keywords: neuroscience, educational neuroscience, childhood stress, relaxation, neuro relaxation, brain plasticity, education.

IX. INTRODUCCIÓN

1. TEMA

LA NEUROCIENCIA EDUCATIVA EN EL TRATAMIENTO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FERROVIARIA DEL CANTÓN GENERAL ELIZALDE (BUCAY) PROVINCIA DEL GUAYAS

2. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

2.1. Identificación del problema

El estrés es considerado como el mal del siglo, a él se atribuyen la causa de muchas enfermedades, y la mayoría de dolencias en la gente adulta se deben al stress. Pero nos imaginamos que en los niños es muy difícil que se presente, nada más equivocado.

A nivel mundial, el stress infantil ha sido identificado como un desequilibro en el interior del organismo por no poseer los recursos necesarios para enfrentar los retos de la vida cotidiana, afectando los mecanismos de respuesta a nivel motor, cognitivo, físico y psicológico, que definitivamente afectará el rendimiento académico y su desempeño escolar. (Palacio, Tobón, Toro, & Vicuña, 2018)

Trianes (2003) afirma que la escuela se constituye en un lugar donde convergen múltiples situaciones y sucesos que pueden producir stress en los niños, ya que se ven obligados a convivir y entablar buenas relaciones interpersonales con otros niños y adultos que no son parte de su núcleo familiar, de no lograrlo puede generar ansiedad, frustración y desesperación que convergen en una situación difícil de llevar por el niño.

Pero reconocer la presencia de estrés en los niños es difícil para docentes y padres de familia, quienes confunden los síntomas con estados de neurosis o de propios del mal genio de los niños, impidiendo que se encuentren las estrategias pedagógicas necesarias para disminuir dicha condición.

Martínez (2012), asegura que ningún niño está libre de sufrir estrés, afluyendo además ciertas condiciones genéticas que los vuelven vulnerables o susceptibles de padecerlo ante circunstancias ajenas a su voluntad. Por otro lado, están las características familiares, las formas de vida, trajinar de la familia, y el apoyo de sus padres para sobre llevar las situaciones difíciles que tengan en el diario vivir.

En este accionar del campo de la psico génesis, neurociencia, psicología, etc., es la neurociencia la que aporta con muchas directrices sobre la influencia del estrés en los niños desde la primera infancia. Mismo que tiene que se presenta en el cerebro, en el sistema nervioso, específicamente en las neuronas, en donde se producen los procesos de maduración cerebral, proceso fisiológico que ocurre de forma normal cuando el niño recibe del entorno las condiciones favorables, entre ellas está el cariño – caricias de su madre, bue trato, ambiente favorable, y oportunidades de vida para valerse solo e independizarse. (Zárate, Cárdenas, Acevedo, Sarmiento, & León, 2014)

Nuestro cerebro se va esculpiendo, es decir, va cambiando tanto su estructura como su funcionamiento. Así, las conexiones neuronales se van modificando a lo largo de la vida como producto del aprendizaje y la interacción con el ambiente que nos rodea. Esta capacidad del cerebro, denominada plasticidad cerebral da cuenta de que los conocimientos y habilidades que adquirimos no son estáticos, sino que están en constante cambio. En pocas palabras: aprender es bueno para el cerebro.

La exposición crónica a situaciones de estrés puede generar efectos adversos en el aprendizaje. Un niño que reacciona con ansiedad extrema a las pequeñas tensiones diarias en la escuela es posible que tenga dificultades para interactuar con sus compañeros y en su rendimiento escolar. Una dosis tolerable de estrés suele aumentar la vigilancia y mejorar el rendimiento en tareas complejas. Pero, al convertirse en algo crónico, el estrés afecta el desarrollo cognitivo, social y emocional, el rendimiento, el aprendizaje, la memoria de trabajo, el autocontrol emocional y la capacidad atencional impactando en el desempeño escolar. Los efectos del estrés crónico son frecuentes en los niños que viven en condiciones adversas.

Zárate, et al (2014) afirman que el potencial de la neurociencia educativa ha recibido gran variedad de niveles de apoyo tanto de neuro científicos cognitivos como de educadores, los modelos médicos de cognición, tienen un papel muy limitado en el extenso campo de la educación y del aprendizaje; principalmente

porque los estudios intencionales relacionados con el aprendizaje no son internos de los individuos de una forma que puedan ser examinados por la actividad del cerebro.

En nuestro país la neurociencia se ha convertido en una ciencia nueva y atractiva para docentes y profesionales del campo educativo, pues contribuye con conocimientos útiles para comprender los procesos mentales que ocurren en la mente de los estudiantes, al igual que los problemas que a veces son incomprensibles.

En la escuela en donde se realizó la aplicación del plan de intervención, no ha sido la excepción, pues se ha observado que el desempeño normal de los estudiantes se ha visto afectado por un agudo estado de estrés ocasionado por la presión de docentes y padres de familia para aprobar las materias y cursos que atraviesan, además de las situaciones diarias en que los estudiantes se exponen con sus compañeros. Son muchas las causas al igual que las consecuencias, estas últimas evidenciándose en la poca concentración que presentan en las horas de clase, apatía en las actividades diarias en el hogar y escuela, el retraimiento, tristeza y poca interacción con sus pares.

La presente investigación busca favorecer el accionar de los docentes en la escuela, de los padres de familia en sus hogares y de las personas que están en contacto con los niños, para identificar los síntomas que se asocian al estrés infantil, para proponer espacios adecuados, estrategias pertinentes y momentos saludables para los niños, evitando así problemas a nivel fisiológico, psicológico, intelectual y emocional.

3. DESARROLLO DEL PLAN DE INTERVENCIÓN

3.1. Metodología

Para le ejecución del Plan de Intervención Pedagógico fue preciso planearse una serie de procesos investigativos que han ido desde la identificación de las características del fenómeno hasta el diseño y aplicación de una guía de actividades tendientes a mejorar el estrés a través de procesos de relajación neuro cerebrales, para lo cual se plantearon los siguientes aspectos.

3.1.1. Método Lúdico

Según lo explica Barrantes (2017), el método lúdico se deriva de la lúdica como una actitud del niño frente a la vida diaria, una forma de relacionarse con otros y entenderse a sí mismo a través del disfrute y goce de actividades simbólicas e imaginarias del juego, el baile, afecto y las muchas sensaciones que se produce cuando se interactúa con otros.

Desde otra perspectiva, la lúdica es también conocida como un juego en donde se ponen de manifiesto las expresiones y pensamientos más profundos de su ser, expresando incluso conflictos internos, conflictos sociales, experiencias negativas, o una expresión del cuerpo cuando no se encuentra en equilibrio física y mentalmente; estas emociones, sociales e intelectuales, favorecen la observación, la reflexión y el espíritu crítico, enriqueciendo el vocabulario, fortaleciendo la autoestima y desarrollando su creatividad (Murillo, 2016)

Enfoque lúdico

Según Alcedo & Chacón (2011), por enfoque lúdico se comprenden todas las actividades didácticas, placenteras y divertidas que se desarrollan en un ambiente creativo y con fines didácticos que buscan no solo un aprendizaje significativo sino el descubrimiento de muchas formas de aprender, de incorporar a las actividades diarias nuevas oportunidades de abstracción cognitiva.

De allí que, una propuesta lúdica debe incorporar juegos didácticos, títeres para narrar y dramatizar cuentos, canciones infantiles acompañadas gestos y pantomima;

además, del coloreado, el pegado y las manualidades entre otras experiencias pedagógicas, que pueden organizarse en rincones tales como el rincón del dibujo, y el rincón de la música para guiar al niño o niña a explorar, investigar, descubrir, organizar y conocer su entorno motivándolo a descubrir y valorar la belleza del lenguaje como medio de comunicación" (Alcedo & Chacón, 2011)

Los objetivos del método lúdico según Barrantes (2017) son:

a) Modificar el estudio tradicional, teórico y memorístico de las ciencias naturales, por un estudio activo, ameno y proficuo.
b) Inducir a que el estudiante se interese vívidamente por el desarrollo concreto de los temas y ejercicios de las ciencias naturales.
c) Desarrollar el proceso enseñanza –aprendizaje en forma alegre, interesante y fructífera desde el inicio hasta el término de cada clase y durante todo el año escolar.
d) Fomentar una enseñanza agradable y estilizada para la formación de talentosos profesionales en la materia (Barrantes, 2017)

Ventajas del Método Lúdico

Barrantes (2017) explica que el método lúdico es beneficioso porque:

- Propicia un aprendizaje íntegro mediante la confección y manipulación de recursos didácticos, manualidades o productos artísticos.
- Promueve el desarrollo de la creatividad y el trabajo cooperativo.
- Promueve el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes y la conformación de la personalidad.

Tomando en cuenta estos principios, es preciso considerar el método lúdico como una estrategia pedagógica apropiada para obtener un estado de neuro relajación entre los niños y niñas que han sido beneficiados del presente trabajo.

Las actividades que se han propuesto como parte del aprendizaje lúdico en el aula no implica únicamente el juego, sino otras actividades creativas como el baile, la danza, la pintura y otras que han permitido a los niños y niñas expresarse y desarrollar muchas sensaciones motrices y emocionales.

3.2. Marco Lógico

Objetivo	Actividades	Metodología	Recursos	Tiempo	Responsables	Fuente de verificación
Identificar el tipo de factores que llevan al estudiante a que padezca estrés.	○ Identificar el grupo objetivo ○ Diseñar los instrumentos de recolección de datos. ○ Aplicar encuestas a estudiantes y padres de familia. ○ Aplicar entrevista a docentes. ○ Definir los factores estresores en los niños. ○ Determinar cuánto se conoce sobre la neurociencia educativa ○ Verificar el tipo de actividades relajantes que se aplican con los niños durante	Método Cualitativo Técnicas: Entrevista y encuesta	○ Cuestionario de encuesta ○ Cuestionario de entrevista ○ Tic´s para el procesamiento de la información	Desde el 21 al 23 de octubre del 2019	Las investigadoras: Zurita María y Cajo Jhoselyn	○ Encuestas a estudiantes y padres de familia. ○ Entrevistas a docentes. ○ Registros de asistencia de padres de familia, estudiantes y estudiantes – maestras.

	y después de la jornada educativa.					
Diseñar una guía de actividades basadas en la neuro - relajación para ayudar al estudiante a disminuir los niveles de estrés durante el proceso educativo.	○ Diseñar la guía de actividades basadas en la neuro relajación para estudiantes. ○ Capacitar a los docentes y padres de familia sobre las estrategias utilizadas con estudiantes para disminuir los factores de estrés. ○ Planificar la aplicación de las actividades sobre las horas de cultura física, expresión artística y otras que asignen para el efecto en la escuela. ○ Aplicar las actividades neuro relajantes con los estudiantes. ○ Acomodar las actividades a las necesidades y exigencias de los estudiantes.	Método Lógico Inductivo Socialización de información Técnicas de relajación muscular y respiratoria Danza Técnicas de expresión artística	○ TIC´s para el diseño y socialización del Plan de Intervención ○ Colchonetas, césped o patio ○ Ropa cómoda ○ Texturas ○ Reproductor de música ○ Hojas impresas ○ Colores	Desde el 21 de octubre al 13 de diciembre del 2019	Las investigadoras: Zurita María y Cajo Jhoselyn	○ Guía de actividades sobre nuero relajación ○ Registros de asistencia de estudiantes, padres de familia y estudiantes – docentes. ○ Planes de clase ○ Evidencia fotográfica

Establecer el impacto causado del plan de intervención educativo en la disminución del estrés a través de la neurociencia educativa.	○ Diseñar y aplicar una encuesta post facto, es decir después de haber aplicado el Plan de Intervención Educativo. ○ Obtener inferencias posteriores para determinar el impacto causado de su aplicación.	Técnica de encuesta	○ Cuestionario de encuesta ○ Tic´s para el procesamiento de la información	El 19 de diciembre del 2019	Las investigadoras: Zurita María y Cajo Jhoselyn	○ Encuesta post facto a estudiantes ○ Resultados de la encuesta ○ Informe final

Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

4. RESULTADOS

4.1. Normativa a los resultados de aprendizaje

Variables	Antes	Estrategias	Después	Importancia
Neurociencia	○ La neurociencia era un tema desconocido por los docentes de la institución. ○ No se relacionaron las competencias personales, habilidades mentales y funciones cerebrales en el proceso formal de la educación.	○ A través de la neurociencia se identificaron las características de los procesos de función cerebral, de aquellos que se encargan de regular el comportamiento, el estado de ánimo y el estrés. ○ Se determinaron las mejores técnicas y actividades de relajación sobre la respiración, el tono muscular, la risa, la meditación, danza, etc.	Aplicación de la encuesta post facto a los estudiantes del cuarto año de E.G.B. Interpretación de resultados sobre el impacto causado por la aplicación del Plan de Intervención Pedagógica.	La neurociencia como parte de los procesos educativos es capaz de fortalecer las competencias y habilidades mentales, necesarias para un adecuado desempeño intelectual de las personas, pero, además, conocer su relación con los estados de bienestar y placer por las actividades que se ejecutan en el diario vivir, para tener un estilo de vida saludable y adecuada.
Estrés infantil	○ Los estudiantes	○ Aplicación de encuestas a	Inserción en las planificaciones	La identificación de los factores del

	presentaban problemas de estrés infantil, ocasionado por múltiples factores como la excesiva carga de deberes, la presión por obtener buenas notas, problemas familiares y entre compañeros, entre otros. ○ Mientras se ejecutaban las clases, no se aplicaban actividades de relajación o distracción para mejorar el estrés en los estudiantes.	estudiantes y padres de familia para determinar los factores estresantes en los estudiantes. ○ Se aplicaron entrevistas a los docentes para conocer cómo intervenían ellos en el mejoramiento de esta situación en sus estudiantes.	diarias y/o en las de las asignaturas como Educación Física, Expresión artística u otras afines la práctica de actividades de neuro relajación.	entorno, al igual que las condiciones personales de los estudiantes como causa probable de estrés, además de las consecuencias del mismo en el rendimiento académico y su vida cotidiana, fue de mucha importancia para la comunidad educativa, permitiendo de esta forma proponer actividades pedagógicas fáciles, sencillas y posibles de aplicar en cualquier momento, en todas las asignaturas para obtener resultados positivos en cuanto al estado de ánimo percepción del entorno, y comportamiento.

Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

4.2. Objetivo Específico uno

Identificar el tipo de factores que llevan al estudiante a que padezca estrés.

El estrés ya no es solo un problema que afecta a los adultos, ahora son los niños también quienes la padecen y agobian su estado emocional. Lo difícil es identificar las causas que lo generan para poder actuar sobre ellos de manera que disminuyan sus efectos negativos.

Para identificar los factores que causan estrés en los estudiantes que han sido objeto de investigación, se aplicó una encuesta diseñada en función de las variables de estudio, la neurociencia y el estrés infantil. De la cual se obtuvieron los siguientes resultados.

4.2.1. Encuesta a estudiantes

1.- ¿Te gusta la forma cómo enseña tu docente?

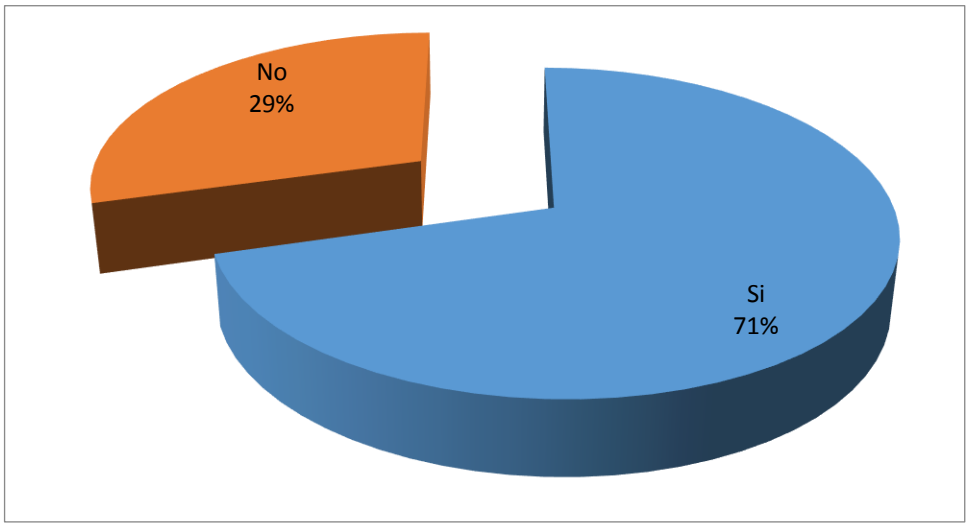
Tabla Nº 1: Tabulación de la pregunta 1

Escalas	Frecuencia	Porcentaje
Si	33	71
No	1	29
Total	34	100

Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

.

Gráfico Nº 1: Resultados estadísticos de la pregunta 1



Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Interpretación

Del total de encuestados se obtuvo que a la mayoría le gusta la forma como enseña su docente, mientras que solo uno de 34 dijo que no le gustaba. Esto resultado aparentemente demuestra que las estrategias utilizadas por el docente llenan las expectativas de sus estudiantes, favoreciendo el ambiente de aprendizaje.

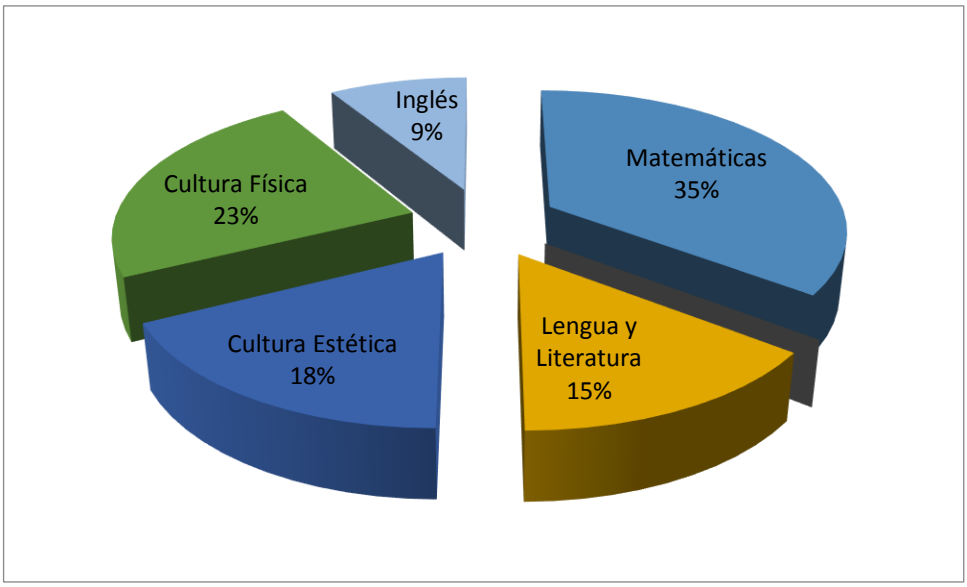
2.- ¿Qué asignatura te gusta más?

Tabla Nº 2: Tabulación de la pregunta 2

Escalas	Frecuencia	Porcentaje
Matemáticas	12	35
Ciencias Naturales	0	0
Estudios Sociales	0	0
Lengua y Literatura	5	15
Cultura Estética	6	18
Cultura Física	8	24
Inglés	3	9
Otra		0
Total	34	100

Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Gráfico Nº 2: Resultados estadísticos de la pregunta 2



Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Interpretación

Al indagar sobre las asignaturas que más les gusta, las de mayor puntuación fueron Matemáticas, Cultura Física, Cultura Estética, Lengua y Literatura e inglés. Siendo estas en su mayoría las materias más conflictivas en muchos estudiantes.

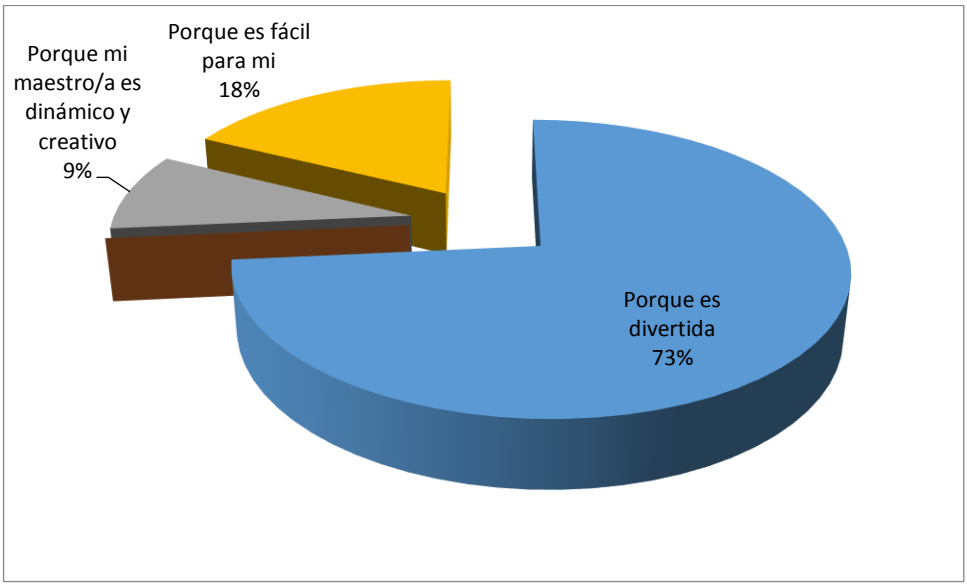
3.- ¿Por qué te gusta más?

Tabla Nº 3: Tabulación de la pregunta 3

Escalas	Frecuencia	Porcentaje
Porque es divertida	25	74
Porque no aprendo nada en ella	0	0
Porque mi maestro/a es dinámico y creativo	3	9
Porque es fácil para mi	6	18
Porque no me preocupo en esa clase	0	0
Total	34	100

Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Gráfico Nº 3: Resultados estadísticos de la pregunta 3



Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Interpretación

Al preguntar las razones por las que les gustan las asignaturas que mencionaron, la mayoría dijo que es porque su docente es divertida, dinámico y creativo, y porque es fácil para él aprender. Estos resultados demuestran que su predisposición a aprender está ligada a las habilidades que tiene su docente, que en este caso son muy buenas.

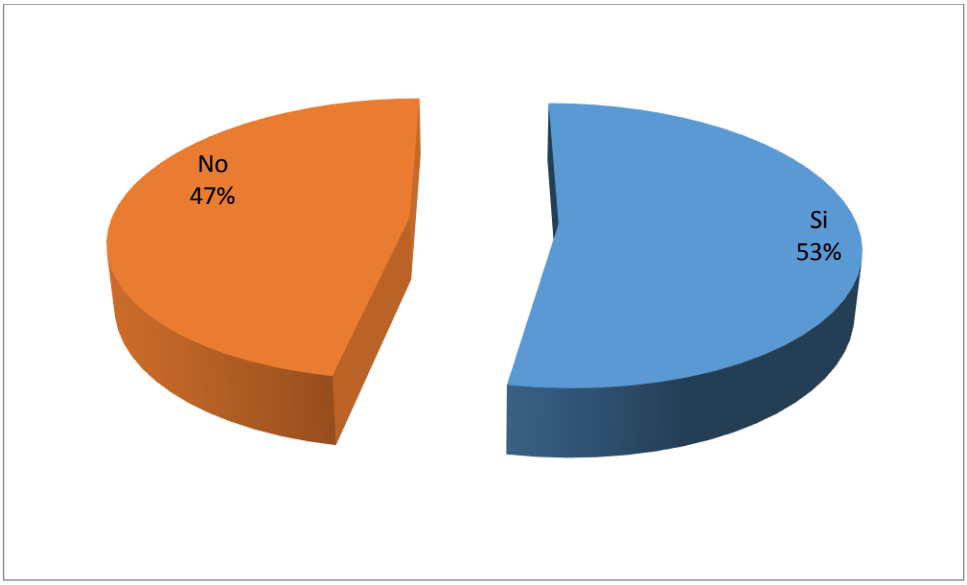
4.- ¿Si tienes problemas en casa, con tus compañeros o con las tareas, tu docente te escucha y comprende?

Tabla Nº 4: Tabulación de la pregunta 4

Escalas	Frecuencia	Porcentaje
Si	24	53
No	10	47
Total	34	100

Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Gráfico Nº 4: Resultados estadísticos de la pregunta 4



Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Interpretación

En este indicador la mayoría dijo que, si tienes problemas en casa, con tus compañeros o con las tareas, su docente los escucha y comprende, mientras que un porcentaje significativo o casi similar dijo que no. Esta habilidad para escuchar y comprender del docente puede ser contradictoria a todas las características que son admiradas por sus estudiantes, limitando de alguna forma el aprendizaje efectivo.

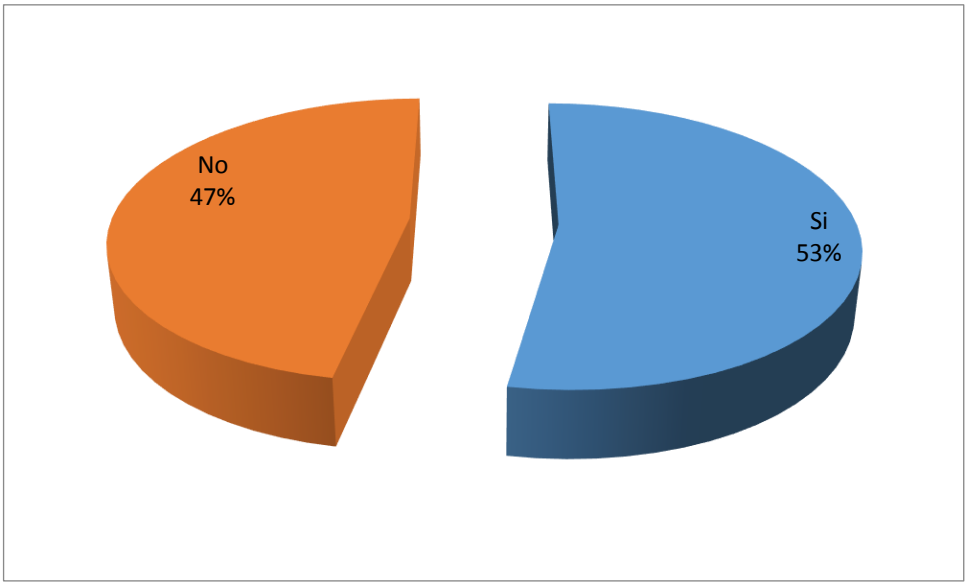
5.- ¿Recibes refuerzos pedagógicos satisfactorios?

Tabla Nº 5: Tabulación de la pregunta 5

Escalas	Frecuencia	Porcentaje
Si	18	53
No	16	47
Total	34	100

Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Gráfico Nº 5: Resultados estadísticos de la pregunta 5



Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Interpretación

En relación a los refuerzos pedagógicos, la mayoría dijeron que, si los reciben, mientras un grupo menor dijeron que no lo hacen. Es preciso tomar en cuenta que las necesidades de aprendizaje en todos los niños no son iguales, que unos aprenden de una forma y otros no lo hacen igual, por lo que se precisa trabajar en habilidades mentales ligadas a la neurociencia.

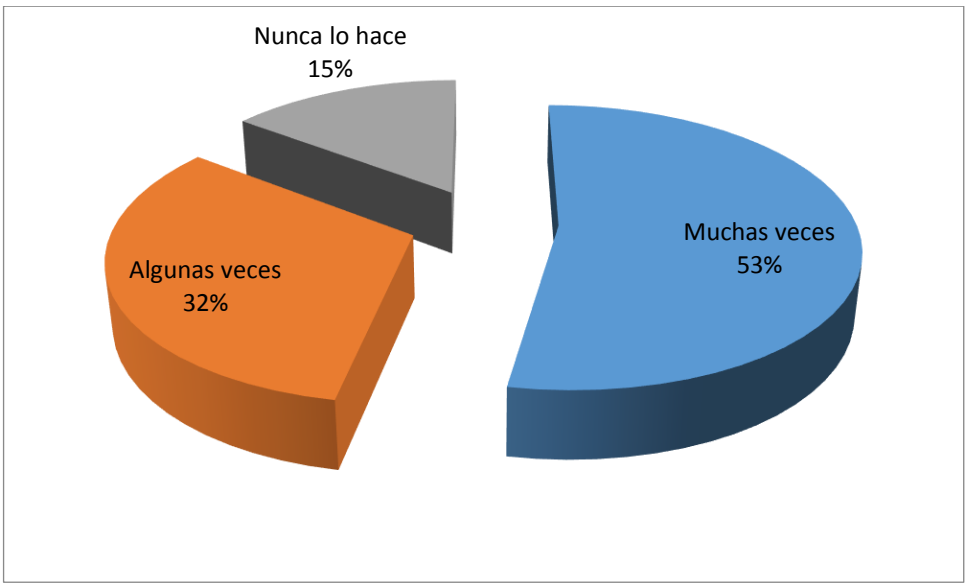
6.- ¿Cuántas veces en el día juega o realiza actividades lúdicas tu docente en el aula?

Tabla Nº 6: Tabulación de la pregunta 6

Escalas	Frecuencia	Porcentaje
Muchas veces	18	53
Algunas veces	11	32
Nunca lo hace	5	15
Total	34	100

Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Gráfico Nº 6: Resultados estadísticos de la pregunta 6



Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Interpretación

Al preguntar cuántas veces su docente juega o realiza actividades lúdicas al día en el aula, la mayoría dijeron que lo hace muchas veces, otro grupo menor dijeron que algunas veces y unos pocos que nunca lo hace.

Son contradictorias las respuestas y se precisa conocer más sobre las estrategias de motivación y relajamiento que usa el docente en el aula, pero no son homogéneas las respuestas.

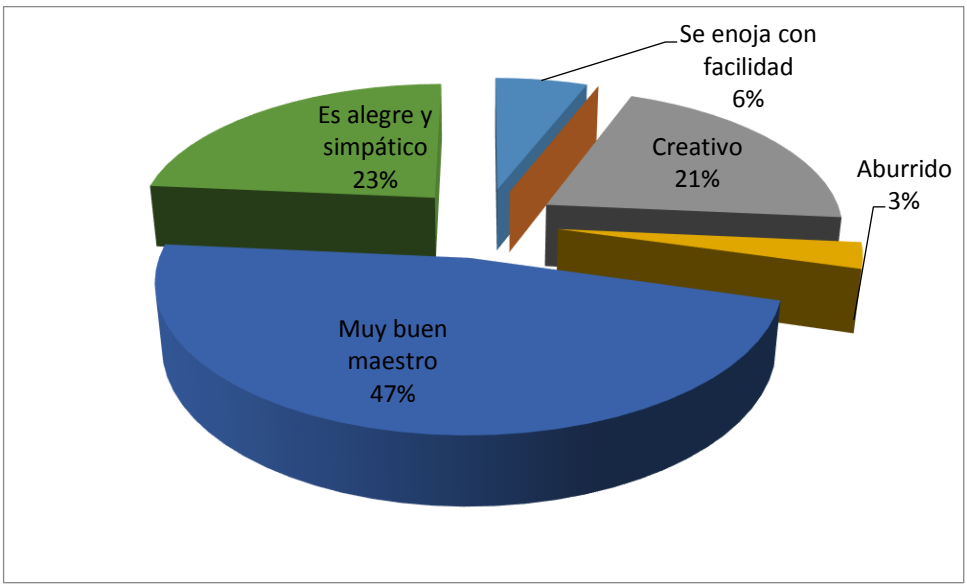
7.- ¿Si comparas tu docente con los otros docentes de la escuela, cómo lo consideras?

Tabla Nº 7: Tabulación de la pregunta 7

Escalas	Frecuencia	Porcentaje
Se enoja con facilidad	2	6
Dinámico	0	0
Creativo	7	21
Aburrido	1	3
Muy buen maestro	16	47
Es alegre y simpático	8	24
Total	34	100

Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Gráfico Nº 7: Resultados estadísticos de la pregunta 7



Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Interpretación

Al indagar sobre cómo comparan a su docente con otros de la escuela, la mayoría lo considera muy buen maestro, otros lo ven alegre, simpático, creativo, mientras que otro grupo lo ve aburrido y que se enoja con facilidad.

Las respuestas permiten observar una brecha de diferencia entre lo que demuestra ser el docente y como lo ven sus estudiantes, para unos es muy bueno y para otros en enojón y aburrido.

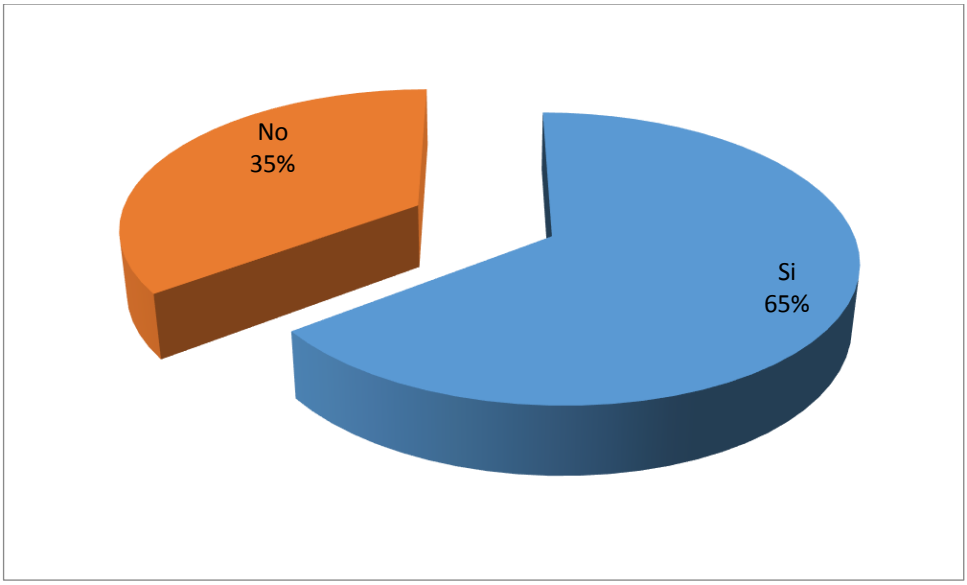
8.- ¿Tus padres o maestros te presionan para aprobar las asignaturas, presentar trabajo u otras actividades escolares?

Tabla Nº 8: Tabulación de la pregunta 8

Escalas	Frecuencia	Porcentaje
Si	22	65
No	12	35
Total	34	100

Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Gráfico Nº 8: Resultados estadísticos de la pregunta 8



Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Interpretación

Cuando se les preguntó si sus padres o maestros les presionan para aprobar las asignaturas, presentar trabajo u otras actividades escolares, la mayoría dijeron que, si lo hacen, unos pocos dijeron que no los presionan.

El deseo de sus padres por aprobar las materias, no perder el año, presentar trabajos, hacer una u otra tarea siempre es motivo de presión y frustración para los estudiantes, generando mucho estado de estrés que a veces pasa desapercibido por sus padres y maestros.

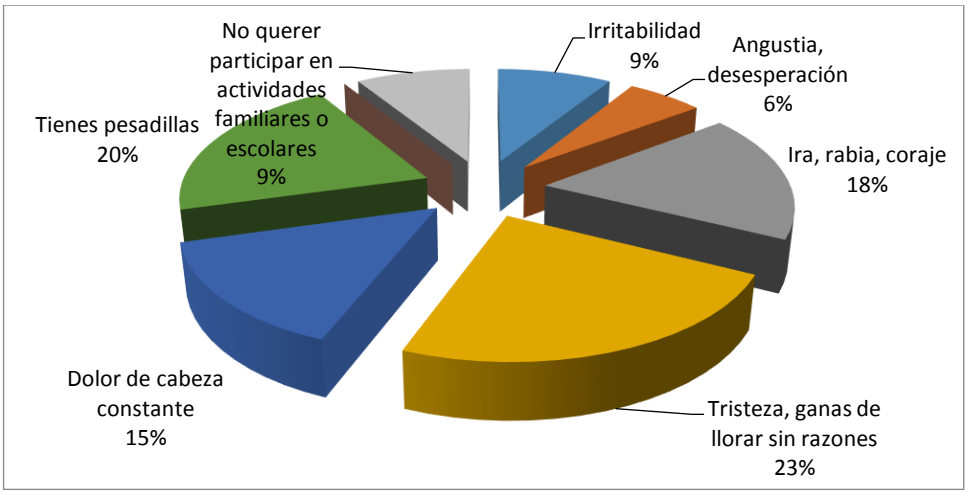
9.- ¿Has sentido alguno de estos síntomas?

Tabla Nº 9: Tabulación de la pregunta 9

Escalas	Frecuencia	Porcentaje
Irritabilidad	3	9
Angustia, desesperación	2	6
Ira, rabia, coraje	6	18
Tristeza, ganas de llorar sin razones	8	24
Dolor de cabeza constante	5	15
Tienes pesadillas	7	21
Incapacidad para controlar las emociones	0	0
Falta de apetito	0	0
No querer participar en actividades familiares o escolares	3	9
Total	34	100

Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Gráfico Nº 9: Resultados estadísticos de la pregunta 9



Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Interpretación

Al indagar sobre los síntomas que detectarían un estado de estrés en los estudiantes se observó que la mayoría presenta tristeza, ganas de llorar sin razones, tienen pesadillas, Ira, rabia, coraje, dolores de cabeza, irritabilidad, angustia y desesperación.

Estos síntomas son características que los estudiantes están pasando por un estrés generalizado, pues no se puede decir uno u otro niño, sino que todos presentan algún síntoma. Siendo necesaria la intervención pedagógica a través de un plan de trabajo basado en la nuero relajación.

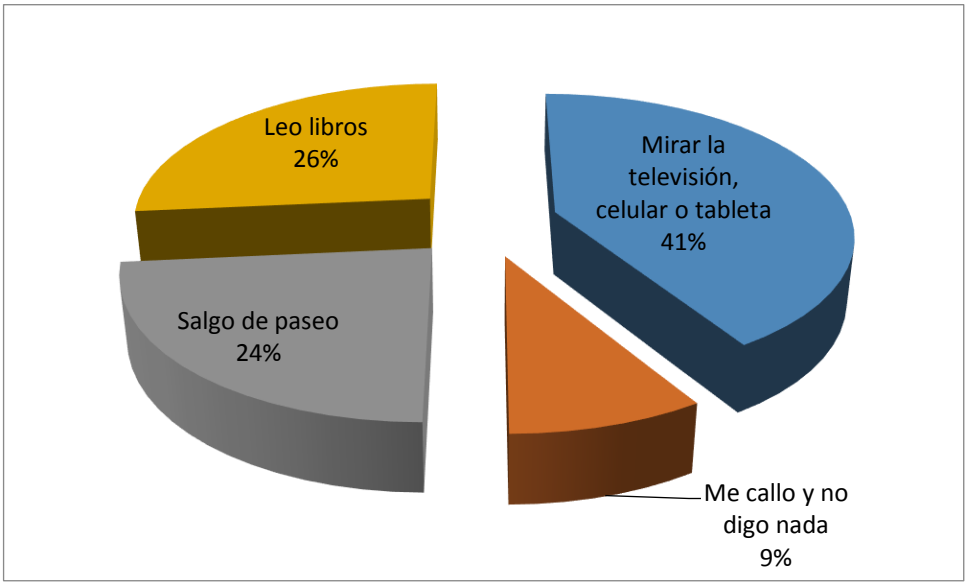
10.- Para relajarte, ¿qué haces?

Tabla Nº 10: Tabulación de la pregunta 10

Escalas	Frecuencia	Porcentaje
Mirar la televisión, celular o tableta	14	41
Me callo y no digo nada	3	9
Salgo de paseo	8	24
Leo libros	9	26
Converso y expreso mis sentimientos	0	0
Hago ejercicio	0	0
Me encierro en mi cuarto	0	0
Peleo con otras personas	0	0
Total	34	100

Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Gráfico Nº 10: Resultados estadísticos de la pregunta 10



Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Interpretación

Entre las actividades que hacen para disminuir el estrés o los síntomas que tienen y son conscientes que no están bien, está mirar la televisión, celular o tableta, leen libros, salen de paseo o simplemente se callan y no dicen nada.

Estos síntomas deben ser tomados en cuenta a la hora de plantearse un programa de ejercicios y actividades motivacionales para reducir el estrés a través de las neuro funciones que permitan controlar las situaciones adversas y mantener la calma.

5.2.2. Encuesta a padres de familia

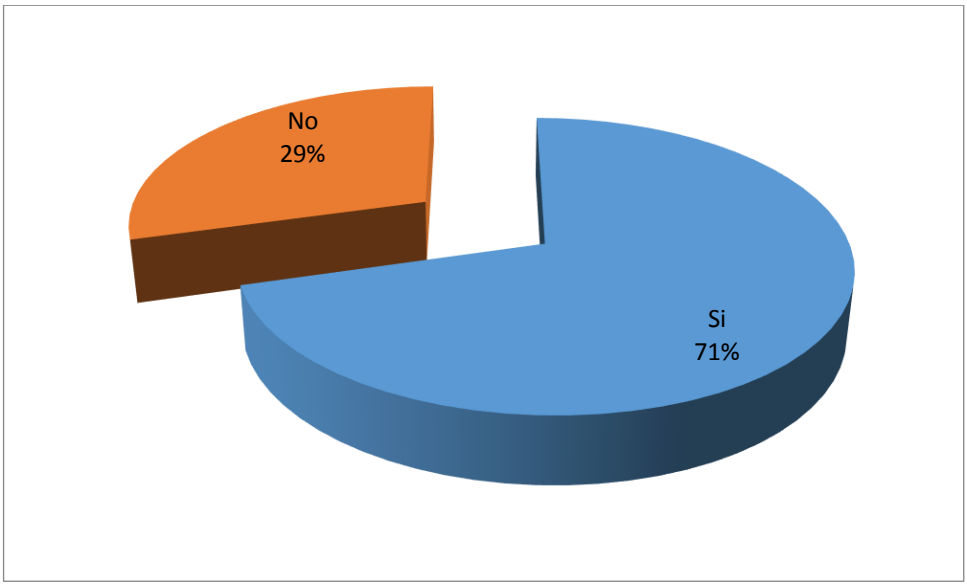
1.- ¿A su hijo le gusta asistir a clases?

Tabla Nº 11: Tabulación de la pregunta 1

Escalas	Frecuencia	Porcentaje
Si	21	71
No	13	29
Total	34	100

Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Gráfico Nº 11: Resultados estadísticos de la pregunta 1



Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Interpretación

Cuando se preguntó a sus padres si a sus hijos les gusta asistir a clase, la mayoría dijeron que si, mientras que unos pocos admitieron que no les gustaba.

Lo importante en este indicador es averiguar cuáles son las razones de porqué a sus hijos no les es agradable asistir a la escuela y descubrir ahí los posibles problemas que tenga para ayudarlo oportunamente.

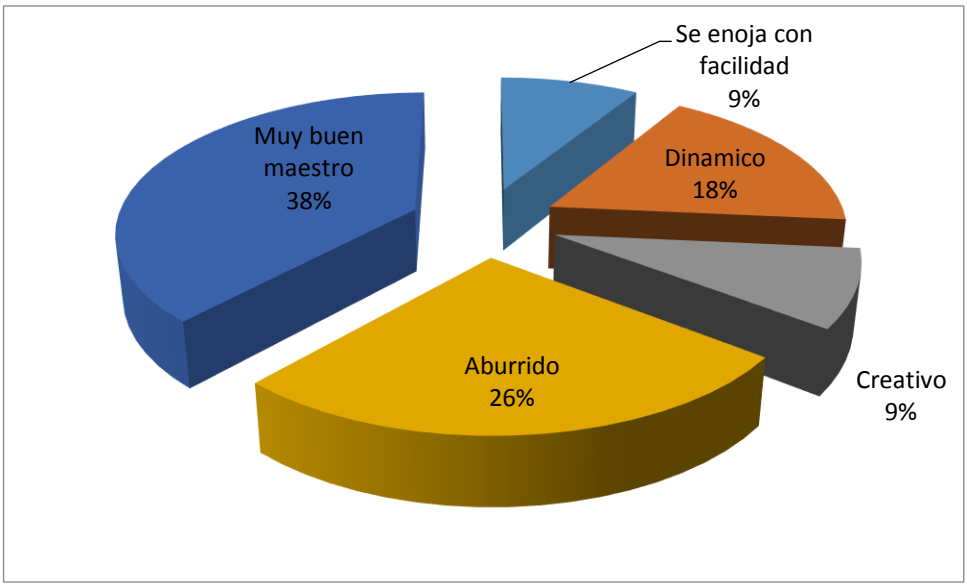
2.- ¿Si compara el docente actual con los que ha tenido antes, cómo lo considera?

Tabla Nº 12: Tabulación de la pregunta 2

2.-		
Escalas	Frecuencia	Porcentaje
Se enoja con facilidad	3	9
Dinámico	6	18
Creativo	3	9
Aburrido	9	26
Muy buen maestro	13	38
Es alegre y simpático		
Total	34	100

Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Gráfico Nº 12: Resultados estadísticos de la pregunta 2



Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Interpretación

En relación a cómo copara el docente actual de su hijo con otros docentes, la mayoría lo calificó como muy buen maestro, y otro grupo significativo dijo que es aburrido.

Estos datos se relacionan con lo que dijeron sus hijos.

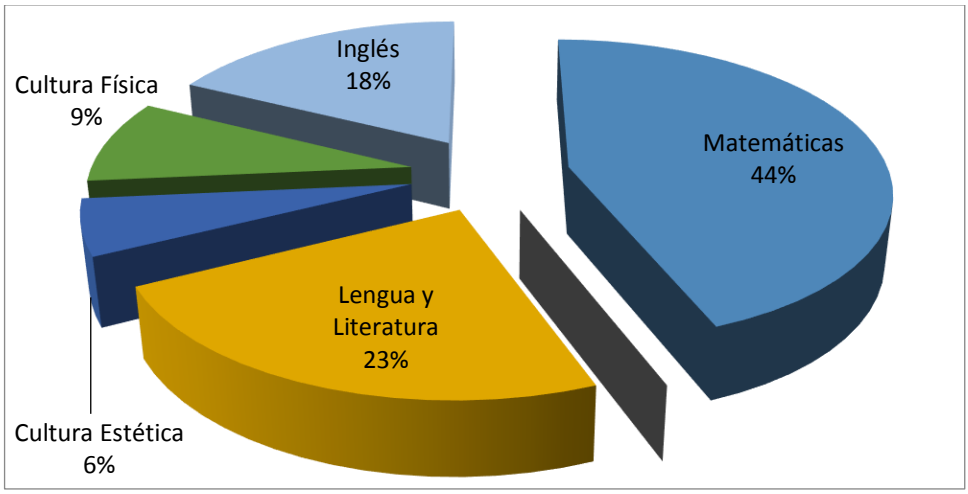
3.- ¿En qué materia tiene problemas su hijo/a?

Tabla Nº 13: Tabulación de la pregunta 3

Escalas	Frecuencia	Porcentaje
Matemáticas	15	44
Ciencias Naturales	0	0
Estudios Sociales	0	0
Lengua y Literatura	8	24
Cultura Estética	2	6
Cultura Física	3	9
Inglés	6	18
Otra	0	0
Total	34	100

Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Gráfico Nº 13: Resultados estadísticos de la pregunta 3



Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Interpretación

Los padres encuestados respondieron en esta pregunta que las materias que más problemas tienen son Matemáticas, Lengua y Literatura, inglés, Cultura Física y Cultura Estética.

Son contradictorios los resultados con los padres de familia, lo que hace ver que no hay esa confianza necesaria para que puedan conocer las debilidades y fortalezas de sus hijos, lo que los llevaría a un problema de confianza.

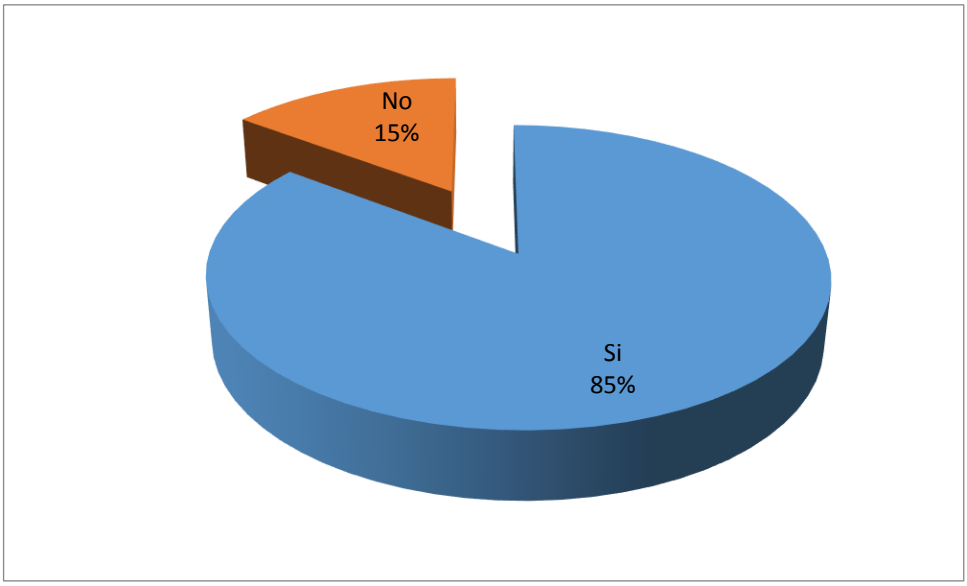
4.- ¿Recibe refuerzos pedagógicos satisfactorios?

Tabla Nº 14: Tabulación de la pregunta 4

Escalas	Frecuencia	Porcentaje
Si	24	85
No	10	15
Total	34	100

Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Gráfico Nº 14: Resultados estadísticos de la pregunta 4



Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Interpretación

Al indagar sobre los refuerzos pedagógicos, la mayoría dijeron que si los reciben. Lo que quiere decir que no todos los niños aprovechan el momento de clases para aprender y salir adelante con sus tareas, que hace falta refuerzos pedagógicos, o que las estrategias utilizadas no son tan efectivas como parecen.

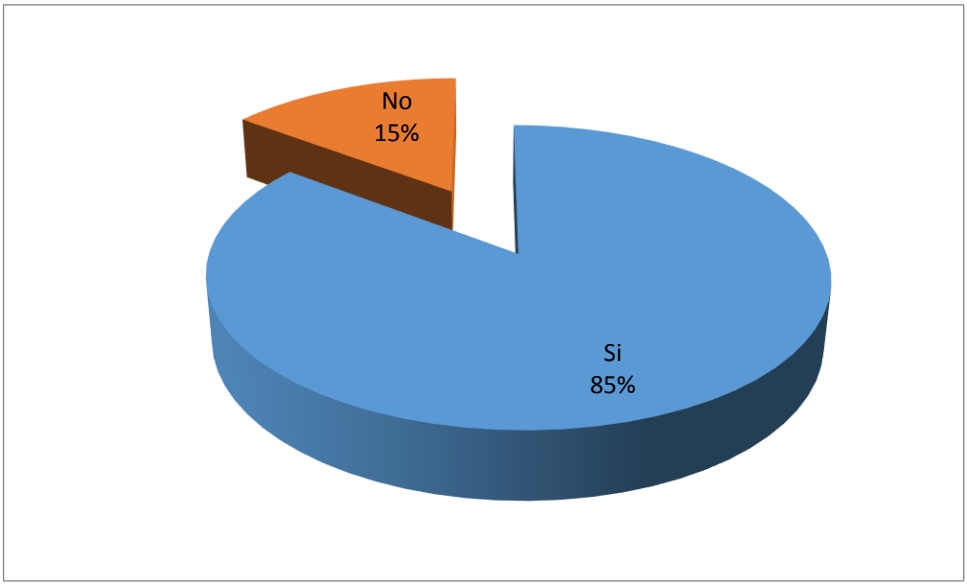
5.- ¿Usted le presiona para aprobar las asignaturas, presentar trabajo u otras actividades escolares?

Tabla Nº 15: Tabulación de la pregunta 5

Escalas	Frecuencia	Porcentaje
Si	29	85
No	5	15
Total	34	100

Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Gráfico Nº 15: Resultados estadísticos de la pregunta 5



Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Interpretación

Al preguntar si les presionan para que pasen de año, aprueben las materias y cumplan sus deberes, la mayoría dijeron que si lo hacen.

Estas exigencias muchas veces se convierten en presión y a veces sobrepasa los límites de control de los niños, lo que provoca que pierdan la calma, exploten, se revelen, mientan, etc., muestras claras que requieren atención de sus padres.

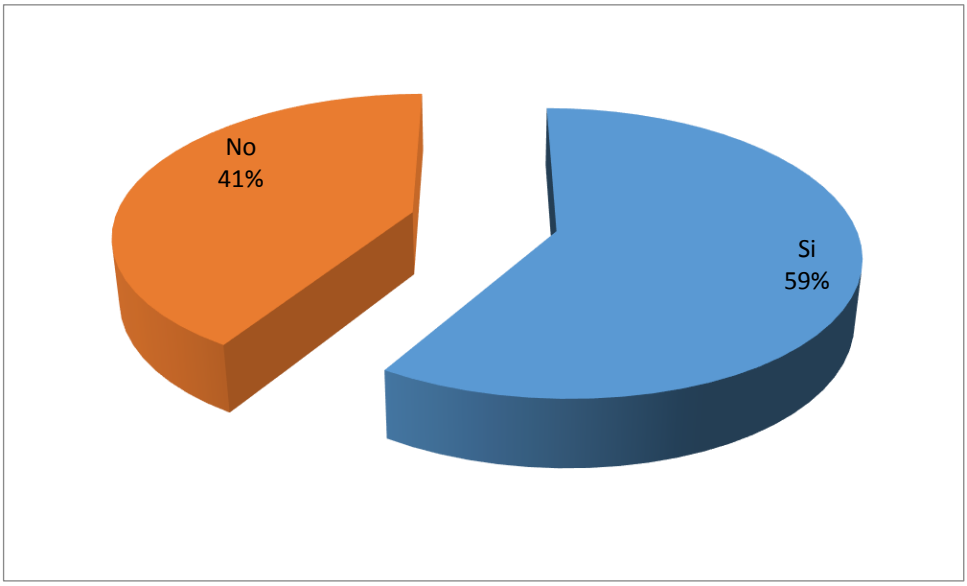
6.- ¿Le cuenta de algún problema que tiene, o simplemente le tiene confianza?

Tabla Nº 16: Tabulación de la pregunta 6

Escalas	Frecuencia	Porcentaje
Si	20	59
No	14	41
Total	34	100

Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Gráfico Nº 16: Resultados estadísticos de la pregunta 6



Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Interpretación

La mayoría de padres de familia dijeron que sus hijos si les tienen confianza para contarles de algún problema, unos pocos dijeron que no lo hacen con ellos.

Este quizá es una característica de la falta de confianza que tienen los hijos con sus padres, y que motiva a revelarse o indisponerse frente a ellos, a no contra sus problemas y consecuentemente no buscar soluciones a los mismos.

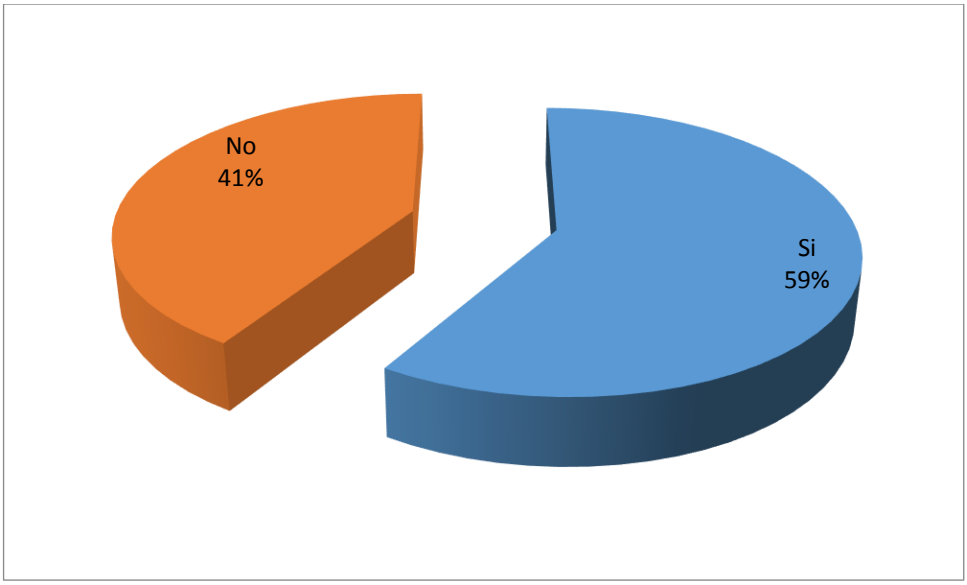
7.- ¿Si tiene problemas en casa, con sus compañeros o con las tareas, usted le escucha, ayuda o interviene para solucionarlo?

Tabla Nº 17: Tabulación de la pregunta 7

Escalas	Frecuencia	Porcentaje
Si	20	59
No	14	41
Total	34	100

Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Gráfico Nº 17: Resultados estadísticos de la pregunta 7



Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Interpretación

Para saber si tienen problemas en casa, con sus compañeros o con las tareas, y ellos los escuchan, ayudan o intervienen para solucionarlos, la mayoría dijo que si lo hacían.

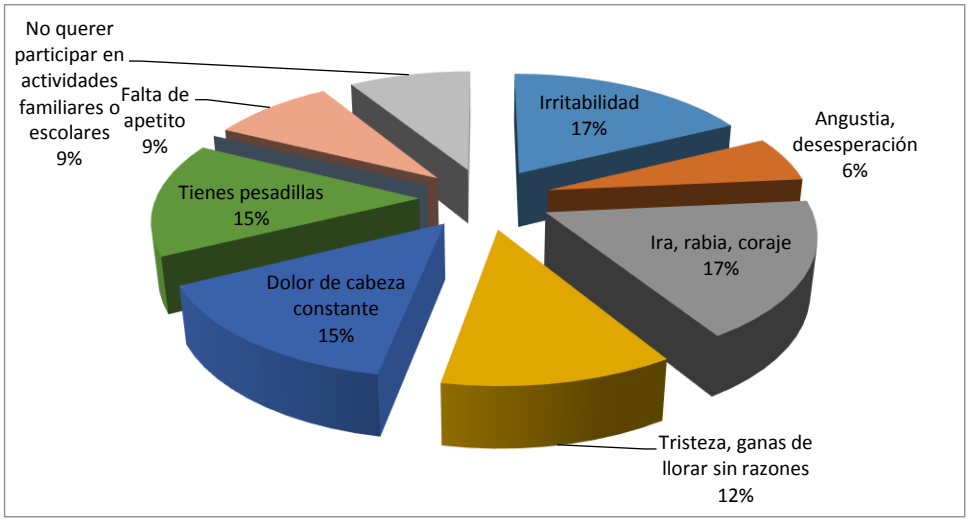
8.- ¿Ha notado que su hijo presenta alguno de estos síntomas?

Tabla Nº 18: Tabulación de la pregunta 8

Escalas	Frecuencia	Porcentaje
Irritabilidad	6	18
Angustia, desesperación	2	6
Ira, rabia, coraje	6	18
Tristeza, ganas de llorar sin razones	4	12
Dolor de cabeza constante	5	15
Tienes pesadillas	5	15
Incapacidad para controlar las emociones		0
Falta de apetito	3	9
No querer participar en actividades familiares o escolares	3	9
Total	34	100

Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Gráfico Nº 18: Resultados estadísticos de la pregunta 8



Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Interpretación

En relación a los síntomas de estrés que han observado en sus hijos, la mayoría dijo haber visto que son irritables, que tienen ira, rabia o coraje, padecen dolor de cabeza y pesadillas, Tristeza, ganas de llorar sin razones, angustia, desesperación, falta de apetito y retraimiento.

Estos síntomas demuestran el estado de estrés al que están sometidos los niños, demostrándose así en casa sin que sus padres hayan identificado el problema o lo relacionen con esta causa. Por tanto, se justifica de esta forma la intervención pedagógica planteada en el presente documento a través de la neuro relajación.

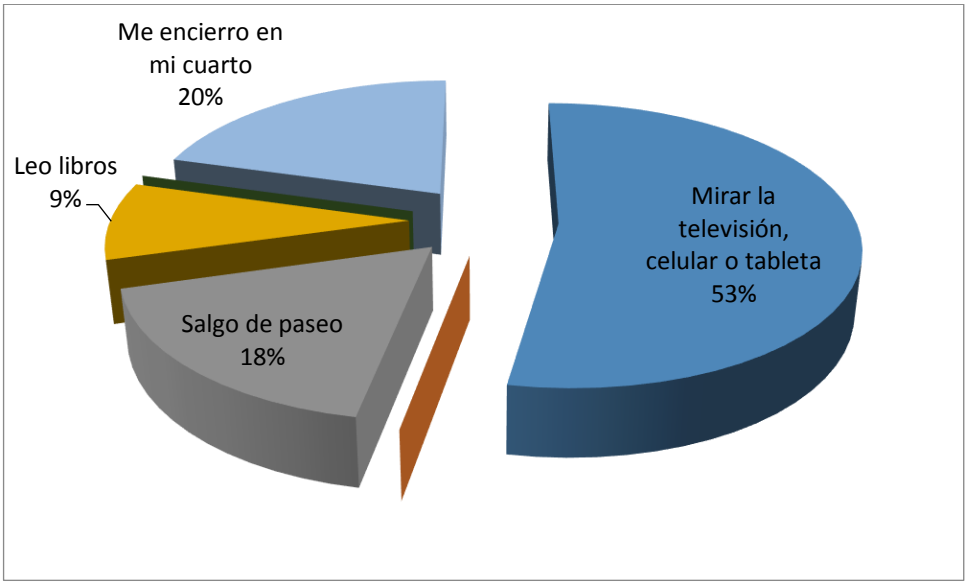
9.- ¿Para relajarse, qué hace?

Tabla Nº 19: Tabulación de la pregunta 9

Escalas	Frecuencia	Porcentaje
Mirar la televisión, celular o tableta	18	53
Me callo y no digo nada	0	0
Salgo de paseo	6	18
Leo libros	3	9
Converso y expreso mis sentimientos	0	0
Hago ejercicio	0	0
Me encierro en mi cuarto	7	21
Peleo con otras personas	0	0
Total	34	100

Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Gráfico Nº 19: Resultados estadísticos de la pregunta 9



Fuente: Estudiantes del cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Ferroviaria", período 2019 – 2020.
Elaborado por: Jhoselyn Cajo y María Zurita

Interpretación

Para saber qué cosas hacen cuando se sienten mal, los padres dicen que sus hijos miran la televisión, se encierran en su cuarto, salen de paseo o leen un libro.

Siendo muy necesario trabajar sobre las áreas de estrés, la mente y la relajación.

5.2.3. Entrevista dirigida a la docente

1.- ¿Qué tipo de estrategias motivacionales utiliza con los estudiantes durante el período de clase?
Hacemos dinámicas, juegos, les saco al patio y jugamos todos.

2.- ¿En qué asignatura tienen más problemas sus estudiantes?
En Matemáticas, Lengua y Literatura, inglés y Cultura Estética.

3.- ¿Por qué cree que sucede esto?
Porque no tienen buenas bases desde los años anteriores y en sus casas no les ayudan.

4.- ¿Si tiene problemas en casa, con sus compañeros o con las tareas, qué hace usted?
Trato de averiguar qué les sucede, hablar con los mismos niños y luego con sus padres, así encontramos soluciones.

5.- ¿En qué áreas reciben más refuerzo pedagógico?
En Matemáticas y Lengua y Literatura. También en las materias que han tenido dificultad o los temas que presentan atrasos.

6.- ¿Cuántas veces en el día juega o realiza actividades lúdicas en el aula? ¿Cuáles?
Al inicio de las clases conversamos y a veces jugamos a media mañana, también realizamos actividades creativas cuando el tema de clase así lo requiere.

7.- ¿Qué cree que piensan sus estudiantes de usted?
Que soy buena con ellas, me tienen confianza y los quiero mucho.

8.- ¿Cómo es usted con ellos?
Lo más comprensible, amable, cariñosa, empática y sensible con sus necesidades.

9.- ¿Sus estudiantes han dado señales de estrés? ¿Cuáles son los síntomas?
Sí, a veces se estresan porque dicen que les duele la cabeza, se ponen enojones, no quieren hablar.

10.- ¿Para relajar a sus estudiantes, qué hace?
Les hago ejercicios de estiramiento, les hago jugar, les doy tiempo para que se distraigan y no les envío muchos deberes.

Interpretación

La docente de aula es dinámica y creativa, utiliza estrategias motivacionales que permiten los niños aprender con facilidad, y si no alcanzan los niveles deseados lo pueden hacer a través de refuerzos pedagógicos en las materias que tienen deficiencias.

Es preciso trabajar sobre estrategias de relajamiento que permitan a los niños controlar sus emociones, el cuerpo y la mente, conocer sus limitaciones y así superar las dificultades que les pueden presentar a lo largo de su vida estudiantil y futura.

5.3. Objetivo Específico dos

Diseñar una guía de actividades basadas en la neuro - relajación para ayudar al estudiante a disminuir los niveles de estrés durante el proceso educativo.

Guía de actividades

1. Presentación

Según Lucada (2014), el estado de reposo neuronal en el ser humano ayuda a mejorar los niveles de memoria, la capacidad de no reaccionar emocionalmente ante situaciones adversas, mantener el foco atencional, controlar las actividades relacionadas con el dolor y prepara el campo para las neuro trasmisores.

La neuro-relajación parte de la necesidad de establecer un estado de calma y relajante del cuerpo, trabajando sobre la mente, concentración y corporalidad. Para ello se apoya en técnicas como las de flotación, de control de la respiración, de relajación progresiva y de la producción de las hormonas del placer.

Esta técnica es aplicada de distintas formas, en ambientes diversos, pero con intensiones similares, cuya finalidad es proporcionar un estado de bienestar y tranquilidad a quien la recibe o participa.

En la presente guía, se han diseñado actividades de relajación neuro funcional, es decir, las actividades están orientadas a el control muscular, de la respiración, de producir hormonas de placer, y de hacerles sentir cómodos en sus lugares, para alcanzar estados de concentración y memoria mucho más provechosos que cuando el niño está estresado.

Se espera que los resultados alcanzados con la misma sean satisfactorios y una herramienta de consulta, de información y guía para la actividad pedagógica, incluyendo entre las actividades educativas a otras para relajar a los estudiantes.

2. Objetivos

- Disminuir los niveles de estrés en los estudiantes beneficiarios del plan de intervención
- Promover la aplicación de técnicas de neuro relajación en los planes de clases diarios como apoyo al proceso educativo.
- Demostrar la importancia de la neurociencia educativa en el tratamiento del estrés infantil.

3. Actividades

Entre las técnicas que se han diseñado en la guía de actividades están:

- Aprendiendo a respirar
- Relajando los músculos
- Estoy en mi sitio seguro
- Mandalas
- Texturas en mis pies
- Soy robot y muñeco de trapo
- Bailando Ballet
- Contando chistes
- Jugar a las cosquillas
- Masajes de relax
- Yoga infantil

4. Recursos

- Referente teórico sobre Neurociencia Educativa y Estrés infantil.
- Guía de actividades
- Recurso humano y material

Desarrollo de las actividades

Tarea N. 1: Aprendiendo a respirar

¿Qué hacer?	Aprendiendo a respirar
¿Para qué?	Tomar conciencia de su propia respiración, desarrollando los sentidos para practicar estados de tranquilidad cuando así lo necesite.
¿Con qué?	Colchoneta, patio, césped.
¿Cómo motivarlos?	• Jugar "El Camaleón" o Se ubica un objeto en un lugar del área en que transitarán los niños. o Se pregunta si conocen al camaleón y cómo se mueve. o Pedir que caminen como él para alcanzar el objeto que se les pide. o De esta manera se tumbarán en el suelo y se relajarán para la actividad siguiente.
¿Cómo hacerlo?	• Iniciar la práctica pidiéndolos que se sienten o acuesten tranquilos sobre una superficie u objeto que posean. • Respirar como siempre lo hacen. • Observar sus brazos, pecho, boca, nariz, etc., es decir el cuerpo cómo se mueve cuando respira. • Realizar respiraciones profundas, cortas y largas. • Llenar los pulmones y el abdomen de aire. • Los niños con los ojos cerrados, contar un cuento y pedirles que se imaginen un paisaje acogedor, agradable, imaginarse que escuchan pajaritos, el río, el viento, etc., lo que ayude a llevarlos a un estado de calma. • Pedirles que respiren muy despacio y profundo. • Permitirles que descansen en ese estado por unos minutos (a veces llegan a dormirse los niños)

	• Luego susurrar que se despierten lentamente. • Pedirles que expresen lo que sintieron, lo que pensaron o soñaron.
¿Qué logramos?	• Que los niños sean conscientes de su propio cuerpo. • Sientan y perciban las sensaciones del mundo exterior.
¿Cómo lo hicimos?	 *Gráfico Nº 20: Ejercicios de respiración*

Tarea N. 2: Relajando los músculos

¿Qué hacer?	Relajando los músculos
¿Para qué?	Tensar y relajar los grupos musculares para obtener un estado corporal de soltura.
¿Con qué?	• Colchonetas, césped o patio. • Juegos de animales, imitando sus movimientos y sonidos.
¿Cómo motivarlos?	Cantar una canción: Los animales Hola yo soy un gatito, miau - miau, miau – miau. Hola yo soy una tortuga hip – hip, hip – hip. Hola yo soy un elefante jiuuu – jiuuu, jiuuu – jiuuu. Y yo soy un sapito croac – croac, croac – croac.
¿Cómo hacerlo?	• Para relajar a los niños se empezará con la canción, imitando con cada animalito el movimiento de brazos, piernas, hombros, dedos, pies, manos, dedos, etc. • Inventar situaciones como exprimir naranja, amasar plastilina, etc., con las que su pueden tensionar los músculos de cada miembro. • Se deben tensar el abdomen, tórax, pompis, pecho, cuello, cabeza y pelvis, es decir todas las partes del cuerpo. • Después de cada tensión se deberá tomar pausas de relajamiento de las mismas partes del cuerpo. Alternando así tensión y relax.
¿Qué logramos?	• Controlaron la tensión muscular a partir del hipertono e hipo tono. • Disfrutaron de la actividad, descargando así las hormonas del placer. • Relajaron su cuerpo.

¿Cómo lo hicimos?	 *Gráfico Nº 21: Técnica de relajación muscular*

Tarea N. 3: Estoy en mi sitio seguro

¿Qué hacer?	Estoy en mi sitio seguro
¿Para qué?	Guiar a los niños de forma imaginaria hacia un lugar tranquilo, relajante y seguro para ellos, provocando una experiencia agradable para todos.
¿Con qué?	Grabadora – CD de música Colchoneta, césped.
¿Cómo motivarlos?	Cantar: "Los pollitos dicen" Los pollitos dicen pio, pio, pio Cuando tienen hambre, cuando tienen frío. La gallina busca el maíz y el trigo Les da la comida y les presta abrigo. Bajo sus dos alas acurrucaditos, Duermen los pollitos hasta el otro día.
¿Cómo hacerlo?	Cuando terminan la canción, ponemos una música suave y con sonidos de la naturaleza. Lugo les pedimos a los niños que se acuesten a dormir como los pollitos, cierren sus ojos y se sigan con imaginación lo que la maestra les indique: • Están en una casita en la montaña, donde solo escuchen los sonidos de los pájaros, las aves que vuelan, una cigarra, una sapito en la laguna y un gatito a lo lejos. • Que se imaginen estar en un río, tibio, nada profundo y con aguas cristalinas. • Que meten sus piecitos dentro del agua, que primero estuvo fría y luego se sintió agradable. • Salimos del río y vamos a recostarnos en una suave maca, la que nos mueve de lado a lado, hasta que nos dormimos un momento. No pensamos en nada por un rato. • Para despertarlos, los traemos suavemente a la escuela, con voz tenue y muy lentamente.

	• Al despertarse les preguntamos cómo se sienten.
¿Qué logramos?	• Llegaron a un punto de concentración para seguir las instrucciones en la sesión. • Relajaron su mente en armonía con su cuerpo. • Se demostraron reconfortados, felices, tranquilos y relajados por la experiencia vivida.
¿Cómo lo hicimos?	 *Gráfico Nº 22: Encontrar un sitio seguro*

Tarea N. 4: Mandalas

¿Qué hacer?	Elaboración de mandalas
¿Para qué?	Fomentar en los niños la concentración de su energía y atención hacia un punto central mientras realizan actividades creativas y lúdicas.
¿Con qué?	• Hojas prediseñadas • Lápices de colores • Tablero de campo
¿Cómo motivarlos?	Cantar: "Deditos, deditos" Deditos, deditos, mis amigos son, los muevo, los muevo de aquí para allá, deditos bonitos vamos a pintar.
¿Cómo hacerlo?	• Previamente se deben realizar actividades de relajación. • Entregar a los niños hojas de papel bond en blanco, para pedirles que tracen con el lápiz varias líneas a discreción. • Entregar lápices de colores, llegando a definir en primera instancia solo tres colores, especialmente que sean verde, celeste y tonos pasteles o fríos (evite el amarillo, naranja y rojo, porque estos colores son muy cálidos). • La siguiente actividad de mandalas podrá repartirse dos a tres veces por semana, en donde ya puede utilizar modelos impresos o creados por los mismos niños, variando figuras geométricas, líneas rectas, círculos, triángulos u otros que desee. • Se podrá dejar a discreción del estudiante utilizar los colores que desee para combinar cada mandala. • Exponer sus creaciones para motivarlos a pintar y obtener nuevos diseños.

¿Qué logramos?	• Mejoraron su nivel de concentración. • Enfocaron su energía y atención hacia la actividad, la pintura, la creatividad y el gusto por el arte. • Se sintieron relajados y alegres.
¿Cómo lo hicimos?	 *Gráfico Nº 23: Niños haciendo mandalas*

Tarea N. 5: Texturas en mis pies

Primera sesión

¿Qué hacer?	Sentir con la planta de los pies diferentes texturas
¿Para qué?	Desarrollar la sensibilidad y descubrir sensaciones a partir del rose con varias texturas para relajar su cuerpo y mente mientras se mueve por distintos espacios.
¿Con qué?	• Césped • Alfombra de caucho o con texturas • Patio – cemento – cerámica, etc. • Esponja • Arenero
¿Cómo motivarlos?	Canción: Pie, pie, pie Rodilla, rodilla, rodilla Y pie, pie, pie (Bis) Cintura, cintura, cintura Y pie, pie, pie (Bis) Cadera, cadera, cadera Y pie, pie, pie (Bis) Pechito, pechito, pechito Y pie, pie, pie (Bis)
¿Cómo hacerlo?	• Cantar la canción “Pie, pie, pie” • Realizar diferentes tipos de ejercicios caminando punta – talón, virándolos hacia adentro, hacia afuera, caminar de puntas, de talón, etc. • Hablar sobre nuestros pies, sacarse los zapatos y media para conocerlos, acariciarlos, darse masajes. • Realizar ejercicios con los pies – estiramientos - aducción y abducción, estiramiento de dedos – hacia arriba y abajo – haciendo presión – separándolos entre sí.

¿Qué logramos?	• Relajaron su postura corporal. • Realizaron movimientos corporales dedicados a relajar sus pies. • Conocieron las posibilidades corporales y las que se generaron a través de sus pies.
¿Cómo lo hicimos?	 *Gráfico Nº 24: Sintiendo texturas con los pies*

Segunda sesión

¿Qué hacer?	Sentir con la planta de los pies diferentes texturas
¿Para qué?	Desarrollar la sensibilidad y descubrir sensaciones a partir del rose con varias texturas para relajar su cuerpo y mente mientras se mueve por distintos espacios.
¿Con qué?	• Césped • Alfombra de caucho o con texturas • Patio – cemento – cerámica, etc. • Esponja • Arenero
¿Cómo motivarlos?	Cantar la canción "Los sapitos" Había en mi jardín Que los sapitos conversaban Por más que quise no entendí Y la curiosidad me desesperaba Era un idioma bastante raro Y yo trate de comprenderlo Cuando los sapos se me acercaban El más pequeño empezó diciendo…. CORO Ah mm dijo un día un sapito ah mm dijo un día un sapito para mí los sapitos hacen mm ah mmm los sapitos hacen mm ah mmm
¿Cómo hacerlo?	• Caminar sobre los pies descalza sobre las diferentes texturas, pidiendo que sigan las instrucciones. • Hacerlo sobre cada textura, alternando por grupos. • Pedir en cada área que expliquen las sensaciones que tuvieron al sentir la textura con sus pies desnudos.

	• Esta actividad conecta las sensaciones de los pies con las señalas que se emana al cerebro para descubrir nuevas emociones. • Es recomendable después de la actividad relajarlos a través de un baño de pies con agua caliente o fría si hace calor en el lugar.
¿Qué logramos?	• Percibieron y sintieron las diferentes texturas. • Reaccionaron favorablemente a la experiencia de las texturas a través de la sensación en las plantas de los pies. • Relajaron todo su corporal.
¿Cómo lo hicimos?	 *Gráfico Nº 25: Sintiendo texturas con los pies descalzos*

Tarea N. 6: Soy robot y muñeco de trapo

¿Qué hacer?	Imitar al robot y muñeco de trapo
¿Para qué?	Generar momentos de tensión y flacidez corporal para relajar los músculos y disminuir la tensión y estrés.
¿Con qué?	Grabadora CD de música de rock, robótica o géneros similares.
¿Cómo motivarlos?	Escuchar un género de música bien alegre para que lo canten y bailen a voluntad.
¿Cómo hacerlo?	• Una vez que se motivaron a bailar y cantar, pedirles que imiten ser un robot y bailar como él considerando que es rígido, con movimientos cerrados y limitados mientras tensionan su cuerpo entero. • Luego pedirles que imiten ser un muñeco de trapo, cuyas características serán a flacidez y extrema soltura. • Pedirles que vayan alternando el baile entre robot y muñeco de trapo cuando de la orden la docente, de esta manera se alternarán los estados de tensión y relajación muscular. • Al finalizar la clase verbalizar las sensaciones y sentimientos que esto ha generado en su persona.
¿Qué logramos?	• Se generaron momentos de tensión corporal. • Relajaron los músculos de todo su cuerpo. • Se divirtieron mientras ejecutaron las actividades.
¿Cómo lo hicimos?	 *Gráfico Nº 26: Ejercicios de tensión y relajación muscular*

Tarea N. 7: Bailando Ballet

Primera sesión

¿Qué hacer?	Estirar su cuerpo mientras mantiene la armonía mental
¿Para qué?	Generar un ambiente de paz, armonía y serenidad mientras ejecuta movimientos de Ballet y baile clásico, realizando estiramiento, tensión, fuerza y relajamiento muscular.
¿Con qué?	• Grabadora • CD de música clásica o Ballet • Reproductor de video • Video de danzas clásicas • Ropa muy cómoda, licra para hombre y mujer, medias, no zapatos
¿Cómo motivarlos?	Incentivarlos a observar un video de una danza de Ballet para niñas y niños.
¿Cómo hacerlo?	• Realizar ejercicios de estiramiento muscular. • Conocer y practicar los movimientos básicos de la danza de Ballet. • Practicar el baile con música de fondo • Crear una mini coreografía con algunos pasos aprendidos. • Conocer la importancia de concentrarse mientras ejecutan los movimientos, saltos y danza.
¿Qué logramos?	• Niños y niñas participaron del Ballet con agrado. • Demostraron interés por aprender la técnica. • Se sintieron relajados durante y después de la danza.

¿Cómo lo hicimos?	 *Gráfico Nº 27: Ejercicios musculares de danza y ballet*

Segunda sesión

¿Qué hacer?	Estirar su cuerpo mientras mantiene la armonía mental
¿Para qué?	Generar un ambiente de paz, armonía y serenidad mientras ejecuta movimientos de Ballet y baile clásico, realizando estiramiento, tensión, fuerza y relajamiento muscular.
¿Con qué?	• Grabadora • CD de música clásica o Ballet • Reproductor de video • Video de danzas clásicas • Ropa muy cómoda, licra para hombre y mujer, medias, no zapatos
¿Cómo motivarlos?	Jugar al espejo La maestra debe ponerse delante del grupo de niños y pedirles que hagan los mismos movimientos que ella hace, como si estuviesen en un espejo, mientras realiza movimientos de danza y Ballet.
¿Cómo hacerlo?	• Crear una mini coreografía con algunos pasos aprendidos. • Aprender la letra y cantar la canción de “La mariposa”

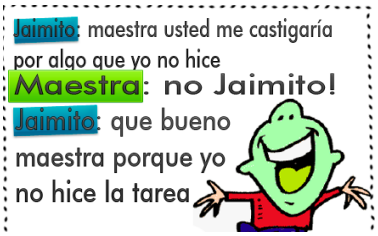
	LA MARIPOSA SE POSA, SE POSA EN LA FLOR ¡ALEGRATE MARIPOSA LA PRIMAVERA LLEGÓ! VUELA,VUELA MARIPOISA VUELA,VUELA SIN PARAR Y YA VERÁS QUE PRONTO EL VERANO LLEGARÁ. • En cada párrafo imitar los movimientos de la mariposa o de un ave, siempre que se simulen los pasos del ballet. • Para finalizar la sesión se debe cantar y danzar al son de la música y acorde a los movimientos que se aprendieron.
¿Qué logramos?	• Niños y niñas participaron del Ballet con agrado. • Demostraron interés por aprender la técnica. • Se sintieron relajados durante y después de la danza.
¿Cómo lo hicimos?	 *Gráfico Nº 28: Ejercicios musculares de danza y ballet*

Tarea N. 8: Contando chistes

¿Qué hacer?	Contar chistes
¿Para qué?	Mantener y controlar las emociones a través del tono muscular mientras se divierten.
¿Con qué?	Patio o aula
¿Cómo motivarlos?	La sesión empezará con una sesión de chistes: Para ello la docente contará un chiste en el cual se incluyan gestos, muescas, movimientos o miradas.
¿Cómo hacerlo?	Al provocar el efecto de risa en los niños se les pedirá que cuenten cada uno un chiste. • Se puede realizar una ronda de cachos o chistes, premiando con un fuerte aplauso a quien cuenta el mejor chiste. • Si un niño o niña no sabe ningún chiste o no causó risa en el público se le pedirá que haga alguna mueca, movimiento o algún gesto que cause risa en los compañeros. • Podemos variar la actividad pidiendo al público que aguante la risa mientras escuchan el chiste. Esto permitirá que los niños se controlen y tensen sus músculos al máximo. • La idea es divertirse, porque con una sonrisa toda pena se va y se gana un año más de vida.
¿Qué logramos?	• El grupo de niños mantienen y controlan sus emociones • Controlan el tono muscular. • Se divierten y relajan con libertad.

¿Cómo lo hicimos?	 *Gráfico Nº 29: Niños contando chistes*

Tarea N. 8: Jugar a las cosquillas

¿Qué hacer?	Jugar a las cosquillas entre parejas
¿Para qué?	Mantener y controlar las emociones a través del tono muscular mientras se divierten.
¿Con qué?	Colchoneta o césped.
¿Cómo motivarlos?	Vamos a empezar la sesión contando un chiste:  *Gráfico Nº 30: Chistes para niños*
¿Cómo hacerlo?	• Organizar a los niños en parejas. • El juego consiste en que uno de los niños en cada pareja debe intentar hacer reír a su compañero, haciéndole cosquillas, muecas, contando chistes o haciendo gestos. • El compañero debe procurar no reírse, o por lo menos controlarse lo más que pueda. • Gana quien se controla y no se ríe. • Una vez que ha logrado hacer reír a su pareja se cambian los papeles. • Una variación de la actividad es jugar de forma libre a las cosquillas, buscando a quien hacer reír, huyendo de quien las hace (generalmente es la docente la que busca hacerles cosquillas).

	• Se puede realizar una ronda de cachos o chistes, premiando con un fuerte aplauso a quien cuenta el mejor chiste. • La idea es divertirse, porque con una sonrisa toda pena se va y se gana un año más de vida.
¿Qué logramos?	• El grupo de niños se mantienen y controlan sus emociones • Controlan el tono muscular. • Se divierten y relajan con libertad.
¿Cómo lo hicimos?	 *Gráfico Nº 31: Niños haciéndose cosquillas*

Tarea N. 9: Masajes de relax

Primera sesión

¿Qué hacer?	Dar y recibir masajes
¿Para qué?	Relajar a los niños a través de masajes corporales y aromas agradables que penetren los sentidos del olfato y tacto, activando y relajando los mismos.
¿Con qué?	• Grabadora – CD de música • Colchoneta • Aceites de jojoba u otros para masajes corporales • Inciensos de aromas como canela y rosas
¿Cómo motivarlos?	Dinámica: Los masajes Formar parejas, donde uno de ellos dará masajes en la espalda de su compañero con pelota de pin - pon. Quien recibe la dinámica debe explicar los lugares por donde ha recibido el masaje. Luego se cambiarán los papeles para dar y recibir los masajes.
¿Cómo hacerlo?	• Previamente se preparará el salón en donde se realizarán la sesión de masajes con inciensos de canela o rosas. • Habrá que averiguar si alguien en el salón tiene alergias a los aromas, olores fuertes, a la canela, etc., si es así, simplemente se procurará que sea un ambiente limpio y agradable. • Explicarles para qué sirven los masajes, cómo se aplican, en qué parte de su cuerpo los van realizar y qué tipos de masajes vamos a utilizar. • Pediremos a los niños que se organicen en parejas de dos niños o dos niñas.

	• En posición de cúbito ventral, con los hombros y la región del cuello descubierta, se procederá a untar aceite en sus manos y aplicar los masajes como se indicaron al inicio de la sesión. • Durante un lapso de 5 minutos se realizarán los masajes a sus compañeros. • Dejamos pasar unos 10 minutos de descanso y se cambiarán los lugares.
¿Qué logramos?	• Se relajaron a través de masajes corporales y aromas agradables. • Activaron los sentidos del olfato y tacto, mientras se relajaron con la actividad.
¿Cómo lo hicimos?	 *Gráfico Nº 32: Ejercicios de relajación*

Segunda sesión

¿Qué hacer?	Dar y recibir masajes
¿Para qué?	Relajar a los niños a través de masajes corporales y aromas agradables que penetren los sentidos del olfato y tacto, activando y relajando los mismos.
¿Con qué?	• Grabadora – CD de música • Colchoneta • Aceites de jojoba u otros para masajes corporales • Inciensos de aromas como canela y rosas
¿Cómo motivarlos?	Juego: Las estatuas

	Consiste en que los niños y niñas empezarán a bailar la música que suena en ese momento y luego deberán detenerse cuando el encargado apague el sonido. El ganador del **juego de las estatuas** será aquél invitado que se quede quieto y no realice ningún movimiento hasta que lo indique el organizador. A medida que las canciones avancen, los niños empezarán a cometer errores y por lo tanto, serán eliminados.
¿Cómo hacerlo?	• Una vez que hemos jugado a las estatuas se lleva a la calma a los niños. • Trabajamos con respiración lenta y controlada. • Realizar ejercicios de tono muscular en las extremidades del cuerpo, primero en los brazos, luego en piernas, muslos, rostros, etc. • A la vez que se realizan ejercicios de tensión o tono muscular por sesiones de 8 tiempos, se pide que relajen las mismas partes del cuerpo. • Luego se les pide aplicar tono muscular al lado derecho de su cuerpo, luego al izquierdo, con pausas de 1 minuto entre cada una de ellas, de esta forma se lleva a la calma al cuerpo y puede sentir relajamiento corporal completo. • Verbalizar las sensaciones que les produjo la tensión en el cuerpo.
¿Qué logramos?	• Se relajaron a través de masajes corporales y aromas agradables. • Activaron los sentidos del olfato y tacto, mientras se relajaron con la actividad.

¿Cómo lo hicimos?	 *Gráfico Nº 33: Ejercicios de relajación*

Tarea N. 10: Yoga infantil

Primera sesión

¿Qué hacer?	Realizar una práctica de yoga
¿Para qué?	Mejorar el autoconocimiento, concentración, relajación, sensopercepción de la realidad e imaginación canalizando la energía en un foco de precisión.
¿Con qué?	Colchoneta, césped Ropa cómoda y ligera
¿Cómo motivarlos?	Dinámica: Aislando sonidos Consiste en buscar la concentración aislando del murmullo constante que nos rodea los sonidos que deseamos o hemos decidido escuchar. Para ello se debe poner un fondo musical con sonidos de la naturaleza para que describan a quien corresponde dichos sonidos. Si consigue vaciar su mente y escuchar únicamente el sonido que ha escogido aislar, será el ganador.
¿Cómo hacerlo?	Pedimos al niño que se siente y extienda las manos sobre las rodillas. Debe comenzar a realizar secuencias de relajación con diferentes partes del cuerpo. 1- Ha de cerrar las manos fuertemente hasta sentir tensión y mantenerla durante 10 segundos, después se destensa suavemente. 2- Hombros: se encogen hasta las orejas y se libera poco a poco. 3- Cuello: se lleva al mentón el pecho y luego se relaja. 4- Boca: se abre la boca y se extiende la lengua, después se relaja. 5- Respiración: se inspira profundamente durante unos segundos y se expira muy despacio. 6- Espalda: se inclina hacia adelante, se mantiene la posición y se recupera.

	7- Pies: se estiran los dedos como si quisiéramos ponernos de puntillas, aguantamos y recuperamos la posición.
¿Qué logramos?	• Mejoraron el autoconocimiento, concentración, relajación y sensopercepción de la realidad. • Imaginaron y dejaron volar su imaginación canalizando la energía en un foco de precisión.
¿Cómo lo hicimos?	 *Gráfico Nº 34: Niños realizando yoga infantil*

Segunda sesión

¿Qué hacer?	Realizar una práctica de yoga
¿Para qué?	Mejorar el autoconocimiento, concentración, relajación, sensopercepción de la realidad e imaginación canalizando la energía en un foco de precisión.
¿Con qué?	Colchoneta, césped Ropa cómoda y ligera
¿Cómo motivarlos?	Dinámica: Secuencia lógica de objetos Consiste en presentar varios objetos a los niños siguiendo un orden determinado. Por ejemplo: manzana, pera, piña, sandía.

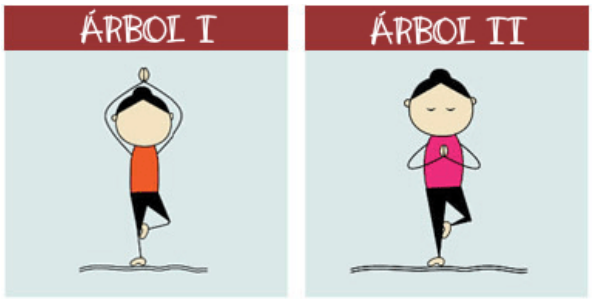
	Estas se esconden y se pregunta a los niños en qué oren aparecieron los objetos o fichas. Lo importante es motivar la concentración de los niños.
¿Cómo hacerlo?	Practicar con los estudiantes algunos de estos ejemplos de posiciones de yoga para mantener la concentración y calma: • **El árbol**. De pie, con las piernas juntas y los brazos estirados y apoyados en las caderas, concentrad la mirada en un punto que esté frente a vosotros. A continuación, elevad el pie derecho y apoyado la planta sobre la parte interna del muslo izquierdo, en el punto más alto posible. Una vez que hayáis alcanzado el equilibrio, levantad los brazos uniendo las palmas de las manos sobre la cabeza. Bajad el pie derecho y repetir el ejercicio con el otro pie. Cuando hayáis terminado, relajaos durante unos minutos.  *Gráfico Nº 35: Posiciones de yoga infantil* • **El leñador.** De pie, con las piernas bien separadas y los dedos de las manos entrelazadas, inspirad profundamente y elevad los brazos. A continuación, con una espiración rápida, bajad las manos y ponedlas entre las piernas, flexionando también la espalda. Notaréis como, al bajar, la voz libera un sonido espontáneo y natural. Después, recuperar la posición y realizar el ejercicio varias veces. (Sánchez, 2019)

	 Gráfico Nº 36: Posiciones de yoga infantil • Utilizar otras opciones de posiciones de yoga para niños, en donde se pueda obtener concentración y mantenimiento de fuerza muscular. Algunos ejemplos se presentan a continuación: *Gráfico Nº 37: Posiciones de yoga infantil*
¿Qué logramos?	• Mejoraron el autoconocimiento, concentración, relajación y sensopercepción de la realidad. • Imaginaron y dejaron volar su imaginación canalizando la energía en un foco de precisión.
¿Cómo lo hicimos?	 *Gráfico Nº 38: Niños realizando yoga infantil*

5.4. Objetivo Específico tres

Establecer el impacto causado del plan de intervención educativo en la disminución del estrés a través de la neurociencia educativa

Trabajar sobre las técnicas de neuro relajación con niños, permitió identificar varios aspectos hasta ese momento desconocidos por las investigadoras, estudiantes y docentes, tales como la posibilidad de aplicar dichas técnicas en cualquier asignatura, en cualquier momento y con una duración variada, con la finalidad de mejorar los niveles de estrés infantil a partir de la relajación cerebral.

Para comprobar si las apreciaciones hechas son compartidas por los estudiantes, y para saber cuánto ha mejorado su estado actual, se aplicó una encuesta post facto, en donde se recogieron como resultados los siguientes:

1.- ¿Te gustaron las actividades de relajación?

Tabla Nº 20: Tabulación de la pregunta 1

Si	34
No	
Total	34

2.- ¿Quisieras que tus docentes las incluyan en el proceso educativo?

Tabla Nº 21: Tabulación de la pregunta 2

Si	34
No	
Total	34

3.- ¿Qué actividad te gustó más?

Tabla Nº 22: Tabulación de la pregunta 3

Aprendiendo a respirar	
Relajando los músculos	2
Estoy en mi sitio seguro	2
Mandalas	12
Texturas en mis pies	
Soy robot y muñeco de trapo	
Bailando Ballet	3

Contando chistes	6
Jugar a las cosquillas	4
Masajes de relax	2
Yoga infantil	5
Total	34

4.- ¿Piensas que fueron sencillas las actividades propuestas?

Tabla Nº 23: Tabulación de la pregunta 4

Si	34
No	
Total	34

5.- ¿Sientes que ha mejorado tu estado emocional?

Tabla Nº 24: Tabulación de la pregunta 5

Si	28
No	6
Total	34

Interpretación

- Al indagar en los estudiantes si les gustaron las actividades de relajación, todos dijeron que, si les agradó, que se sintieron felices y disfrutaron mucho mientras se ejecutó la propuesta.
- Dijeron además que deseaban que los docentes debieran incluirlas en el proceso educativo, que sería mucho más divertido realizar una u otra técnica durante la jornada de clases.
- Se les preguntó qué actividad les gustó más, a lo que respondieron que fueron, los mandalas, contando chistes, yoga infantil, jugar a las cosquillas, bailando ballet, relajando los músculos, estoy en mi sitio seguro y masajes de relax.
- Y para finalizar se les preguntó si sentían si había mejorado su estado emocional, 28 de 34 dijeron que si lo había hecho.

Estos resultados demuestran que las actividades de relajación propuestas han servido para mejorar el estado emocional de los estudiantes, para que se sientan mejor de ánimos y que disminuyan los niveles de estrés. Esto a su vez permite que

los niños tengan un mayor nivel de concentración y atención que a su vez facilita el aprendizaje y rendimiento escolar.

La neurociencia y la concepción científica que se refiere a las funciones cerebrales ayudó para el diseño de las actividades pedagógicas y su influencia en el aprendizaje, pero de mejor manera disminuyendo el estrés y la presión que implica dicho proceso.

6. CONCLUSIONES

La aplicación del Plan de Intervención Pedagógico ha permitido inferir en las siguientes conclusiones:

- Los principales factores que se han identificado como causas del estrés en los niños son:
  - ✓ La presión que genera sus docentes y padres de familia por aprobar las materias
  - ✓ La forma de enseñar de sus docentes que son iguales al compararse cada año.
  - ✓ Las dificultades que le corresponden a asignaturas como matemáticas y lengua.
  - ✓ Los problemas familiares y la falta de comprensión de sus docentes y padres.
  - ✓ La poca práctica de actividades de relajación, sean ejercicios de respiración, yoga, etc.

- Como consecuencia de la conceptualización de la neurociencia y su aporte en el ámbito educativo, explicando los procesos neuronales por los que se producen las sensaciones, el pensamiento, la plasticidad cerebral y el desarrollo de destrezas y habilidades desde que nace el niño… es preciso indagar en más posibilidades y técnicas de relajamiento para disminuir los niveles de estrés infantil. Esto a su vez permitirá que aprovechen de mejor manera la adquisición de conocimientos en los procesos de enseñanza aprendizaje.

- El impacto causado por la aplicación del plan de intervención educativo ha sido positivo y generado resultados satisfactorios, sea por la participación de los niños en todas las actividades, el nivel de entusiasmo que le han puesto en cada actividad, la colaboración de los docentes y padres de familia, y sobre todo el cambio observado en el estado de ánimo.

7. BIBLIOGRAFÍA

Alcedo, Y., & Chacón, C. (Enero de 2011). *El enfoque lúdico como estrategia metodológica para promover el aprendizaje del nglès en niños de educación primaria.* Obtenido de SABER, Revista Multidisciplinaria del Consejo de Investigación de la Universidad de Oriente. Vol. 23, Núm. 1, pp. 69-76 - Venezuela. : https://www.redalyc.org/pdf/4277/427739445011.pdf

Barrantes, P. (2017). *El método lúdico y su influencia en el desarrollo de habilidades cognitivas en el área de Ciencia Tecnología y Ambiente en estudiantes del tercero de secundaria de la Institución Educativa Fe y Alegría N°25-UGEL05.* Obtenido de Universidad Nacional de Educación. Lima - Perú: http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1429/TM%20CE-Cn%203153%20B1%20-%20Barrantes%20Montes.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Castellano, M. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la Educación Física escolar. *Revista Digital de Educación Física Emásf, Vol. 3*(N. 13).

Gastelum, L. (2011). El ballet y su contribución en el desarrollo integral de niños de entre 4 y 6 años de edad. *Revista Iberoamericana de Educación, Vol. 3*(N. 56), pp. 53 - 62.

Gómez, A. (2009). La relajación en niños, principales métodos de aplicación. *Revista Digital de Educación Física*.

González, G. (2007). Masaje Infantil. *Medicina Naturista, Vol. 1*(N. 2), pp. 102 - 119.

Kojakovic, M. (2005). *Yoga para niños.* Santiago de Chile: Random House Mondadori S.A.

Labath, L. (27 de Junio de 2017). *El efecto de las cosquillas en el cerebro.* Obtenido de Revista electrónica Neurociencias: https://www.psyciencia.com/cosquillas-cerebro/

Montiel, B., Pérez, R., & Rodríguez, B. (2015). Los mandalas como instrumento educativo. *Revista electrónica Educar juntos*.

Murillo, M. (junio de 2016). *La metodología lúdica cretaiva: una alternativa de educación no formal.* Obtenido de Ponencia presentada en el Congreso de Cartagena de Indias: http://www.waece.org/biblioteca/pdfs/d098.pdf

Nadeau, M. (2012). *Juegos de relajación de 5 a 12 años. Método Rejoue.* Barcelona - España: Editorial Octaedro S.L.

Palacio, C., Tobón, J., Toro, A., & Vicuña, J. (2018). El estrés en la Infancia: Una reflexión teórica. *Cuadernos de Neuropsicología, Vol. 12*(N. 2), pp. 12 - 28.

Sánchez, A. (27 de Marzo de 2019). *Conoce los 12 beneficios de que tus hijos practiquen yoga para niños.* Obtenido de https://eresmama.com/conoce-12-beneficios-del-yoga-para-ninos/

Tarrés, S. (15 de marzo de 2018). *Beneficios de la risa en los niños.* Obtenido de https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/beneficios-de-la-risa-en-los-ninos/

Zárate, S., Cárdenas, F., Acevedo, C., Sarmiento, J., & León, L. (2014). Efectos del estrés sobre los procesos de plasticidad y neurogénesis: una revisión. (http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-3.eepp, Ed.) *Universitas Psychologica, Vol. 13*(N. 3), pp. 1181 - 1214.

8. ANEXOS

Anexo N. 1: Propuesta del Proyecto de Intervención Educativa aprobado por Concejo Directivo de la Facultad

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOCIALES FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

PROYECTO DEL PLAN DE INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA

LA NEUROCIENCIA EDUCATIVA EN EL TRATAMIENTO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FERROVIARIA DEL CANTÓN GENERAL ELIZALDE (BUCAY) PROVINCIA DEL GUAYAS

AUTORAS

ZURITA GALEAS MARÍA MAGDALENA

CAJO YÁNEZ JHOSELYN DELFA

TUTOR

DR. VÍCTOR HUGO NÚÑEZ JIMÉNEZ MCPP

PROPUESTA METODOLÓGICA PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADAS EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: EDUCACIÓN BÁSICA

2019

1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

El stress es considerado como el mal del siglo, a él se atribuyen la causa de muchas enfermedades, y la mayoría de dolencias en la gente adulta se deben al stress. Pero nos imaginamos que en los niños es muy difícil que se presente, nada más equivocado.

A nivel mundial, el stress infantil ha sido identificado como un desequilibro en el interior del organismo por no poder los recursos necesarios para enfrentar los retos de la vida cotidiana, afectando los mecanismos de respuesta a nivel motor, cognitivo, físico y psicológico, que definitivamente afectará el rendimiento académico y su desempeño escolar. (Palacio, Tobón, Toro, & Vicuña, 2018)

Trianes (2003) afirma que la escuela se constituye en un lugar donde convergen múltiples situaciones y sucesos que pueden producir stress en los niños, ya que se ven obligados a convivir y entablar buenas relaciones interpersonales con otros niños y adultos que no son parte de su núcleo familiar, de no lograrlo puede generar ansiedad, frustración y desesperación que convergen en una situación difícil de llevar por el niño.

Pero reconocer la presencia de estrés en los niños es difícil para docentes y padres de familia, quienes confunden los síntomas con estados de neurosis o de propios del mal genio de los niños, impidiendo que se encuentren las estrategias pedagógicas necesarias para disminuir dicha condición.

Martínez (2012), asegura que ningún niño está libre de sufrir estrés, afluyendo además ciertas condiciones genéticas que los vuelven vulnerables o susceptibles de padecerlo ante circunstancias ajenas a su voluntad. Por otro lado están las características familiares, las formas de vida, trajinar de la familia, y el apoyo de sus padres para sobre llevar las situaciones difíciles que tengan en el diario vivir.

En este accionar del campo de la psico génesis, neurociencia, psicología, etc., es la neurociencia la que aporta con muchas directrices sobre la influencia del estrés en los niños desde la primera infancia. Mismo que tiene que se presenta en el cerebro, en el sistema nervioso, específicamente en las neuronas, en donde se producen los procesos de maduración cerebral, proceso fisiológico que ocurre de forma normal cuando el niño recibe del entorno las condiciones favorables, entre ellas está el cariño – caricias de su madre, bue trato, ambiente favorable, y oportunidades de vida para valerse solo e independizarse. (Zárate, Cárdenas, Acevedo, Sarmiento, & León, 2014)

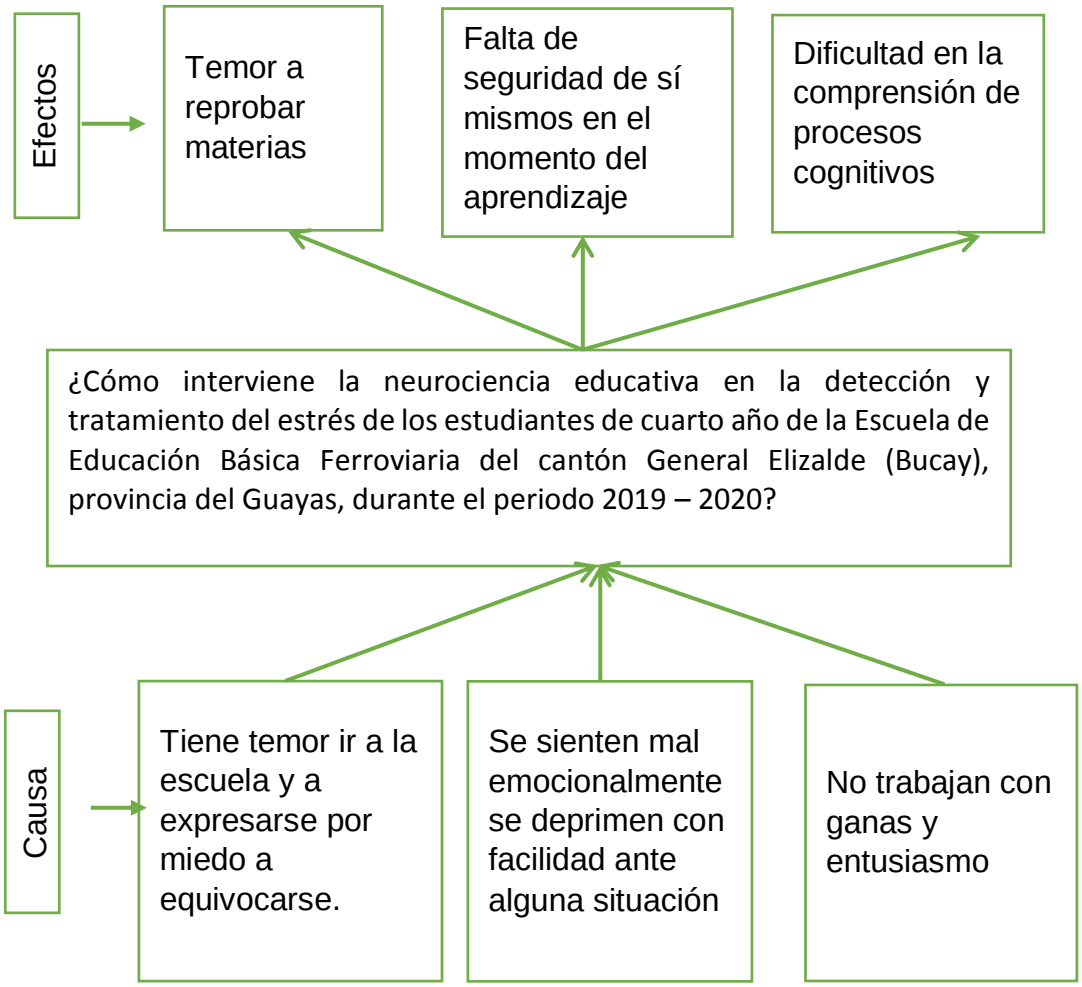
Nuestro cerebro se va esculpiendo, es decir, va cambiando tanto su estructura como su funcionamiento. Así, las conexiones neuronales se van modificando a lo largo de la vida como producto del aprendizaje y la interacción con el ambiente que nos rodea. Esta capacidad del cerebro, denominada plasticidad cerebral da cuenta de que los conocimientos y habilidades que adquirimos no son estáticos, sino que están en constante cambio. En pocas palabras: aprender es bueno para el cerebro.

La exposición crónica a situaciones de estrés puede generar efectos adversos en el aprendizaje. Un niño que reacciona con ansiedad extrema a las pequeñas tensiones diarias en la escuela es posible que tenga dificultades para interactuar con sus compañeros y en su rendimiento escolar. Una dosis tolerable de estrés suele aumentar la vigilancia y mejorar el rendimiento en tareas complejas. Pero, al convertirse en algo crónico, el estrés afecta el desarrollo cognitivo, social y emocional, el rendimiento, el aprendizaje, la memoria de trabajo, el autocontrol emocional y la capacidad atencional impactando en el desempeño escolar. Los efectos del estrés crónico son frecuentes en los niños que viven en condiciones adversas. El potencial de la neurociencia educativa ha recibido gran variedad de niveles de apoyo tanto de neuro científicos cognitivos como de educadores. Davis argumenta que los modelos médicos de cognición, tienen un papel muy limitado en el extenso campo de la educación y del aprendizaje; principalmente porque los estudios intencionales relacionados con el aprendizaje no son internos de los individuos de una forma que puedan ser examinados por la actividad del cerebro.

La presente investigación busca favorecer el accionar de los docentes en la escuela, de los padres de familia en sus hogares y de las personas que están en contacto con los niños, para identificar los síntomas que se asocian al estrés infantil, para proponer espacios adecuados, estrategias pertinentes y momentos saludables para los niños, evitando así problemas a nivel fisiológico, psicológico, intelectual y emocional.

Árbol de problemas

Gráfico Nº 1: Árbol de problemas



Fuente: Elaboración propia

1.1. Preguntas

Pregunta Central

¿Cómo interviene la neurociencia educativa en la detección y tratamiento del estrés de los estudiantes de cuarto año de la Escuela de Educación Básica Ferroviaria del cantón General Elizalde (Bucay), provincia del Guayas, durante el periodo 2019 – 2020?

Preguntas Directrices

- ¿Cuáles son los factores que llevan al estudiante a padecer de estrés?
- ¿Qué estrategias deberían tomar los docentes para disminuir los niveles de estrés en los estudiantes durante el proceso educativo?
- ¿Qué impacto tendrá la aplicación del plan de intervención educativo en la disminución del estrés a través de la neurociencia educativa?

1.2. Diagnostico

Para ayudar al estudiante a mejorar siempre parte de la formación del docente, pero no debemos olvidar el papel fundamental que desempeñan las familias en este proceso una educación en la que participamos todos por lo tanto cuando los estudiantes creen que pueden mejorar sus capacidades soportan mejor el estrés, lo cual tiene una incidencia directa en el aprendizaje cuando en el aula se respira un clima emocional positivo, el estudiante se encuentra seguro.

Situaciones estresantes perjudiciales para el aprendizaje pueden originarse tanto en los estudiantes como en el docente. De hecho, recientemente se ha demostrado que el estrés del docente (burnout) provoca un contagio emocional negativo en el aula,

al incrementar los niveles de cortisol, algo parecido a lo que ocurre entre familias e hijos que pertenecen a entornos socioeconómicos desfavorecidos.

Las razones que provocan un estrés perjudicial entre el estudiantado pueden ser variadas, desde la presión por los resultados académicos, situaciones de acoso escolar, hasta el mero hecho de cursar determinadas materias. Podemos mencionar un ejemplo, de las matemáticas, una disciplina que llega a provocar situaciones de ansiedad hasta en estudiantes.

Queda claro que uno de los grandes enemigos de la educación es el estrés sabemos que las situaciones de ansiedad o de estrés perjudicial se ven claramente disminuidas, pero cuando los estudiantes van contentos a la escuela (también los profesores, por supuesto), se fomentan las buenas relaciones sociales, se suministran retos adecuados en los que confluyen adecuadamente la sorpresa con los buenos hábitos, el aprendizaje está directamente vinculado a las situaciones cotidianas.

La investigación neuro científica revela que la actividad física regular constituye una de las mejores estrategias para combatir el estrés inadecuado o esas situaciones conocidas, nuestro mejor aliado para reducir las hormonas de estrés, puede ser el deporte, la música, la respiración, entre otras.

1.3. Delimitación del problema

Campo: Educativo

Área: Entorno Natural y Social

El trabajo de investigación se desarrolla durante el año lectivo 2019- 2020 con estudiantes de cuarto año de La Escuela de Educación General Básica Ferroviaria. Éste es un centro educativo de educación regular, con modalidades presenciales, en jornada matutina y vespertina. Cuenta con 31 docentes que van desde Educación Inicial hasta el Décimo año de E.G.B. Se encuentra situada en la provincia del Guayas, cantón General Antonio Elizalde, en la parroquia de su mismo nombre y más conocida como Bucay. Tierra encantadora que goza de un clima privilegiado, con una temperatura de entre 18 a 24 grados, la población aproximada es de 15.000 habitantes.

Limita al:

Norte: Cantón Babahoyo Provincia de los Ríos.

Sur: Cantón Cumandá Provincia de Chimborazo.

Este: Cantón Chillanes Provincia de Bolívar.

Oeste: Cantón Naranjito Provincia del Guayas.

La actividad socio económica de las familias del sector está basada en la actividad agrícola y ganadera, principalmente en el ganado vacuno, porcino y aviar. Otras familias laboran en la procesadora Pronaca, empresa que da trabajo a familias del sector y de personas que vienen de otras provincias, quienes se asientan a vivir en este hermoso lugar.

En la escuela se cuenta con el Departamento de Apoyo Escolar DECE, en donde laboran dos psicólogas educativas que ayudan permanentemente a los estudiantes cuando éstos presentan dificultades de aprendizaje, problemas familiares u otro tipo de necesidades educativas asociadas o no a la discapacidad.

En la institución no se poseen registros sobre trabajos de investigación realizados sobre la base de la Neurociencia Educativa o sobre el estrés infantil, lo que favoreció el planteamiento de la propuesta pedagógica y la apertura de docentes, estudiantes y demás miembros de la comunidad educativa.

1.4. Justificación

El estudio de la neurociencia es muy nuevo y casi desconocido para los educadores, ya muy poco se ha difundido los resultados de investigaciones sobre esta parte de la ciencia. Por otro lado, se desconoce la relación entre la fisiología cerebral y las muchas habilidades cognitivas que posee el ser humano. Por tales motivos:

Es necesario dar a conocer los avances científicos sobre la neurociencia en el campo educativo, para poder actuar de forma adecuada sobre las habilidades y competencias que poseen nuestros estudiantes, comprender sus deficiencias y sobre todo saber cómo mejorarlas y por ende también en el proceso educativo.

Es importante aplicar los conocimientos de la neurociencia educativa sobre el estrés de los estudiantes, para que los docentes y padres de familia sean capaces de comprender cómo se produce, cuáles son sus causas y qué se puede hacer para

mejorarla o disminuirla, favoreciendo así el aprendizaje y rendimiento académicos de los mismos.

Los beneficiarios

Directamente será los estudiantes de la institución educativa, quienes podrán participar de las actividades pedagógicas propuestas para mejorar o disminuir el estrés a través de actividades de distracción, concentración mental y relajación muscular, favoreciendo así su permanencia en el entorno educativo y el consecuente rendimiento académico.

Indirectamente serán los docentes y padres de familia a quienes se les ofrecerá la oportunidad de conocer estrategias de meditación, de condicionamiento muscular y corporal, al igual que técnicas de respiración y relajación que disminuirá el estrés en la escuela y en sus casas.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General

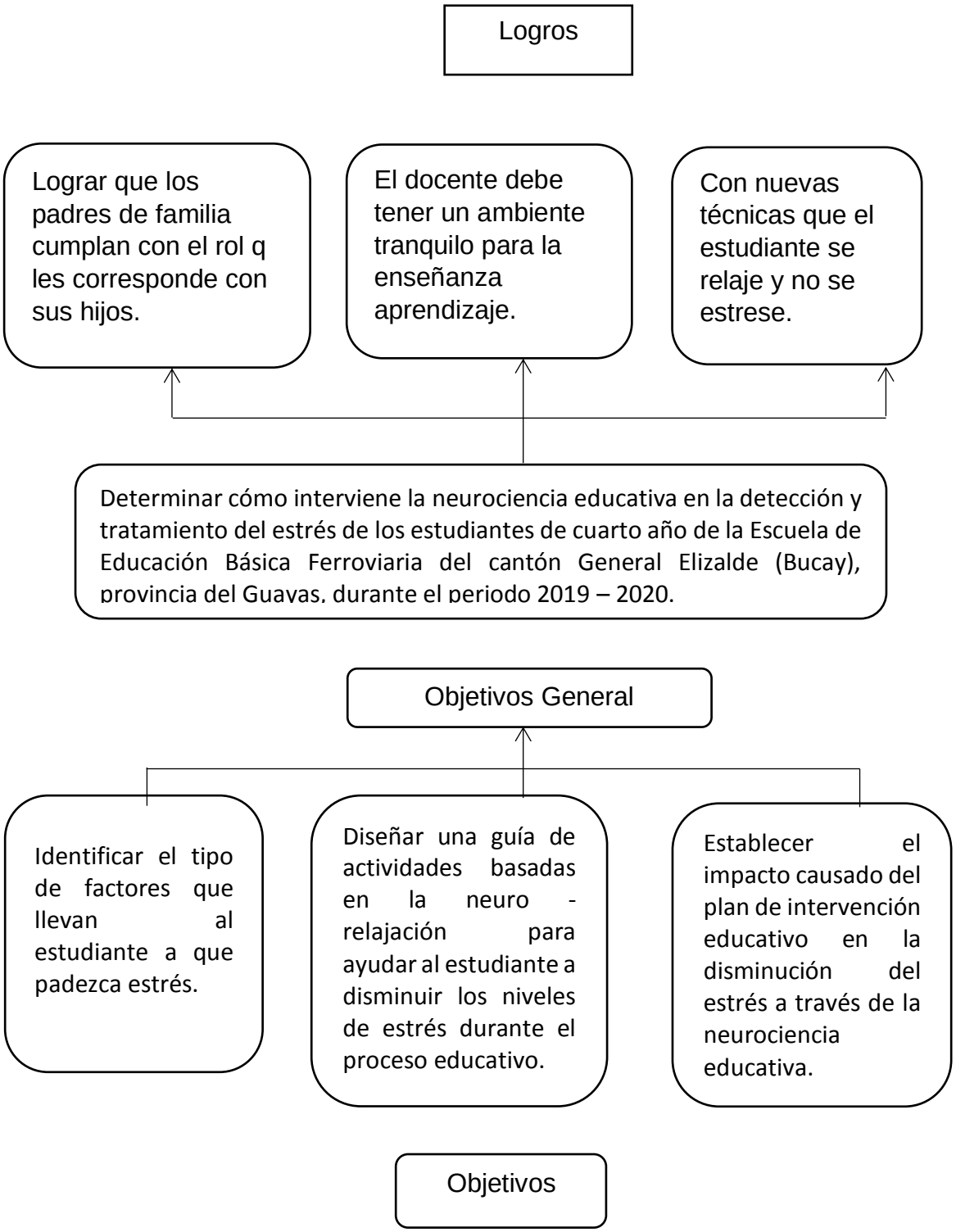
Determinar cómo interviene la neurociencia educativa en la detección y tratamiento del estrés de los estudiantes de cuarto año de la Escuela de Educación Básica Ferroviaria del cantón General Elizalde (Bucay), provincia del Guayas, durante el periodo 2019 – 2020.

1.5.2. Objetivos Específicos

- Identificar el tipo de factores que llevan al estudiante a que padezca estrés.
- Diseñar una guía de actividades basadas en la neuro - relajación para ayudar al estudiante a disminuir los niveles de estrés durante el proceso educativo.
- Establecer el impacto causado del plan de intervención educativo en la disminución del estrés a través de la neurociencia educativa.

Árbol de objetivos

Gráfico Nº 2: Árbol de objetivos



Fuente: Elaboración propia

2. DESARROLLO DEL PLAN DE INTERVENCIÓN

2.1. Fundamentación Teórica Referencial de sustento

2.1.1. Educación

Según Sarramona (2010), el término de educación es utilizado habitualmente con definiciones propias, tanto para concebirla como para aplicarla en nuestras vidas o hijos, por tal razón dice que es una forma de perfeccionamiento del ideal de ser humano dentro de la sociedad porque precisamente se encarga de formar y cultivar conocimientos, aptitudes y demás habilidades de su personalidad. (Sarramona, 2010)

La definición de educación por su ambigüedad ha sido definida por varios autores a lo largo de la historia:

- Aristóteles: "La educación consiste en dirigir los sentimientos de placer y dolor hacia el orden ético"
- Platón: "Educar es dar al cuerpo y al alma toda la belleza y perfección de que son capaces"
- Azevedo: "La educación es un proceso e transmisión de las tradiciones o de la cultura de un grupo de una generación a otra"
- Belth: "Educar consiste en transmitir los modelos por los cuales el mundo es explicable"
- Bettencourt: "Proceso de adaptación progresiva de los individuos y de los grupos sociales al ambiente, por el aprendizaje valorizado, y que determina individualmente la formación de la personalidad, y socialmente la conservación y la renovación de la cultura".
- Dewey: "La educación es la suma total de procesos por medio de los cuales una comunidad o un grupo social pequeño o grande transmite su capacidad adquirida y sus propósitos con el fin de asegurar la continuidad de su propia existencia y desarrollo" (UNESCO, 2012)

Para definir la educación tiene que ver con la formación de los aspectos personales, de las competencias y habilidades que posee para ser útil para la sociedad, para que respete a los demás ya sí mismo, para que se forme como persona para su continuidad y existencia.

2.1.2. Neurociencia

Para Campos (2014), la neurociencia es el estudio científico del sistema nervioso y sus complejas funciones a través de las neuronas y las interacciones químicas y eléctricas entre ellas, mismas que derivan en las neuro funciones que nos vuelven humanos.

Gómez (2004), afirma que la neurociencia es la disciplina que se encarga del estudio interdisciplinario del cerebro humano, lo que ha permitido la comprensión de las relaciones entre el cerebro y la conducta del ser humano, considerando las diferencias significativas entre los dos hemisferios, cada una con componentes sobre aspectos dominantes de la conducta.

Actualmente se han relacionado cuatro ramas de la neurociencia: la cognitiva, afectiva o emocional, la social y la educacional. A partir de estos estudios, los procesos educativos han debido comprender la cognición social, los sistemas de memoria, las funciones ejecutivas, autorregulación emocional y empatía, necesarias para un adecuado desempeño en el ámbito educativo. (Campos, 2014)

Campos (2014), afirma que entre las competencias de la neurociencia están comprender que:

- El sistema nervioso controla y responde a las funciones del cuerpo y dirige la conducta
- La estructura y función del sistema nervioso están determinadas por los genes y por el medio ambiente durante toda la vida.
- El cerebro es el fundamento de la mente.
- La investigación lleva a la comprensión de lo que es esencial pata ele desarrollo de terapias pata los trastornos del sistema nervioso.

2.1.3. Neurociencia educativa

Para Carballo (2011), la neuroeducación es una disciplina nueva que nace de la interacción de la neurociencia, la psicología y la educación, cuyo objetivo es integrar los conocimientos sobre estas disciplinas hacia el mejor funcionamiento y desarrollo cerebral, dirigido principalmente al campo educativo y la práctica pedagógica de docentes en beneficios de los educandos.

Campos (2014), explica que la neurociencia educativa aporta a una trasformación significativa de los sistemas educativos para comprender las dificultades de aprendizajes y el desarrollo de habilidades cognitivas y demás competencias a partir de un adecuado proceso de intervención educativa.

Por su parte Gómez (2004), habla de la importancia de conocer las implicaciones de la neurociencia en el aprendizaje, ratificando la existencia de dos formas de aprender, la verbal y la no verbal, representadas cada una en los hemisferios cerebrales izquierdo y derecho respectivamente. Sin embrago el empeño de la cultura occidental sobre las estrategias de aprendizaje favorecen el desarrollo del hemisferio izquierdo a través de fortalecer la lectura, escritura y aritmética, dejando la otra mitad bien limitada o en letargo.

Esta posibilidad de desarrollo se limita a creencias culturales en donde la mayoría de personas son zurdas o diestras, obligando a un hemisferio a no trabajar y no desarrollar las capacidades que le atribuyen. Consecuentemente un grupo de personas procesan mejor la información cuando es verbal y otras la no verbal. Derivándose así los estilos de aprendizaje distintos.

Lucada (2014), explica que el cerebro aprende de una manera más efectiva cuando hay influencia del ambiente físico y entorno educativo, planteado un equilibrio entre el qué enseñar – para qué y cómo hacerlo; a pesar de ser el cerebro una fuente de aprendizaje interminables e incansable, mucho tiene que ver el entorno que le facilite la adquisición de aprendizajes o la negación hacerlo por parte del educando. Esta perspectiva del autor denota la importancia de un ambiente a agradable, adecuado, estimulante que facilite el aprendizaje en los estudiantes, dicho de otra

forma, si el ambiente es el adecuado el aprendizaje es mucho más sencillo y no cuando éste es estresante y lleno de obstáculos que le impidan aprender.

2.1.3.1. Madurez e inmadurez

El nacimiento inmaduro y la inmadurez del cerebro especialmente tiene que ver o se presenta con una infancia más prolongada en los años de vida, más que otros de la misma especia (Carballo, 2011). Esta condición de vida se presenta cundo observamos en niños, adolescentes y jóvenes que actúan o tienen comportamientos impropios para su edad, que para la vista de las demás personas no están acordes a su edad, considerándolos inmaduros e infantiles.

Campos (2014), agrega que la madurez en los niños se obtiene desde dos procesos, el primero que vincula los cambios comportamentales en el niño con la madurez biológica, aquella que se consigue como proceso natural de su evolución, y la segunda forma a través de las experiencias que le ofrece el ambiente.

2.1.3.2. Plasticidad Cerebral

Aguilar (2013) define la plasticidad cerebral como la capacidad de las áreas cerebrales o de los grupos neuronales de asumir el papel de ellas mismas o de otras para responder funcional y neurológicamente en el sentido de suplir las deficiencias funcionales que le corresponden a una lesión o de las alteraciones estructurales o fisiológicas del cerebro a través de una reorganización sináptica o su restauración. Tiene que ver con la capacidad adaptativa del sistema nervioso para minimizar los efectos como producto de la misma.

El término plasticidad cerebral está relacionado con la memoria y aprendizaje mediante el estímulo de las vías neuronales que comunican unas con otras, cambiando las estructuras, distribución y número de sinapsis que intervienen en dichos procesos, especialmente cuando se tratan en los primeros años de vida antes que el adulto. (Aguilar, 2013)

La plasticidad cerebral es utilizada de forma general en el campo educativo debido al poco conocimiento científico que se posee al respecto, siendo que es tan o más importante para el trabajo docente por la capacidad adaptativa de los niños especialmente, para fortalecer las áreas del cerebro que han sido lesionadas o que simplemente no funcionan como los demás ante situaciones de estrés u otras similares.

2.1.4. Estrés

Describió al estés como una respuesta adaptativa del organismo ante una situación adversa que puede generar una activación fisiológica prolongada del sistema nervioso autónomo (SNA) y del eje hipotálamo – hipófisis – adrenal (HPA) (Zárate, Cárdenas, Acevedo, Sarmiento, & León, 2014)

2.1.4.1. Estrés infantil

El estrés también es una respuesta que puede aparecer en los niños y las niñas. En este caso la situación es más grave, ya que los niños y niñas están en desarrollo y aún no disponen de estrategias suficientes para superar determinadas situaciones o emociones. El ritmo de vida actual, demasiado acelerado, hace que nos veamos envueltos en muchas situaciones amenazantes, que tengamos que enfrentarnos a muchas exigencias para salir de ellas, este ritmo está afectando a nuestros niños y niñas y cada vez son más los que padecen estrés. (Rodríguez, 2015)

2.1.4.2. Síntomas del estrés infantil

Los síntomas del estrés infantil, son parecidos a los síntomas que padecen los adultos. Estos síntomas son muy visibles con un poco de atención.

- Sufrir diferentes dolores, de manera continua y constante. Dolores de estómago y de cabeza, que se repiten como si de algo crónico se tratase.
- Cambios bruscos en su estado de ánimo.

- Estado de ánimo negativo que se manifiesta o bien mediante enfados, irritación, gritos, o mediante depresión, tristeza, retraimiento, distracciones, etc.
- Cambios en sus hábitos: alimentación, sueño, etc.
- Dificultades y problemas en su funcionamiento diario. (Rodríguez, 2015)

2.1.4.3. Relación del estés con el cerebro

Según lo explica Carballo, (2011), el estrés empieza en el cerebro, afectándolo de tal forma que su estado afecta a todos los órganos del cuerpo, pues si detecta y determina si el estímulo encontrado es estresante y no puede actuar o eliminarlo, se activa un estímulo amenazante que da como resultado del estrés. Ante esta presencia el cuerpo reacciona respirando más rápidamente, con palpitaciones más fuertes, sudores y ansiedad, haciendo que el individuo quiera huir o quedarse a enfrentar el estímulo. Este proceso es una reacción del organismo para la supervivencia, para adaptarse al medio, a las situaciones que vive y los cambios, considerándose como un proceso natural de evolución del ser humano y de supervivencia.

2.1.4.4. Causas del estrés infantil

El estrés en los niños puede ser provocado por cualquier cambio en su medio que les cause ansiedad y conflicto por no saber cómo reaccionar o qué hacer ante tal situación. Esto significa que los niños pequeños son muy susceptibles a presentar este fenómeno, ya que mucho tiene que ver con las experiencias anteriores que han tenido, el trato que reciben, las actividades y exigencias a las que son sometidos, el ambiente familiar y el manejo de sentimientos que han aprendido de las personas que los rodean. El estrés tiene diferentes formas de manifestarse en el niño, pero con respecto a lo expuesto en esta investigación, se han encontrado relaciones entre eventos escolares y extraescolares que la pueden detonar.

Dentro de las más importantes se encuentran:

- La muerte o ausencia de alguna figura parental.
- El divorcio de los padres.

- Incomodidad en los espacios donde se desenvuelve por la no aceptación de un grupo.
- Orinarse en la clase.
- Ser intimidado o molestado por niños mayores que él.
- Tener dificultades para resolver problemas o terminar ejercicios.
- Ser ridiculizado en clase por algún docente o compañero.
- Ser dejado solo en la escuela.
- Peleas constantes con los padres.
- Cambiar de salón, escuela o estado constantemente.
- Tener alguna enfermedad o intervención quirúrgica.
- Los exámenes y las tareas complejas.
- Obtener malas calificaciones o reportes enviados por la escuela para los padres.
- Tener alguna discapacidad.
- Hacer algo en público.
- La aparición de un integrante nuevo en el esquema familiar. (Castillo, 2007)

González, (2009), explica que, como un adulto, el niño puede verse sometido a traumas imprevistos y accidentales, catástrofes, guerras, etc. Sin embargo, nos interesa más aquí tratar de los estreses de "cada día", que pueden fácilmente pasar desapercibidos, y, sobre todo, que pueden evitarse si se conocen. Muchas veces, el niño se ve sometido a estrés, no por maldad, sino por inconsciencia y falta de formación de sus mayores.

1. Etapa prenatal

Se ha dicho que el primer trauma de la vida es el nacimiento, pero ya antes se dan importantes posibilidades de estrés intrauterino. E1 estado físico y psíquico de la madre, reflejado en sus secreciones endocrinas y actividad nerviosa, afecta por vía placentaria al feto en gestación. De la misma manera las intoxicaciones de la madre, no necesariamente por drogas poderosas, suponen un gran estrés para el feto. E1 uso de un tóxico habitual, el tabaco, se relaciona sin lugar a dudas con prematuridad y bajo peso en nacimientos a término, y con una mayor mortalidad y morbilidad

infantil. La influencia del padre en esta fase es importante, pero indirecta. Es difícil para una mujer estar tranquila y amar a un hijo que aún no ha nacido, si ella misma no se siente amada y protegida. (González J. , 2009)

2. Parto

Según el psicoanalista OTTO RANK, el origen de todas las neurosis, y el trauma original sobre cuyo recuerdo se modelan todos los demás, es el nacimiento. Sin desaprobarla categóricamente, Freud no estuvo muy de acuerdo con esta opinión, quizá porque en su material clínico no encontró grandes pruebas para sostenerla. Sin embargo, en el curso de tratamientos por el método de psicoterapia autógena, es posible observar ciertos fenómenos de tipo perceptual que podrían entenderse como una reactivación de representaciones mnémicas del tránsito por el canal del parto. (González G. , 2007)

3. Abandono

No trataremos aquí del abandono masivo, estudiado por SPITZ y otros investigadores, y cuyos efectos están magistralmente expuestos en otro lugar de este mismo volumen. Nos interesa, más bien, mencionar los efectos de lo que podríamos llamar "micro abandono" en el que el niño no recibe la atención que necesita, aunque aparentemente todas sus necesidades estén cubiertas. En ocasiones se trata de la indisponibilidad física de los padres, que pasan excesivas horas alejados de su hijo, sin contar con un sustituto eficaz; otras veces, la madre permanece largas horas junto a su hijo, pero en un estado afectivo alterado, del que emanan tales influencias negativas que contrarrestan los beneficios de su presencia. (González J. , 2009)

4. El nacimiento de un hermano

Muchos niños viven como traumático este acontecimiento, al interpretar el interés de la madre por el recién nacido como un abandono de ellos mismos. Las reacciones a este trauma pueden mantener activos, muchos años más tarde, procesos neuróticos y psicosomáticos, mientras que los efectos inmediatos se revelan, sobre todo, en

comportamientos agresivos, típicos de la llamada envidia o rivalidad entre hermanos.

5. Las envidias entre hermanos mayores

Obedecen a un mecanismo similar, de reacción agresiva ante una amenaza de abandono, tornando esa agresividad contra el competidor, responsable aparente de la supuesta o real falta de atención de los padres. En este respecto, está claro que la actitud general de los padres frente al problema puede favorecer o impedir su resolución. Obstinarse en ser juez de todas sus peleas, descubriendo "quien tiene razón" y, sobre todo, seleccionar un "cabeza de turco" o un "preferido", es el medio seguro de enconar la situación a perpetuidad. Por el contrario, insistir en que resuelvan sus conflictos entre ellos, aconsejando (y predicando con el ejemplo) normas generales de conducta, favorece el establecimiento de relaciones de cooperación, en lugar de las de competición. Muchas veces, cuando las peleas entre hermanos trastocan de modo exagerado la convivencia familiar, una intervención en bloque, precisamente por la disrupción creada, y no por los detalles específicos que la causaron, es mucho más eficaz que abrir un sumario en busca de un culpable. En líneas muy generales, podemos decir que no es el detalle en concreto aparente lo que realmente motiva las peleas, sino el temor a perder un bien mucho más precioso: el amor exclusivo e individualizado de los padres. (González J. , 2009)

6. La madre rechazante y hostil

Un aspecto muy importante y peculiar en los cuadros de micro abandono es el problema de la madre que no siente amor hacia su hijo o que está desconcertada acerca de sus posibles necesidades. No se trata solamente de los miles de niños que son maltratados en el todo el mundo de forma abusiva y cruel por sus mayores. Hay un fenómeno mucho más sutil y que generalmente no conduce a actos monstruosos, pero que constituye una fuente de estrés intensa para el niño y para su madre. Me refiero aquí a la madre que no siente amor hacia su hijo, que incluso experimenta una reacción de rechazo hacia él, que debe superarse momento a momento para atenderlo, y que no deriva ninguna satisfacción del ejercicio de su maternidad. Las causas de este patético síndrome, que parece ir en aumento, son múltiples, ocupando

sin duda un lugar destacado el cariz anti materialista de la cultura actual. (González G. , 2007)

7. Interferencias con el desarrollo

En primer lugar, es preciso tener en cuenta que cada niño nace con un conjunto general de aptitudes, capacidades y tendencias que constituyen lo que podríamos denominar su
"constelación genética". Las influencias de la educación y del medio ambiente modulan la realización de sus potencialidades, favoreciendo ciertos aspectos y dificultando otros; para que la educación no sea fuente de estrés, es importante adecuarla a las necesidades evolutivas de cada niño, evitando los métodos autoritarios que pretenden un supuesto desarrollo "ideal", "completo", "integral", etc., tan en boga hasta hace muy poco tiempo. (González J. , 2009)

2.1.4.5. Consecuencias del estrés en los niños

El estrés infantil tiene importantes consecuencias negativas en niño/a tanto en su presente como en su futuro. El estrés afecta directamente a su día a día y afecta a su futuro ya que condiciona a un tipo de respuesta de estrés.
Las consecuencias en la niñez son:

- Aislamiento
- Malas notas
- Problemas en las relaciones con los demás
- Inestabilidad emocional

Las consecuencias futuras del estrés en la niñez son:

- Altos niveles de cortisol (sustancia que se genera con la respuesta de estrés), hacen que el organismo tienda a generar esos mismos niveles, incluso sin que exista situación de amenaza.
- Tendencia a padecer estrés en la vida adulta.
- Problemas para afrontar situaciones amenazantes. (Rodríguez, 2015)

2.1.4.6. Tipos de estrés

En la actualidad, gracias a las aportaciones de Pose en el 2005, se puede hablar de dos tipos de estrés:

- Eustrés: refiriéndose a aquel en el que se tiene una respuesta positiva, creativa y afirmativa anta la situación estresora, lo cual lleva al individuo a resolver los problemas de manera adecuada y sin afectar su salud.
- Distrés: es la respuesta negativa que tenemos ante un estímulo estresor repetitivo, prolongado o intenso que puede provocar una mala adaptación y, por lo tanto, problemas psicofísicos. (Castillo, 2007)

Zárate, et al (2014), dicen que los niveles fisiológicos constantes de las hormonas del estrés dan lugar a una variación continua y dinámica de sus niveles, según la situación que enfrente el individuo, generándose una serie de procesos aleatorios hasta que el cuerpo se adapte y pueda enfrentarlas, generando así varios tipos de estrés, el crónico y agudo:

- Estrés crónico su efecto en el sistema nervioso central es inmediato, es decir después de una situación incómoda o irritante que activa el eje HPA (Eje hipotálamo-hipófisis-adrenal - HPA, pero sobre todo se mantiene por un largo periodo.
- Estrés agudo: se produce previo a la búsqueda de una solución ante un problema, en donde la activación del eje HPA es pasajera. (Zárate, et al. 2014)

Caraballo, (2011), hace una clasificación del estrés, basándola en la necesidad del ser humano de estar expuesto a este tipo de condición, pues esto ha permitido que el mismo evolucione por su supervivencia:

- **Estrés positivo:** se produce por el incremento del ritmo cardiaco, leves niveles elevados de la hormona del estrés (adrenalina y noradrenalina) de carácter periódico y previsible, pero que permite al organismo irse adaptando a las

nuevas condiciones o causas que lo han provocado, por ejemplo, el primer día de clases, ir al dentista, etc. (Carballo, 2011)

- **Estrés tolerable:** se generan por situaciones graves e imprevistas, en donde las respuestas temporales y de apoyo ayudan mucho a mejorarlo, por ejemplo, la muerte de un familiar, un accidente, la pérdida de algún bien o una pelea en el niño. (Carballo, 2011)

- **Estrés tóxico:** este tipo de estrés se produce cuando hay la exposición prolongada al estímulo estresante, no se cuenta con el apoyo o protección de los padres, docentes u otras personas para mitigar el problema al que está expuesto, por ejemplo, el acoso escolar, bullying, maltrato infantil, problemas de aprendizaje etc. (Carballo, 2011)

2.1.5. Neuro relajación

La neurociencia como parte de los procesos educativos es capaz de fortalecer las competencias y habilidades mentales, necesarias para un adecuado desempeño intelectual de las personas, pero, además, conocer su relación con los estados de bienestar y placer por las actividades que se ejecutan en el diario vivir, para tener un estilo de vida saludable y adecuada.

La relajación es básicamente un estado determinado de la mente y del cuerpo durante el cual muchas funciones fisiológicas se modifican, principalmente el sistema nervioso simpático, que se torna más lento en su actividad y el parasimpático, el cual la aumenta. El sistema nervioso simpático tiene que ver con el aumento de la actividad cardíaca y de la presión sanguínea, etc; cuando este sistema disminuye su actividad, la presión sanguínea se reduce y también lo hace la frecuencia cardíaca. También se relaja el tono muscular, la respiración se hace más profunda y regular, en general mejoran las funciones de los distintos órganos internos, se duerme mejor, etc. El simpático se encarga de la actividad diurna y del movimiento, y el parasimpático se activa preferentemente de noche y es el encargado de la reconstrucción celular.

Básicamente la relajación induce un estado de predominio del sistema nervioso parasimpático. A nivel del cerebro se produce un cambio en las ondas cerebrales desde el estado beta (frecuencia cerebral de la vigilia) al estado alfa (frecuencia cerebral de relajación profunda). También se ven afectadas las hormonas y demás sustancias químicas según la frecuencia a la que funcione el cerebro, influyendo en nuestro estado de ánimo.

Los efectos de la relajación son muchos, algunos de ellos:
Descanso profundo a nivel celular.

- Control y manejo del estrés, de la ansiedad.
- Mejora el sueño.
- Equilibrio del sistema nervioso autónomo.
- Eliminación de hábitos indeseados, temores.
- Desarrollo de la creatividad.
- Facilita el contacto con el subconsciente.
- Es excelente en la recuperación de enfermedades.
- Disminución de la velocidad de envejecimiento.
- Mejora y aumenta la capacidad de aprendizaje.
- Mejora la memoria.
- Descenso de la tensión sanguínea.
- Silencio interior. (Martínez J. , 2011)

2.2. Metodología

Para le ejecución del Plan de Intervención Pedagógico fue preciso planearse una serie de procesos investigativos que han ido desde la identificación de las características del fenómeno hasta el diseño y aplicación de una guía de actividades tendientes a mejorar el estrés a través de procesos de relajación neuro cerebrales, para lo cual se plantearon los siguientes aspectos.

2.2.1. Tipo de investigación

Investigación bibliográfica

El tipo de investigación bibliográfica permite al investigador hacer una revisión teórica científica sobre las variables en estudio, lo que permitió referenciar conceptualmente a la neurociencia educativa y el estrés infantil, citando bajo las normas de redacción científica pertinente, los autores y demás datos de cada contenido que se ha citado. La información se la obtuvo de artículos científicos, revistas web, páginas de internet, textos, enciclopedias y otros que fueron considerados de mucha importancia para el desarrollo de la propuesta.

Investigación aplicada

Robles (2018), dice que la investigación aplicada es el estudio científico de un problema que busca resolverse a través de una fuente de conocimientos que se pueden aplicar y desarrollar tecnologías y técnicas innovadoras.

A través de la investigación aplicada se pondrán en ejecución los conocimientos teóricos científicos que se poseen sobre las variables involucradas a través del diseño y aplicación de una guía de actividades propuestas en el Plan de Intervención Pedagógico.

Investigación de campo

Para Robles (2018), la investigación de campo se basa en la recopilación de información en otro lugar que no sea un laboratorio, este debe ser el lugar en donde

se produce el fenómeno o se encuentra el grupo objetivo en la investigación, es decir en el lugar real donde no se controlan las variables.

Esta investigación se la ha realizado en el mismo lugar en donde se identificó el problema, a través de las técnicas de adecuadas que permitan tomar los datos estadísticos de las fuentes referenciales en el lugar.

Investigación Descriptiva

Según el objetivo de investigación se utilizará la investigación descriptiva.

Bustamante & Sanca (2011), afirman que la investigación descriptiva se realiza un análisis e interpretación de datos que se obtienen del fenómeno estudiado, sus propiedades y características a partir de uno o varios criterios que permiten al investigador trabajar sobre el tema.

Este tipo de investigación permite caracterizar las variables de estudio, identificar sus componentes y las posibilidades de integrarlos en la guía.

2.2.2. Diseño de investigación

Investigación Cuantitativa

La investigación cuantitativa utiliza una base de datos numéricos que sirven para realizar análisis ayudados por la estadística, en donde los elementos de la misma tienen una relación entre sus variables (Bustamante & Sanca, 2011).

El diseño cuantitativo se ha podido aplicarlos en la presente investigación a través de datos estadísticos obtenidos a partir de la estadística en donde se han identificado las características particulares del fenómeno para poder actuar en función de las causas identificadas.

2.2.3. Método de investigación

Método lógico inductivo

Raffino (2019), explica que el método lógico inductivo se basa en encontrar o inferir conclusiones generales a partir de casos particulares, sea por medio de inducciones

completas en el objeto de estudio o incompletas si solo se cuentan con datos referenciales.

Las conclusiones generales que se han obtenido de la presente investigación han sido inferidas como consecuencia del trabajo de campo, el análisis e interpretación de datos y de los procesos de intervención pedagógicos hechos en la institución, determinando así el impacto de su aplicación.

2.2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para el proceso investigativo se han utilizado las siguientes técnicas e instrumentos:

2.2.4.1. Encuesta

Aplicada a los estudiantes y padres de familia que han sido considerados como objeto de investigación, realizándola en la misma escuela, a los niños durante un día de clases y a los padres de familia durante una reunión convocada para la socialización del trabajo investigativo y la ejecución del plan de intervención con sus hijos, con la finalidad de identificar los factores que generan más estrés en los estudiantes y qué se hace en el aula y fuera de ella para aliviarlo.

El instrumento utilizado fue el cuestionario, diseñado en función de las variables de estudio, la neurociencia educativa y el estrés infantil, con preguntar cerradas que permitieron tabular la información obtenida.

2.2.4.2. Entrevista

Apocada a los docentes del año básico, a quienes se indagó sobre las estrategias pedagógicas que utilizan en el aula y que son causas de estrés en los niños y las cosas que hacen con ellos para disminuirlo.

Para ello se utilizó como instrumento el cuestionario de entrevista, con preguntas abiertas en donde los docentes pudieron expresarse forma abierta y real ante las preguntas realizadas.

2.2.5. Población

La población se ha identificado en los siguientes grupos:

Estratos	**Frecuencia**	**Técnica**
Estudiantes	34	Encuesta
Padres de familia	34	Encuesta
Docentes	2	Entrevista
Total	**70**	

Fuente: Datos informativos de la Escuela de Educación Básica Ferroviaria

2.2.6. Procesamiento de datos

Una vez obtenidos los datos a través de las encuestas y entrevistas, se procedió a:

- Tabulación de la información
- Análisis e interpretación
- Presentación de resultados
- Elaboración de la guía de actividades sobre técnicas de relajación neuro cerebral
- Ejecución de la parte operativa del Plan de Intervención Pedagógico
- Elaboración de conclusiones

2.3. Marco Lógico

Cuadro Nº 3: Marco Lógico

Objetivo	Actividades	Metodología	Recursos	Tiempo	Responsables	Fuente de verificación
Identificar el tipo de factores que llevan al estudiante a que padezca estrés.	○ Identificar el grupo objetivo ○ Diseñar los instrumentos de recolección de datos. ○ Aplicar encuestas a estudiantes y padres de familia. ○ Aplicar entrevista a docentes. ○ Definir los factores estresores en los niños. ○ Determinar cuánto se conoce sobre la neurociencia educativa ○ Verificar el tipo de actividades relajantes que se aplican con los niños durante y después de la jornada educativa.	Método Cualitativo Técnicas: Entrevista y encuesta	○ Cuestionario de encuesta ○ Cuestionario de entrevista ○ Tic´s para el procesamiento de la información	El 18 de octubre del 2019	Las investigadoras: Zurita María y Cajo Jhoselyn	○ Encuestas a estudiantes y padres de familia. ○ Entrevistas a docentes. ○ Registros de asistencia de padres de familia, estudiantes y estudiantes – maestras.
Diseñar una guía de actividades basadas en la neuro - relajación para ayudar al estudiante a	○ Diseñar la guía de actividades basadas en la neuro relajación para estudiantes. ○ Capacitar a los docentes y padres de familia sobre las estrategias utilizadas con	Método Lógico Inductivo Socialización de información	○ TIC´s para el diseño y socialización del Plan de Intervención	Desde el 21 de octubre al 19 de diciembre del 2019	Las investigadoras: Zurita María y Cajo Jhoselyn	○ Guía de actividades sobre nuero relajación ○ Registros de asistencia de

disminuir los niveles de estrés durante el proceso educativo.	estudiantes para disminuir los factores de estrés. ○ Planificar la aplicación de las actividades sobre las horas de cultura física, expresión artística y otras que asignen para el efecto en la escuela. ○ Aplicar las actividades neuro relajantes con los estudiantes. ○ Acomodar las actividades a las necesidades y exigencias de los estudiantes.	Técnicas de relajación muscular y respiratoria Danza Técnicas de expresión artística	○ Colchonetas, césped o patio ○ Ropa cómoda ○ Texturas ○ Reproductor de música ○ Hojas impresas ○ Colores			estudiantes, padres de familia y estudiantes – docentes. ○ Planes de clase ○ Evidencia fotográfica
Establecer el impacto causado del plan de intervención educativo en la disminución del estrés a través de la neurociencia educativa.	○ Diseñar y aplicar una encuesta post facto, es decir después de haber aplicado el Plan de Intervención Educativo. ○ Obtener inferencias posteriores para determinar el impacto causado de su aplicación.	Técnica de encuesta	○ Cuestionario de encuesta ○ Tic´s para el procesamiento de la información	El 20 de diciembre del 2019	Las investigadoras: Zurita María y Cajo Jhoselyn	○ Encuesta post facto a estudiantes ○ Resultados de la encuesta ○ Informe final

Fuente: Elaboración propia

2.3.1. Cronograma

Cuadro Nº 4: Cronograma de actividades

Actividades	2019																2020			
	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero			
Diseñar los instrumentos de recolección de datos.																				
Aplicar encuestas a estudiantes y padres de familia																				
Aplicar entrevista a docentes.																				
Análisis e interpretación de resultados de encuestas y entrevistas																				
Diseñar la guía de actividades basadas en la neuro relajación para estudiantes.																				
Capacitar a los docentes y padres de familia sobre las estrategias utilizadas con estudiantes																				
Planificar la aplicación de las actividades sobre las horas de cultura física, expresión artística y otras que asignen para el efecto en la escuela.																				
Aplicar las actividades neuro relajantes con los estudiantes.																				
Diseñar y aplicar una encuesta post facto																				
Elaboración del informe final																				
Defensa del trabajo																				

Fuente: Elaboración propia

2.4. Análisis e interpretación diagnóstica

Para conocer cuáles son las características del fenómeno observado entre los estudiantes en relación al estrés que presentan se obtuvieron los siguientes resultados de la encuesta diagnóstica:

1.- ¿Te sientes cansado o estresado cuando estas en clase?

Si	28
No	6
Total	34

2.- ¿Si tienes problemas en casa, con tus compañeros o con las tareas, tu docente te escucha y comprende?

Si	10
No	24
Total	34

3.- ¿Realiza tu maestra alguna actividad de relajación en el día o semana?

Muchas veces	
Algunas veces	
Nunca lo hace	34
Total	34

4.- ¿Sientes presión para aprobar las asignaturas o presentar trabajos escolares?

Si	30
No	4
Total	34

5.- ¿Has sentido alguno de éstos síntomas?

Irritabilidad	12
Angustia, desesperación	10
Ira, rabia, coraje	6
Tristeza, ganas de llorar sin razones	4
Dolor de cabeza constante	5
Tienes pesadillas	3
Incapacidad para controlar las emociones	
Falta de apetito	4
No querer participar en actividades familiares o escolares	5
Total	49

6.- ¿Para relajarte, qué haces?

Mirar la televisión, celular o tableta	20
Me callo y no digo nada	10
Salgo de paseo	10
Leo libros	
Converso y expreso mis sentimientos	2
Hago ejercicio	
Me encierro en mi cuarto	18
Peleo con otras personas	2
Total	62

Interpretación

Al realizar la encuesta diagnóstica a los estudiantes se observó que la mayoría de ellos se han sentido cansados o estresados, que sus maestros no les escucha o comprende, que además en clases no realizan ejercicios u otras actividades que puedan disminuir la tensión y carga mental que llevan durante la jornada educativa.

Por otro lado la mayoría dicen sentir presión para aprobar sus materias y presentar trabajos, situación que genera en ellos un estado de irritabilidad, desesperación y angustia, acompañado de ira, ganas de llorar sin razón, pesadillas, falta de apetito y no querer participar de actividades grupales o familiares, determinando así los síntomas de una estado de estrés en los niños que va afectando su tranquilidad, motivación y por ende el rendimiento académico.

Al indagar sobre las actividades que realizan para disminuir el estrés o los síntomas que presentan y les son incómodos, están ver la televisión o el celular, callarse y retraerse sin decir nada, ocultando sus problemas, algunos conversan con sus compañeros, pero la mayoría se encierra en su cuarto.

Esta situación ha permitido identificar que la mayoría de niños presentan síntomas de estrés ocasionado por las actividades escolares que exigen de ellos mucha dedicación y esfuerzo, además de la poca práctica de actividades de neuro relajación, es decir aplicar actividades relajantes a través de las funciones cerebrales comprometidas durante la jornada educativa y fuera de ellas también.

3. RESULTADOS

3.1. Normativa a los resultados de aprendizaje

Variables	Antes	Estrategias	Después	Importancia
Neurociencia	○ La neurociencia era un tema desconocido por los docentes de la institución. ○ No se relacionaron las competencias personales, habilidades mentales y funciones cerebrales en el proceso formal de la educación.	○ A través de la neurociencia se identificaron las características de los procesos de función cerebral, de aquellos que se encargan de regular el comportamiento, el estado de ánimo y el estrés. ○ Se determinaron las mejores técnicas y actividades de relajación sobre la respiración, el tono muscular, la risa, la meditación, danza, etc.		La neurociencia como parte de los procesos educativos es capaz de fortalecer las competencias y habilidades mentales, necesarias para un adecuado desempeño intelectual de las personas, pero además, conocer su relación con los estados de bienestar y placer por las actividades que se ejecutan en el diario vivir, para tener un estilo de vida saludable y adecuado.
Estrés infantil	○ Los estudiantes presentaban problemas de estrés infantil, ocasionado por múltiples factores como la excesiva	○ Aplicación de encuestas a estudiantes y padres de familia para determinar los factores estresantes en los estudiantes. Se aplicaron entrevistas a los docentes para conocer		La identificación de los factores del entorno, al igual que las condiciones personales de los estudiantes como causa probable de estrés, además de las consecuencias del mismo en el rendimiento

	carga de deberes, la presión por obtener buenas notas, problemas familiares y entre compañeros, entre otros. ○ Mientras se ejecutaban las clases, no se aplicaban actividades de relajación o distracción para mejorar el estrés en los estudiantes.	cómo intervenían ellos en el mejoramiento de esta situación en sus estudiantes.		académico y su vida cotidiana, fue de mucha importancia para la comunidad educativa, permitiendo de esta forma proponer actividades pedagógicas fáciles, sencillas y posibles de aplicar en cualquier momento, en todas las asignaturas para obtener resultados positivos en cuanto al estado de ánimo percepción del entorno, y comportamiento.

4. CONCLUSIONES

- Es poco conocida la neurociencia entre la comunidad educativa, sus campos de acción y la importancia que tiene en el desarrollo de las funciones vitales del ser humano, más aun en los niños que están en una etapa de continuos cambios y adaptación neurofuncional.

- Los niños y niñas del cuarto año de E.G.G.B., demuestran síntomas de estrés, ocasionado por factores estresores medio ambientales y otros originados por la carga intelectual que se exige de ellos en la jornada educativa y sus hogares.

- Es preciso considerar la aplicación de una guía de actividades basadas en la neuro relajación para mejorar las funciones cerebrales y el rendimiento académico en los niños.

5. RECOMENDACIONES

- Dar a conocer los fundamentos científicos de la neurociencia entre la comunidad educativa, sus campos de acción y la importancia que tiene en el desarrollo de las funciones vitales del ser humano y la adaptación neurofuncional de los niños en edades escolares.

- Diseñar una guía de actividades pedagógicas basadas en la neuro relajación para mejorar las funciones cerebrales y el rendimiento académico en los niños.

- Mejorar el estado de estrés en los estudiantes a través de actividades pedagógicas basadas en la neuro relajación.

6. BIBLIOGRAFÍA

Aguilar, F. (2013). Plasticidad Cerebral. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, pp. 55 - 64.

Bustamante, G., & Sanca, M. (Septiembre de 2011). *Tipos de investigación científica.* Obtenido de Revista de Actualización Clínica Investiga. Vol.12, La Paz - Bolivia: http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?pid=S2304-37682011000900011&script=sci_arttext

Campos, A. (2014). *Los aportes de la neurociencia a la atención y educación de la primera infancia.* La Paz - Bolivia: UNICEF Bolivia - Cerebrum.

Carballo, A. (2011). Cerebro, strés y parentalidad. *Quaderns de Politiques Familiars*.

Gómez, J. (2004). *Neurociencia Cognitiva y Educativa.* Lambayeque - Perú: Fondo Editorial FACHSE.

Lucada, A. (2014). *Neurociencias y Educación: Una puerta abierta hacia el desarrollo humano.* Chacarrilla - Méjico: Asociación Educativa para el Desarrollo Humano.

Martínez, V. (2012). El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares de la zona sur de Madrid capital. *Revista Iberoamericana de Educación*, pp. 2 - 11.

Palacio, C., Tobón, J., Toro, A., & Vicuña, J. (2018). El estrés en la Infancia: Una reflexión teórica. *Cuadernos de Neuropsicología, Vol. 12*(N. 2), pp. 12 - 28.

Raffino, E. (11 de Diciembre de 2019). *Concepto de método de investigación.* Obtenido de https://concepto.de/metodos-de-investigacion/

Robles, F. (2018). *Los 15 Tipos de Investigación Científica y sus Características.* Obtenido de https://www.lifeder.com/tipos-investigacion-cientifica/

Sarramona, J. (2010). *Fundamentos de Educación.* Madrid - España: Editorial CEAC.

Trianes, M. (2003). *Estrés en la infancia su prevención y tratamiento.* Madrid - España: Editores Gráficos.

UNESCO. (2012). *Educación. Manual Metodológico.* Indicadores unesco de cultura para el desarrollo.

Zárate, S., Cárdenas, F., Acevedo, C., Sarmiento, J., & León, L. (2014). Efectos del estrés sobre los procesos de plasticidad y neurogénesis: una revisión. (http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-3.eepp, Ed.) *Universitas Psychologica, Vol. 13*(N. 3), pp. 1181 - 1214.

7. ANEXOS

Anexo Nº 1: Modelo de encuesta diagnóstica a estudiantes

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FERROVIARIA

Encuesta diagnóstica a estudiantes del cuatro año de E.G.B.

Objetivo: Indagar sobre la presencia de estrés en los estudiantes del cuarto año de E.G.B.

Instrucciones: Lea las preguntas del cuestionario y marca una o varias respuestas en las casillas que usted estime convenientes.

Cuestionario

1.- ¿Te sientes cansado o estresado cuando estas en clase?

Si	28
No	6

2.- ¿Si tienes problemas en casa, con tus compañeros o con las tareas, tu docente te escucha y comprende?

Si	
No	

3.- ¿Realiza tu maestra alguna actividad de relajación en el día o semana?

Muchas veces	
Algunas veces	
Nunca lo hace	

4.- ¿Sientes presión para aprobar las asignaturas o presentar trabajos escolares?

Si	
No	

5.- ¿Has sentido alguno de éstos síntomas?

Irritabilidad	
Angustia, desesperación	
Ira, rabia, coraje	
Tristeza, ganas de llorar sin razones	
Dolor de cabeza constante	
Tienes pesadillas	
Incapacidad para controlar las emociones	
Falta de apetito	
No querer participar en actividades familiares o escolares	

6.- ¿Para relajarte, qué haces?

Mirar la televisión, celular o tableta	
Me callo y no digo nada	
Salgo de paseo	
Leo libros	
Converso y expreso mis sentimientos	
Hago ejercicio	
Me encierro en mi cuarto	
Peleo con otras personas	

Anexo N. 2: Autorización del trabajo de campo en la Escuela de Educación Básica “Ferroviaria”

Anexo Nº 3: Certificado de haber ejecutado el Trabajo de Intervención Pedagógico

Ministerio de Educación
DISTRITO 09D16

ESCUELA DE EDUCACION GENERAL BÁSICA
"FERROVIARIA"
CANTÓN GENERAL ANTONIO ELIZALDE

MSC.MIRIAM PEÑAFIEL ZUMBA EN CALIDAD DE DIRECTORA DE LA ESC. DE EDUCACIÒN BÀSICA "FERROVIARIA"

CERTIFICO:

Que las señoritas Zurita Galeas María Magdalena, con cédula N. 020201041-9, y Cajo Yánez Jhoselyn Delfa, con cédula N. 020233525-3 desarrollaron en esta Institución **180** horas de aplicación del proyecto de Intervención Educativa denominado "La Neurociencia Educativa en el tratamiento del estrés de los estudiantes de Cuarto Año de la Escuela de Educación Básica Ferroviaria del Cantón General Elizalde (Bucay) Provincia del Guayas" durante los meses de octubre a diciembre del año 2019.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultado a las portadoras hacer uso del presente para los fines que fueren necesarios.

General Antonio Elizalde (Bucay), 20 de diciembre del 2019

Msc. Miriam Peñafiel Zumba
DIRECTORA

Anexo Nº 4: Registro de asistencia de los estudiantes del cuarto año de E.G.B.

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS

ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FERROVIARIA
Plan de Intervención Pedagógica
Registro de asistencia de los estudiantes de cuarto año básico

N°	NOMINA	OCTUBRE - 2019																																	
		D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J
				01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	Armendariz Ramos Saily Marli																							✓	✓	✓	✓	✓			✓		✓	✓
2	Arrieta Chávez Jostin Omar																							✓		✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
3	Aucancela Procel Andreu Isaac																							✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
4	Cando Monar Astrid Elizabeth																							✓	✓		✓	✓			✓	✓	✓	✓
5	Cárdenas Cobos Darley Juliana																							✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓
6	Cepeda Alabares Julian Sebastian																							✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
7	Cherrez Morales Scarlet Jazury																							✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
8	Cortez Paredes Iván Alejandro																							✓	✓		✓	✓			✓	✓	✓	✓
9	Cujilema Estrella Nahomy Lizbeth																							✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	
10	Culqui Gavidia Franklin Paul																							✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	
11	Espinoza Tutasig Gisella Ninel																							✓	✓		✓	✓			✓	✓	✓	✓
12	Gaibor Chávez Jeampier Alexander																							✓		✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
13	Gavidia Muñoz Ana Paula																							✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
14	Guamán Curillo Evelyn Elizabeth																							✓	✓	✓		✓			✓	✓	✓	✓
15	Guamán Mendoza Eddy David																							✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓
16	Guerra Laje Mateo Nicolás																							✓	✓	✓	✓	✓			✓		✓	✓

17	Ibarra Quinaloa Elquin Jandier																							✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
18	Loor Remache Ismael Snayder																								✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
19	Martínez Masqui Dayanara Aida																							✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
20	Medina Garcés Carlos Luis																							✓		✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
21	Méndez Medrano Domenica Isabela																							✓	✓		✓	✓			✓	✓	✓	✓
22	Mullo Camas Paulina Natasha																							✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
23	Nuñez Loor Ana Karina																							✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
24	Peñalosa Serrano Dereck Jaren																								✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
25	Procel Moreira Alexis Adrián																							✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
26	Tacuri Gavilanes Alex Alexander																								✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
27	Tubay Muñiz Jeremy Damián																							✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓
28	Valdez Carpio Henrry Alexander																							✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
29	Yuqui Hermenegildo Jade Alexander																							✓	✓	✓	✓	✓			✓		✓	✓
30	Zhagui Torres Andrés Fernando																							✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
31	Armendariz Ramos Saily Marli																							✓		✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
32	Arrieta Chávez Jostin Omar																							✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓
33	Aucancela Procel Andreu Isaac																							✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
34	Cando Monar Astrid Elizabeth																							✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
35	Cárdenas Cobos Darley Juliana																							✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	

María Zurita
Estudiante maestra

Jhoselyn Cajo
Estudiante Maestra

Lic. Trinidad Quintuaña
Docente de aula

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS

ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FERROVIARIA
Plan de Intervención Pedagógica
Registro de asistencia de los estudiantes de cuarto año básico

N°	NOMINA	NOVIEMBRE - 2019																																		
		V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M		
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30				
1	Armendariz Ramos Saily Marli				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓						
2	Arrieta Chávez Jostin Omar				✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓		✓	✓	✓						
3	Aucancela Procel Andreu Isaac				✓		✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓						
4	Cando Monar Astrid Elizabeth				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓						
5	Cárdenas Cobos Darley Juliana				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓						
6	Cepeda Alabares Julian Sebastian				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓						
7	Cherrez Morales Scarlet Jazury				✓		✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓						
8	Cortez Paredes Iván Alejandro					✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓						
9	Cujilema Estrella Nahomy Lizbeth				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓						
10	Culqui Gavidia Franklin Paul				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓						
11	Espinoza Tutasig Gisella Ninel					✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓						
12	Gaibor Chávez Jeampier Alexander				✓		✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓						
13	Gavidia Muñoz Ana Paula				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓						
14	Guamán Curillo Evelyn Elizabeth					✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓		✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓						
15	Guamán Mendoza Eddy David				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓						
16	Guerra Laje Mateo Nicolás				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓						
17	Ibarra Quinaloa Elquin Jandier				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓						
18	Loor Remache Ismael Snayder				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓		✓				✓	✓	✓	✓	✓						

19	Martínez Masqui Dayanara Aida				✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓				
20	Medina Garcés Carlos Luis					✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				
21	Méndez Medrano Domenica Isabela				✓	✓	✓	✓	✓			✓		✓	✓	✓			✓		✓	✓	✓			✓		✓	✓	✓				
22	Mullo Camas Paulina Natasha				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓				
23	Nuñez Loor Ana Karina				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓				
24	Peñalosa Serrano Dereck Jaren				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓				
25	Procel Moreira Alexis Adrián				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓				
26	Tacuri Gavilanes Alex Alexander				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓				
27	Tubay Muñiz Jeremy Damián				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓		✓				
28	Valdez Carpio Henrry Alexander				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓		✓			✓	✓	✓	✓					
29	Yuqui Hermenegildo Jade Alexander				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓				
30	Zhagui Torres Andrés Fernando				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓				
31	Armendariz Ramos Saily Marli				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓				
32	Arrieta Chávez Jostin Omar				✓		✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓					
33	Aucancela Procel Andreu Isaac				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓				
34	Cando Monar Astrid Elizabeth				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓				
35	Cárdenas Cobos Darley Juliana				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓					

María Zurita
Estudiante maestra

Jhoselyn Cajo
Estudiante Maestra

Lic. Trinidad Quintuaña
Docente de aula

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS

ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FERROVIARIA
Plan de Intervención Pedagógica
Registro de asistencia de los estudiantes de cuarto año básico

N°	NOMINA	DICIEMBRE - 2019																																		
		D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J		
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30				
1	Armendariz Ramos Saily Marli		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓			✗	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓								
2	Arrieta Chávez Jostin Omar		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓		✓	✓														
3	Aucancela Procel Andreu Isaac		✓	✓	✓	✓	✓			✓		✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓											
4	Cando Monar Astrid Elizabeth		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓														
5	Cárdenas Cobos Darley Juliana			✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓														
6	Cepeda Alabares Julian Sebastian		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓														
7	Cherrez Morales Scarlet Jazury		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓														
8	Cortez Paredes Iván Alejandro		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓														
9	Cujilema Estrella Nahomy Lizbeth		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓														
10	Culqui Gavidia Franklin Paul		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓														
11	Espinoza Tutasig Gisella Ninel		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓														
12	Gaibor Chávez Jeampier Alexander		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓														
13	Gavidia Muñoz Ana Paula		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓														
14	Guamán Curillo Evelyn Elizabeth		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓		✓	✓														
15	Guamán Mendoza Eddy David		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓														
16	Guerra Laje Mateo Nicolás		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓														
17	Ibarra Quinaloa Elquin Jandier		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓														
18	Loor Remache Ismael Snayder		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓														

19	Martínez Masqui Dayanara Aida		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓											
20	Medina Garcés Carlos Luis		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓											
21	Méndez Medrano Domenica Isabela		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓											
22	Mullo Camas Paulina Natasha		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓											
23	Nuñez Loor Ana Karina		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓											
24	Peñalosa Serrano Dereck Jaren		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓											
25	Procel Moreira Alexis Adrián		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓											
26	Tacuri Gavilanes Alex Alexander		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓											
27	Tubay Muñiz Jeremy Damián		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓											
28	Valdez Carpio Henrry Alexander		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓											
29	Yuqui Hermenegildo Jade Alexander		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓											
30	Zhagui Torres Andrés Fernando		✓		✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓											
31	Armendariz Ramos Sally Marli		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓											
32	Arrieta Chávez Jostin Omar		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓											
33	Aucancela Procel Andreu Isaac		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓											
34	Cando Monar Astrid Elizabeth		✓	✓		✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓											
35	Cárdenas Cobos Darley Juliana		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓		✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓											

María Zurita
Estudiante maestra

Jhoselyn Cajo
Estudiante Maestra

Lic. Trinidad Quintuaña
Docente de aula

Anexo Nº 5: Control de Asistencia de padres de familia a la socialización

ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FERROVIARIA

Plan de Intervención Pedagógica

Control de Asistencia de padres de familia

N.	NOMBRE Y APELLIDO	CEDULA	FIRMA
1	Mariana Jaime	020116034-8	Mariana Jaime
2	GAVIDIA DUÑOZ	120372269-7	[illegible]
3	Ignacio Estrella	0606366751	[illegible]
4	Bella Serrano	05338170-9	[illegible]
5	Gloria Paredes	092454543-7	Gloria Paredes
6	Evelyn Venegas	0927689646	Evelyn Venegas
7	Isselh Loor	7724136773	Isselh Loor
8	Narcisa Muñiz	092248594-0	Narcisa Muñiz
9	Angelica Alvarez	094015923-9	[illegible]
10	Adriana Hermenejildo	0605928530	Adriana H.U.
11	Mariana Moncayo	020149321-0	[illegible]
12	Maria Chavez	0921181079	Maria Chavez
13	Paul Tulqui		[illegible]
14	Carmen Morales	0602163735	Carmen Morales
15	Carolina Torres	092836634-3	Carolina Torres
16	[illegible]	0201556008	[illegible]
17	Carmen Toalongo	0988898173	Carmen Toalongo
18	Domenica Mendez	0939836827	Mariela Mendez
19	Marta Rico	060265651-4	Marta Rico
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

Lic. Trinidad Quintuña

Docente de aula

PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA
UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS

CONTROL DE ASISTENCIA DEL PROYECTO

LA NEUROCIENCIA EDUCATIVA EN EL TRATAMIENTO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACION BASICA FERROVIARIA DEL CANTON GENERAL ELIZALDE (BUCAY) PROVINCIA DEL GUAYAS.

N	FECHA	ENTRADA	SALIDA	FIRMA DOCENTE TITULAR	FIRMA ESTUDIANTE UEB	FIRMA ESTUDIANTE UEB	ACTIVIDADES REALIZADAS
1	21/10/2019	7:30 am	12:30 Pm				Iniciamos dinamizando la clase. Realizar respiraciones observamos como
2	22/10/2019	7:30 am	12:30 pm				se mueve el cuerpo. Respiraciones profundas y despacio.
3	23/10/2019	7:30 am	12:30 pm				Realizar una canción de relajamiento, con movimiento del cuerpo.
4	24/10/2019	7:30 am	12:30 pm				Actividades para tensar los músculos como: amasar plastilina.
5	25/10/2019	7:30 am	12:30 pm				Realizamos ejercicios para tensar todas las partes del cuerpo.
6	28/10/2019	7:30 am	12:30 pm				Ponemos una canción suave hacemos que los niños se imaginen un lugar.
7	29/10/2019	7:30 am	12:30 pm				tranquilo donde ellos menten sus ojos. Preguntar como se sintieron.
8	30/10/2019	7:30 am	12:30 pm				Realizamos actividades de relajación. Hacer que los niños tracen lineas a
9	31/10/2019	7:30 am	12:30 pm				discreción. Pintar los mandalas.
10							

Anexo Nº 6: Control de Asistencia de las Estudiantes - Maestras

PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA
UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS

CONTROL DE ASISTENCIA DEL PROYECTO

LA NEUROCIENCIA EDUCATIVA EN EL TRATAMIENTO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACION BASICA FERROVIARIA DEL CANTON GENERAL ELIZALDE (BUCAY) PROVINCIA DEL GUAYAS.

N	FECHA	ENTRADA	SALIDA	FIRMA DOCENTE TITULAR	FIRMA ESTUDIANTE UEB	FIRMA ESTUDIANTE UEB	ACTIVIDADES REALIZADAS
1	16/12/2019	9:30 am	12:30 pm				Realizamos juegos de concentración
2	17/12/2019	9:30 am	12:30 pm				Realizamos nuevos trazos para
3	18/12/2019	9:30 am	12:30 pm				realizar mandalas.
4	19/12/2019	9:30 am	12:30pm				Pintamos a gusto del niño.
5	20/12/2019	9:30 am	12:30pm				Realizamos relexiones y relajación
6							
7							
8							
9							
10							

PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA
UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS

CONTROL DE ASISTENCIA DEL PROYECTO

LA NEUROCIENCIA EDUCATIVA EN EL TRATAMIENTO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACION BASICA FERROVIARIA DEL CANTON GENERAL ELIZALDE (BUCAY) PROVINCIA DEL GUAYAS.

N	FECHA	ENTRADA	SALIDA	FIRMA DOCENTE TITULAR	FIRMA ESTUDIANTE UEB	FIRMA ESTUDIANTE UEB	ACTIVIDADES REALIZADAS
1	4/11/2019	9:30 am	12:30 pm				Realizamos actividades de relajación
2	5/11/2019	9:30 am	12:30 pm				Movimiento de pie punta talón.
3	6/11/2019	9:30 am	12:30 pm				Realizamos masajes en los pies
4	7/11/2019	9:30 am	12:30 pm				Ejercicios de pies estiramiento aducción y abducción.
5	8/11/2019	9:30 am	12:30 pm				Estiramiento de dedos arriba, abajo
6	11/11/2019	7:30 am	12:30 pm				Caminar descalso sobre diferentes text.
7	12/11/2019	7:30 am	12:30 pm				Actividad imitando al muñeco trapo.
8	13/11/2019	7:30 am	12:30 pm				Realizamos movimientos de danza.
9	14/11/2019	7:30 am	12:30 pm				Realizamos mini coreografía danza
10	15/11/2019	7:30 am	12:30 pm				Realizamos chistes o cachos.

PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA
UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS

CONTROL DE ASISTENCIA DEL PROYECTO

LA NEUROCIENCIA EDUCATIVA EN EL TRATAMIENTO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACION BASICA FERROVIARIA DEL CANTON GENERAL ELIZALDE (BUCAY) PROVINCIA DEL GUAYAS.

N	FECHA	ENTRADA	SALIDA	FIRMA DOCENTE TITULAR	FIRMA ESTUDIANTE UEB	FIRMA ESTUDIANTE UEB	ACTIVIDADES REALIZADAS
1	18/11/2019	9:30 am	12:30 pm				Dinamizamos con un juego Organizamos en parejas.
2	19/11/2019	9:30 am	12:30 pm				Realizamos cosquillas entre si.
3	20/11/2019	9:30 am	12:30 pm				Variaciones de actividades para
4	21/11/2019	9:30 am	12:30 pm				hacer reir.
5	22/11/2019	9:30 am	12:30 pm				Hacerlos reirse para que olviden.
6	25/11/2019	7:30 am	12:30 pm				Preparamos el salón con inciensos
7	26/11/2019	7:30 am	12:30 pm				Realizamos masajes en los hombro y cuello.
8	27/11/2019	7:30 am	12:30 pm				Realizamos la actividad de estatu-
9	28/11/2019	7:30 am	12:30 pm				as con los niños.
10	29/11/2019	7:30 am	12:30 pm				Trabajamos con respiración lenta.

PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA
UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS

CONTROL DE ASISTENCIA DEL PROYECTO

LA NEUROCIENCIA EDUCATIVA EN EL TRATAMIENTO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACION BASICA FERROVIARIA DEL CANTON GENERAL ELIZALDE (BUCAY) PROVINCIA DEL GUAYAS.

N	FECHA	ENTRADA	SALIDA	FIRMA DOCENTE TITULAR	FIRMA ESTUDIANTE UEB	FIRMA ESTUDIANTE UEB	ACTIVIDADES REALIZADAS
1	2/12/2019	9:30 am	12:30 pm				Dinamica Aislando sonidos.
2	3/12/2019	9:30 am	12:30 pm				Comenzamos a realizar secuencias
3	4/12/2019	9:30 am	12:30 pm				de relajación con las partes del cuer
4	5/12/2019	9:30 am	12:30 pm				po: Hombros, cuello, manos, boca.
5	6/12/2019	9:30 am	12:30 pm				Respiramos inspira y expira.
6	9/12/2019	9:30 am	12:30 pm				Dinamica Secuencia lógica.
7	10/12/2019	9:30 am	12:30 pm				Mantener la consentración del niño.
8	11/12/2019	9:30 am	12:30 pm				Realizamos ejercicios de yoga
9	12/12/2019	9:30 am	12:30 pm				piernas juntas y brazos estirados
10	13/12/2019	9:30 am	12:30 pm				Ejemplo árbol leñador.

Anexo N. 7: Planificaciones Pedagógicas

PLAN DE CLASE 1

PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA
UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FERROVIARIA

DATOS INFORMATIVOS			
Estudiante – maestra:	María Magdalena Zurita Galeas y Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	**Provincia:**	Guayas
Docente de aula:	Lic. Trinidad Quintuña	**Cantón:**	General Elizalde
Año Básico:	Cuarto año de E.G.B.	**Parroquia:**	Bucay
Área de estudio:	Ciencias Naturales	**Fecha:**	
Tema:	Aprendiendo a respirar		

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	EVALUACIÓN
Tomar conciencia de su propia respiración, desarrollando los sentidos para practicar estados de tranquilidad cuando así lo necesite.	**Motivación:** Jugar "El Camaleón" • Se ubica un objeto en un lugar del área en que transitarán los niños. • Se pregunta si conocen al camaleón y cómo se mueve. • Pedir que caminen como él para alcanzar el objeto que se les pide. • De esta manera se tumbarán en el suelo y se relajarán para la actividad siguiente. **Aplicación:**	• Colchoneta • Patio • Césped.	• Es consciente de su propio cuerpo. • Siente y percibe las sensaciones del exterior.	Técnica: Observación Instrumento: Lista de cotejo

	• Iniciar la práctica pidiéndolos que se sienten o acuesten tranquilos sobre una superficie u objeto que posean. • Respirar como siempre lo hacen. • Observar sus brazos, pecho, boca, nariz, etc., es decir el cuerpo cómo se mueve cuando respira. • Realizar respiraciones profundas, cortas y largas. • Llenar los pulmones y el abdomen de aire. • Los niños con los ojos cerrados, contar un cuento y pedirles que se imaginen un paisaje acogedor, agradable, imaginarse que escuchan pajaritos, el río, el viento, etc., lo que ayude a llevarlos a un estado de calma. • Pedirles que respiren muy despacio y profundo. • Permitirles que descansen en ese estado por unos minutos (a veces llegan a dormirse los niños) • Luego susurrar que se despierten lentamente. • Pedirles que expresen lo que sintieron, lo que pensaron o soñaron.			

Contenido Científico:

La respiración en los niños

Por Relajación se entiende el estado o nivel de distensión muscular y psíquica que facilita el equilibrio integral del organismo y su descanso. De esta manera el estado de relajación se manifiesta por diversos signos, fácilmente observable por cualquier persona, y más concretamente por el alumnado del área de Educación Física. La relajación total a nivel físico y mental tiene como objetivo modificar las reacciones del organismo ante el ambiente, dando lugar a la adaptación psicológica y comportamental que caracteriza a una situación de bienestar en el hombre. La relajación en la Educación Física escolar debe ser atendida como un conjunto de técnicas variadas que permiten una distensión física y mental buscando el reposo más eficaz posible. A nivel del proceso educativo se asocia tanto a la Relajación como a la Respiración como contenido propio de la materia:

- ✓ La condición física como un conjunto de capacidades anatómicas y fisiológicas.
- ✓ El funcionamiento y cuidado corporal, en su más amplio sentido.

La respiración y la relajación constituyen dos de los contenidos que la Educación Física orientada a la Salud debe incluir para la creación de hábitos saludables, destacando: ✓ Hábitos de esfuerzo físico. ✓ Higiene corporal. ✓ Educación postural (en la realización de todas las posiciones de ejecución). (Castellano, 2011)
Bibliografía: Castellano, M. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la Educación Física escolar. *Revista Digital de Educación Física Emásf, Vol. 3*(N. 13).

ELABORADO POR:		**REVISADO**	**APROBADO**
Estudiante - maestra: María Magdalena Zurita Galeas	**Estudiante - maestra:** Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	Director del área: Lic. Trinidad Quintuña	Tutor: Dr. Víctor Hugo Núñez Jiménez MCD.
Firma:		Firma:	Firma:

PLAN DE CLASE 2

PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA
UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FERROVIARIA

DATOS INFORMATIVOS			
Estudiante – maestra:	María Magdalena Zurita Galeas y Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	**Provincia:**	Guayas
Docente de aula:	Lic. Trinidad Quintuña	**Cantón:**	General Elizalde
Año Básico:	Cuarto año de E.G.B.	**Parroquia:**	Bucay
Área de estudio:	Ciencias Naturales	**Fecha:**	
Tema:	Relajando los músculos		

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	EVALUACIÓN
Tensar y relajar los grupos musculares para obtener un estado corporal de soltura.	**Motivación:** Cantar una canción: Los animales Hola yo soy un gatito, miau - miau, miau – miau. Hola yo soy una tortuga hip – hip, hip – hip. Hola yo soy un elefante jiuuu – jiuuu, jiuuu – jiuuu. Y yo soy un sapito croac – croac, croac – croac. **Actividades:** • Para relajar a los niños se empezará con la canción, imitando con cada animalito el movimiento de brazos, piernas, hombros, dedos, pies, manos, dedos, etc.	• Colchonetas, césped o patio. • Juegos de animales, imitando sus movimientos y sonidos.	• Controla la tensión muscular. • Disfruta de la actividad. • Relaja su cuerpo.	Técnica: Observación Instrumento Lista de cotejo

	• Inventar situaciones como exprimir naranja, amasar plastilina, etc., con las que su pueden tensionar los músculos de cada miembro. • Se deben tensar el abdomen, tórax, pompis, pecho, cuello, cabeza y pelvis, es decir todas las partes del cuerpo. • Después de cada tensión se deberá tomar pausas de relajamiento de las mismas partes del cuerpo. Alternando así tensión y relax.			

Contenido Científico:

La relajación infantil

La relajación implica disminuir la tensión muscular, lo que constituye a su vez un medio para disminuir las tensiones psíquicas. En el ámbito educativo, la relajación no interesa tanto como un medio para liberar tensiones sino como mecanismo para que los niños vayan mejorando su control del tono muscular, su organización del esquema corporal mediante el conocimiento de las sensaciones que los diferentes segmentos le proporcionan, su respiración y la adopción de posturas más equilibradas.

El control consciente del tono muscular es difícil de lograr y hay que adaptarlo progresivamente al nivel de desarrollo del niño. Así, en la primera infancia sólo será eficaz la estimulación táctil (por ejemplo, mediante masajes, caricias) para lograr la relajación del niño. A partir de los 4 ó 5 años, se puede comenzar con la estimulación auditiva mediante verbalizaciones (que no impliquen un grado alto de abstracción ni de imaginación). A los 6 ó 7 años, se puede introducir la estimulación visual en forma de visualizaciones fáciles de lograr (por ejemplo, que el niño imagine que está en la playa) o de imágenes ("imagina que eres un flan").

Finalmente, a modo de síntesis, se recogen un conjunto de aspectos clave a considerar para realizar un buen trabajo de la relajación:

- ✓ La fatiga y la escasa atención de los niños suponen que estas propuestas no deben durar más de 10 minutos.
- ✓ Deben realizarse en un espacio tranquilo, grande, con una temperatura agradable, sin excesiva luminosidad ni ruidos que puedan distraer a los niños.
- ✓ Se recomienda utilizar alfombras, tapices o colchonetas.
- ✓ La presencia del profesor, en el caso del ámbito educativo, debe ser discreta, dando consignas verbales breves, con voz tenue. Se debe hacer uso de metáforas y simbolismos, para facilitar el resultado de la técnica aplicada.
- ✓ La vestimenta debe ser cómoda, de tal modo que no suponga molestias.
- ✓ Resulta adecuado combinar imágenes relajantes con las instrucciones de relajación.

✓ En primer lugar, se debe trabajar con grandes áreas motoras para, una vez dominadas ésta, relajar zonas más complejas como la frente. (Gómez, 2009)
Bibliografía: Gómez, A. (2009). La relajación en niños, principales métodos de aplicación. *Revista Digital de Educación Física*.

ELABORADO POR:		**REVISADO**	**APROBADO**
Estudiante - maestra: María Magdalena Zurita Galeas	**Estudiante - maestra:** Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	Director del área : Lic. Trinidad Quintuña	Tutor : Dr. Víctor Hugo Núñez Jiménez MCD.
Firma:		Firma:	Firma:

PLAN DE CLASE 3

PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA
UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FERROVIARIA

DATOS INFORMATIVOS			
Estudiante – maestra:	María Magdalena Zurita Galeas y Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	**Provincia:**	Guayas
Docente de aula:	Lic. Trinidad Quintuña	**Cantón:**	General Elizalde
Año Básico:	Cuarto año de E.G.B.	**Parroquia:**	Bucay
Área de estudio:	Ciencias Naturales	**Fecha:**	
Tema:	Estoy en mi sitio seguro		

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	EVALUACIÓN
Guiar a los niños de forma imaginaria hacia un lugar tranquilo, relajante y seguro para ellos, provocando una experiencia agradable para todos.	**Motivación:** Cantar: "Los pollitos dicen" Los pollitos dicen pio, pio, pio Cuando tienen hambre, cuando tienen frío. La gallina busca el maíz y el trigo Les da la comida y les presta abrigo. Bajo sus dos alas acurrucaditos, Duermen los pollitos hasta el otro día. **Actividades:** Cuando terminan la canción, ponemos una música suave y con sonidos de la naturaleza. Lugo les pedimos a los niños que se	• Grabadora – CD de música • Colchoneta, césped.	• Sigue las instrucciones en la sesión. • Relaja su mente en armonía con su cuerpo. • Se demuestra reconfortado por la	Técnica: Observación Instrumento Lista de cotejo

	acuesten a dormir como los pollitos, cierren sus ojos y se sigan con imaginación lo que la maestra les indique: • Están en una casita en la montaña, donde solo escuchen los sonidos de los pájaros, las aves que vuelan, una cigarra, un sapito en la laguna y un gatito a lo lejos. • Que se imaginen estar en un río, tibio, nada profundo y con aguas cristalinas. • Que meten sus piecitos dentro del agua, que primero estuvo fría y luego se sintió agradable. • Salimos del río y vamos a recostarnos en una suave maca, la que nos mueve de lado a lado, hasta que nos dormimos un momento. No pensamos en nada por un rato. • Para despertarlos, los traemos suavemente a la escuela, con voz tenue y muy lentamente. • Al despertarse les preguntamos cómo se sienten.		experiencia vivida.	
Contenido Científico:				
Bibliografía:				

ELABORADO POR:		**REVISADO**	**APROBADO**
Estudiante - maestra: María Magdalena Zurita Galeas	**Estudiante - maestra:** Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	Director del área: Lic. Trinidad Quintuña	Tutor: Dr. Víctor Hugo Núñez Jiménez MCD.
Firma:		Firma:	Firma:

PLAN DE CLASE 4

PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA
UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FERROVIARIA

DATOS INFORMATIVOS			
Estudiante – maestra:	María Magdalena Zurita Galeas y Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	**Provincia:**	Guayas
Docente de aula:	Lic. Trinidad Quintuña	**Cantón:**	General Elizalde
Año Básico:	Cuarto año de E.G.B.	**Parroquia:**	Bucay
Área de estudio:	Ciencias Naturales	**Fecha:**	
Tema:	Mandalas		

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	EVALUACIÓN
Fomentar en los niños la concentración de su energía y atención hacia un punto central mientras realiza actividades creativas y lúdicas.	**Motivación:** Cantar: “Deditos, deditos” Deditos, dedito, mis amigos son, los muevo, los muevo de aquí para allá, deditos bonitos vamos a pintar. **Actividades:** • Previamente se deben realizar actividades de relajación. • Entregar a los niños hojas de papel bond en blanco, para pedirles que tracen con el lápiz varias líneas a discreción.	• Hojas prediseñadas • Lápices de colores • Tablero de campo	• Mejora su concentración. • Enfoca su energía y atención hacia la actividad. • Se siente relajado y alegre.	Técnica: Observación Instrumento Lista de cotejo

	• Entregar lápices de colores, llegando a definir en primera instancia solo tres colores, especialmente que sean verde, celeste y tonos pasteles o fríos (evite el amarillo, naranja y rojo, porque estos colores son muy cálidos). • La siguiente actividad de mandalas podrá repartirse dos a tres veces por semana, en donde ya puede utilizar modelos impresos o creados por los mismos niños, variando figuras geométricas, líneas rectas, círculos, triángulos u otros que desee. • Se podrá dejar a discreción del estudiante utilizar los colores que desee para combinar cada mandala. • Exponer sus creaciones para motivarlos a pintar y obtener nuevos diseños.			

Contenido Científico:

Los Mandalas

Según lo explica Montiel, et al. (2015), el mandala, palabra sánscrita cuyo significado literal es círculo, es una representación simbólica y arquetípica del universo según la antigua cosmología budista. Está constituida por un conjunto de figuras y formas geométricas concéntricas; representa las características más importantes del universo y de sus contenidos. Su principal objetivo es fomentar la concentración de la energía en un solo punto durante la meditación.

Aplicaciones

Los mandalas también son definidos como un diagrama cosmológico que puede ser utilizado para la meditación. Consisten en una serie de formas geométricas concéntricas organizadas en diversos niveles visuales. Las formas básicas más utilizadas son: círculos, triángulos, cuadrados y rectángulos. Según la psicología psicoanalítica, el mandala representa al ser humano. Interactuar con ellos te ayuda a curar la fragmentación psíquica y espiritual, a manifestar tu creatividad y a reconectarte con tu ser esencial. Es como comenzar un viaje hacia tu esencia, te abre puertas hasta ahora

desconocidas y hace que brote tu sabiduría interior. Integrarlas a tu vida te dará centro y la sensación de calma en medio de las tormentas. El trabajo de meditación con mandalas puede consistir en la observación o el dibujo de éstos.

El coloreado del mandala puede ser realizado por todo el mundo, niños o adultos que sepan o no dibujar. Cada uno escoge los colores en función de su estado de ánimo, la intensidad del color, los diferentes materiales para colorear (acuarela, tintas, rotuladores, lápices de colores,

A la hora de pintar, se respetará la dirección con la que se empezó y se pintará hasta que se considere que el mandala está terminado. (Montiel, Pérez, & Rodríguez, 2015)

Beneficios personales

- ✓ Los mandalas son un método de curación para el alma.
- ✓ Los mandalas son la fusión del cuerpo, el espíritu y el alma.
- ✓ Le ayudan a descubrir su propia creatividad.
- ✓ Se descubrirá a sí mismo y la nueva realidad que le rodea.
- ✓ Vencerá a la rutina y al estrés más fácilmente.
- ✓ Se tranquilizará y ganará en confianza y seguridad.
- ✓ Trabajo de meditación activa.
- ✓ Contacto con su esencia.
- ✓ Se expresará mejor con el mundo exterior.
- ✓ Ayuda a expandir su conciencia.
- ✓ Desarrollo de la paciencia.
- ✓ Despertar de los sentidos.
- ✓ Empieza a escuchar la voz de su intuición.
- ✓ Mejora de la autoestima, se aceptará y se querrá más.
- ✓ Se curará física y psíquicamente.

Bibliografía:

Montiel, B., Pérez, R., & Rodríguez, B. (2015). Los mandalas como instrumento educativo. *Revista electrónica Educar juntos*.

ELABORADO POR:		REVISADO	APROBADO
Estudiante - maestra: María Magdalena Zurita Galeas	**Estudiante - maestra:** Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	Director del área: Lic.	Tutor: Dr. Víctor Hugo Núñez Jiménez MCD.
Firma:		Firma:	Firma:

PLAN DE CLASE 5

PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA
UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FERROVIARIA

DATOS INFORMATIVOS			
Estudiante – maestra:	María Magdalena Zurita Galeas y Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	**Provincia:**	Guayas
Docente de aula:	Lic. Trinidad Quintuña	**Cantón:**	General Elizalde
Año Básico:	Cuarto año de E.G.B.	**Parroquia:**	Bucay
Área de estudio:	Ciencias Naturales	**Fecha:**	
Tema:	Texturas en mis pies		

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	EVALUACIÓN
Desarrollar la sensibilidad y descubrir sensaciones a partir del rose con varias texturas para relajar su cuerpo y mente mientras se mueve por distintos espacios.	**Motivación:** Canción: Pie, pie, pie Rodilla, rodilla, rodilla Y pie, pie, pie (Bis) Cintura, cintura, cintura Y pie, pie, pie (Bis) Cadera, cadera, cadera Y pie, pie, pie (Bis) Pechito, pechito, pechito Y pie, pie, pie (Bis) **Actividades:**	• Césped • Patio – cemento – cerámica, etc.	• Relaja su postura corporal. • Realiza movimientos corporales dedicados a relajar sus pies. • Conoce sus posibilidades.	Técnica: Observación Instrumento Lista de cotejo

	• Cantar la canción “Pie, pie, pie” • Realizar diferentes tipos de ejercicios caminando punta – talón, virándolos hacia adentro, hacia afuera, caminar de puntas, de talón, etc. • Hablar sobre nuestros pies, sacarse los zapatos y media para conocerlos, acariciarlos, darse masajes. • Realizar ejercicios con los pies – estiramientos - aducción y abducción, estiramiento de dedos – hacia arriba y abajo – haciendo presión – separándolos entre sí.			

Contenido Científico:

La relajación infantil

La relajación implica disminuir la tensión muscular, lo que constituye a su vez un medio para disminuir las tensiones psíquicas. En el ámbito educativo, la relajación no interesa tanto como un medio para liberar tensiones sino como mecanismo para que los niños vayan mejorando su control del tono muscular, su organización del esquema corporal mediante el conocimiento de las sensaciones que los diferentes segmentos le proporcionan, su respiración y la adopción de posturas más equilibradas.

El control consciente del tono muscular es difícil de lograr y hay que adaptarlo progresivamente al nivel de desarrollo del niño. Así, en la primera infancia sólo será eficaz la estimulación táctil (por ejemplo, mediante masajes, caricias) para lograr la relajación del niño. A partir de los 4 ó 5 años, se puede comenzar con la estimulación auditiva mediante verbalizaciones (que no impliquen un grado alto de abstracción ni de imaginación). A los 6 ó 7 años, se puede introducir la estimulación visual en forma de visualizaciones fáciles de lograr (por ejemplo, que el niño imagine que está en la playa) o de imágenes (“imagina que eres un flan”).

Finalmente, a modo de síntesis, se recogen un conjunto de aspectos clave a considerar para realizar un buen trabajo de la relajación:

- ✓ La fatiga y la escasa atención de los niños suponen que estas propuestas no deben durar más de 10 minutos.
- ✓ Deben realizarse en un espacio tranquilo, grande, con una temperatura agradable, sin excesiva luminosidad ni ruidos que puedan distraer a los niños.
- ✓ Se recomienda utilizar alfombras, tapices o colchonetas.
- ✓ La presencia del profesor, en el caso del ámbito educativo, debe ser discreta, dando consignas verbales breves, con voz tenue. Se debe hacer uso de metáforas y simbolismos, para facilitar el resultado de la técnica aplicada.
- ✓ La vestimenta debe ser cómoda, de tal modo que no suponga molestias.

✓ Resulta adecuado combinar imágenes relajantes con las instrucciones de relajación. ✓ En primer lugar, se debe trabajar con grandes áreas motoras para, una vez dominadas ésta, relajar zonas más complejas como la frente. (Gómez, 2009)
Bibliografía: Gómez, A. (2009). La relajación en niños, principales métodos de aplicación. *Revista Digital de Educación Física*.

ELABORADO POR:		**REVISADO**	**APROBADO**
Estudiante - maestra: María Magdalena Zurita Galeas	**Estudiante - maestra:** Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	Director del área: Lic. Trinidad Quintuña	Tutor : Dr. Víctor Hugo Núñez Jiménez MCD.
Firma:		Firma:	Firma:

PLAN DE CLASE 6

PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA
UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FERROVIARIA

DATOS INFORMATIVOS			
Estudiante – maestra:	María Magdalena Zurita Galeas y Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	**Provincia:**	Guayas
Docente de aula:	Lic. Trinidad Quintuña	**Cantón:**	General Elizalde
Año Básico:	Cuarto año de E.G.B.	**Parroquia:**	Bucay
Área de estudio:	Ciencias Naturales	**Fecha:**	
Tema:	Texturas en mis pies		

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	EVALUACIÓN
Desarrollar la sensibilidad y descubrir sensaciones a partir del rose con varias texturas para relajar su cuerpo y mente mientras se mueve por distintos espacios.	**Motivación:** Cantar la canción "Los sapitos" Había en mi jardín Que los sapitos conversaban Por más que quise no entendí Y la curiosidad me desesperaba Era un idioma bastante raro Y yo trate de comprenderlo Cuando los sapos se me acercaban El más pequeño empezó diciendo…. CORO Ah mm dijo un día un sapito ah mm dijo un día un sapito para mí	• Césped • Alfombra de caucho o con texturas • Patio – cemento – cerámica, etc. • Esponja • Arenero	• Percibe y siente las diferentes texturas. • Reacciona favorablemente a la experiencia de las texturas. • Relaja su postura corporal.	Técnica: Observación Instrumento Lista de cotejo

	los sapitos hacen mm ah mmm los sapitos hacen mm ah mmm **Actividades:** • Caminar sobre los pies descalza sobre las diferentes texturas, pidiendo que sigan las instrucciones. • Hacerlo sobre cada textura, alternando por grupos. • Pedir en cada área que expliquen las sensaciones que tuvieron al sentir la textura con sus pies desnudos. • Esta actividad conecta las sensaciones de los pies con las señalas que se emana al cerebro para descubrir nuevas emociones. • Es recomendable después de la actividad relajarlos a través de un baño de pies con agua caliente o fría si hace calor.			
Bibliografía: Gómez, A. (2009). La relajación en niños, principales métodos de aplicación. *Revista Digital de Educación Física*.				

ELABORADO POR:		**REVISADO**	**APROBADO**
Estudiante - maestra: María Magdalena Zurita Galeas	**Estudiante - maestra:** Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	Director del área: Lic.	Tutor: Dr. Víctor Hugo Núñez Jiménez MCD.
Firma:		Firma:	Firma:

PLAN DE CLASE 7

PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA
UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FERROVIARIA

DATOS INFORMATIVOS			
Estudiante – maestra:	María Magdalena Zurita Galeas y Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	**Provincia:**	Guayas
Docente de aula:	Lic. Trinidad Quintuña	**Cantón:**	General Elizalde
Año Básico:	Cuarto año de E.G.B.	**Parroquia:**	Bucay
Área de estudio:	Ciencias Naturales	**Fecha:**	
Tema:	Soy robot y muñeco de trapo		

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	EVALUACIÓN
Generar momentos de tensión y flacidez corporal para relajar los músculos y disminuir la tensión y estrés.	**Motivación:** • Escuchar un género de música bien alegre para que lo canten y bailen a voluntad. **Actividades:** • Una vez que se motivaron a bailar y cantar, pedirles que imiten ser un robot y bailar como él considerando que es	• Grabadora • CD de música de rock, robótica o géneros similares.	• Genera momentos de tensión corporal. • Relaja los músculos de todo su cuerpo.	Técnica: **Observación** Instrumento **Lista de cotejo**

	rígido, con movimientos cerrados y limitados mientras tensionan su cuerpo entero. • Luego pedirles que imiten ser un muñeco de trapo, cuyas características serán a flacidez y extrema soltura. • Pedirles que vayan alternando el baile entre robot y muñeco de trapo cuando de la orden la docente, de esta manera se alternarán los estados de tensión y relajación muscular. • Al finalizar la clase verbalizar las sensaciones y sentimientos que esto ha generado en su persona.		• Se divierte mientras ejecuta la actividad.	

Contenido Científico:

El relajamiento infantil

La relajación consiste en relajar los músculos mediante cualquier técnica, descansando a la vez el espíritu y el cuerpo. Esto permite en gran medida disminuir la tensión y encontrar un equilibrio, un bienestar. Según la técnica empleada, se pueden relajar ciertas partes del cuerpo, ciertos grupos musculares, o el cuerpo en su totalidad. (Veremos un poco más adelante métodos de relajación), 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.

Después de una actividad intelectual o física más o menos intensa, la relajación permite al niño llegar a un estado de bienestar, de calma y de concentración armoniosa para llevar a cabo la próxima actividad (aprendizaje de una materia escolar, música, repaso, vuelta a casa, etc.).La relajación contribuye al desarrollo de la lateralidad; también provee al alumno de referencias espaciales (horizontal, vertical, derecha, izquierda, arriba, abajo, delante, detrás) que son indispensables para la lectura y la escritura. Así pues, la relajación canaliza las energías de los niños; ésta ajusta el nivel de activación y procura un bienestar global. (Nadeau, 2012)

Bibliografía:

Nadeau, M. (2012). *Juegos de relajación de 5 a 12 años. Método Rejoue.* Barcelona - España: Editorial Octaedro S.L.

ELABORADO POR:		REVISADO	APROBADO
Estudiante - maestra: María Magdalena Zurita Galeas	**Estudiante - maestra:** Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	Director del área: Lic. Trinidad Quintuña	Tutor : Dr. Víctor Hugo Núñez Jiménez MCD.
Firma:		Firma:	Firma:

PLAN DE CLASE 8

PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA
UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FERROVIARIA

DATOS INFORMATIVOS			
Estudiante – maestra:	María Magdalena Zurita Galeas y Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	**Provincia:**	Guayas
Docente de aula:	Lic. Trinidad Quintuña	**Cantón:**	General Elizalde
Año Básico:	Cuarto año de E.G.B.	**Parroquia:**	Bucay
Área de estudio:	Ciencias Naturales	**Fecha:**	
Tema:	Bailando Ballet		

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	EVALUACIÓN
Generar un ambiente de paz, armonía y serenidad mientras ejecuta movimientos de Ballet y baile clásico, realizando estiramiento, tensión, fuerza y	**Motivación:** • Incentivarlos a observar un video de una danza de Ballet para niñas y niños. **Actividades:** • Realizar ejercicios de estiramiento muscular. • Conocer y practicar los movimientos básicos de la danza de Ballet. • Practicar el baile con música de fondo • Conocer la importancia de concentrarse mientras ejecutan los movimientos, saltos y danza.	• Grabadora • CD de música clásica o Ballet • Reproductor de video • Video de danzas clásicas • Ropa muy cómoda, licra	• Participa del Ballet con agrado. • Demuestra interés por aprender la técnica. • Se siente relajado durante y	Técnica: **Observación** Instrumento **Lista de cotejo**

relajamiento muscular.		para hombre y mujer, medias, no zapatos.	después de la danza.	

Contenido Científico:

El Ballet en el desarrollo integral de los niños

Jean Piaget (citado en Gastelum, 2011), orientó su teoría desde un enfoque psicogenético, en el cual los niños preescolares de edades entre 4 y 6 años de edad están pasando por la etapa pre-operacional (segunda etapa del periodo cognoscitivo), en especial por la sub-etapa del pensamiento intuitivo (última sub etapa de la etapa pre-operacional), la cual se caracteriza, entre otras cosas, por llegar a la plenitud del juego simbólico, que consiste en la capacidad de los niños para valerse de un objeto y representar algún otro, inicia también el decaimiento del egocentrismo, en donde los niños pueden responder, eventualmente, de forma egocéntrica, pero comienzan a percatarse, cada vez más, de las perspectivas divergentes de otros (p. 245 y p. 256).

En ocasiones, se fijan metas y emprenden actividades que entran en conflicto con la de los padres y otros miembros de la familia, lo cual puede hacerlos sentir culpables. La resolución exitosa de esta crisis requiere un punto de equilibrio: el niño debe conservar una sensación de iniciativa y no obstante aprender a no chocar con los derechos, privilegios o metas de otros. La familia es el agente social clave. La danza clásica debido a que es una disciplina que está considerada dentro de las Bellas Artes, favorece, además de la apreciación artística, al desarrollo de diversas cualidades y capacidades en las personas que la practican. Uno de los aspectos que se ve beneficiado a través de su práctica, es el desarrollo socio-afectivo, que abarca una gran diversidad de conceptos. Sin embargo, para este trabajo se abordan únicamente tres de los conceptos que lo integran: socialización, autoestima y disciplina; y el desarrollo y evolución que cada uno de estos conceptos tienen en los niños de entre 4 y 6 años de edad que practican el ballet clásico.

Los principales beneficios se obtienen en las áreas:

- Socialización con los seres humanos a través de adecuadas relaciones emocionales, asumiendo creencias, tradiciones, valores y costumbres.
- Autoestima, al alcanzar metas propuestas y esforzarse por conseguir lo que anhelan.
- Disciplina, por la complejidad de movimientos y tesón en repartirlos, entre otros. (Gastelum, 2011)

Bibliografía:
Gastelum, L. (2011). El ballet y su contribución en el desarrollo integral de niños de entre 4 y 6 años de edad. *Revista Iberoamericana de Educación, Vol. 3*(N. 56), pp. 53 - 62.

ELABORADO POR:		**REVISADO**	**APROBADO**
Estudiante - maestra: María Magdalena Zurita Galeas	**Estudiante - maestra:** Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	Director del área: Lic. Trinidad Quintuña	Tutor: Dr. Víctor Hugo Núñez Jiménez MCD.
Firma:		Firma:	Firma:

PLAN DE CLASE 9

PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA
UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FERROVIARIA

DATOS INFORMATIVOS			
Estudiante – maestra:	María Magdalena Zurita Galeas y Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	**Provincia:**	Guayas
Docente de aula:	Lic. Trinidad Quintuña	**Cantón:**	General Elizalde
Año Básico:	Cuarto año de E.G.B.	**Parroquia:**	Bucay
Área de estudio:	Ciencias Naturales	**Fecha:**	
Tema:	Bailando Ballet		

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	EVALUACIÓN
Generar un ambiente de paz, armonía y serenidad mientras ejecuta movimientos de Ballet y baile clásico, realizando estiramiento, tensión, fuerza y relajamiento muscular.	**Motivación:** Jugar al espejo La maestra debe ponerse delante del grupo de niños y pedirles que hagan los mismos movimientos que ella hace, como si estuviesen en un espejo, mientras realiza movimientos de danza y Ballet. 	• Grabadora • CD de música clásica o Ballet • Reproductor de video • Video de danzas clásicas • Ropa muy cómoda, licra para hombre y mujer, medias, no zapatos.	• Participa del Ballet con agrado. • Demuestra interés por aprender la técnica. • Se siente relajado durante y después de la danza.	Técnica: **Observación** Instrumento **Lista de cotejo**

	Actividades: • Crear una mini coreografía con algunos pasos aprendidos. • Aprender la letra y cantar la canción de "La mariposa" LA MARIPOSA SE POSA, SE POSA EN LA FLOR ¡ALEGRATE MARIPOSA LA PRIMAVERA LLEGÓ! VUELA,VUELA MARIPOISA VUELA,VUELA SIN PARAR Y YA VERÁS QUE PRONTO EL VERANO LLEGARÁ. • En cada párrafo imitar los movimientos de la mariposa o de un ave, siempre que se simulen los pasos del ballet. • Para finalizar la sesión se debe cantar y danzar al son de la música y acorde a los movimientos que se aprendieron. 			

Bibliografía:

Gastelum, L. (2011). El ballet y su contribución en el desarrollo integral de niños de entre 4 y 6 años de edad. *Revista Iberoamericana de Educación, Vol. 3*(N. 56), pp. 53 - 62.

ELABORADO POR:		REVISADO	APROBADO
Estudiante - maestra: María Magdalena Zurita Galeas	**Estudiante - maestra:** Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	Director del área : Lic. Trinidad Quintuña.	Tutor : Dr. Víctor Hugo Núñez Jiménez MCD.
Firma:		Firma:	Firma:

PLAN DE CLASE 10

PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA
UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FERROVIARIA

DATOS INFORMATIVOS			
Estudiante – maestra:	María Magdalena Zurita Galeas y Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	**Provincia:**	Guayas
Docente de aula:	Lic. Trinidad Quintuña	**Cantón:**	General Elizalde
Año Básico:	Cuarto año de E.G.B.	**Parroquia:**	Bucay
Área de estudio:	Ciencias Naturales	**Fecha:**	
Tema:	Contando chistes		

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	EVALUACIÓN
Mantener y controlar las emociones a través del tono muscular mientras se divierten.	**Motivación:** La sesión empezará con una sesión de chistes: Para ello la docente contará un chiste en el cual se incluyan gestos, muescas, movimientos o miradas. **Actividades:** Al provocar el efecto de risa en los niños se les pedirá que cuenten cada uno un chiste. • Se puede realizar una ronda de cachos o chistes, premiando con un fuerte aplauso a quien cuenta el mejor chiste. • Si un niño o niña no sabe ningún chiste o no causó risa en el público se le pedirá que haga alguna mueca, movimiento o algún gesto que cause risa en los compañeros.	• Colchoneta o césped.	• Mantiene y controlar sus emociones • Controla el tono muscular. • Se divierte y relaja.	Técnica: **Observación** Instrumento **Lista de cotejo**

	• Podemos variar la actividad pidiendo al público que aguante la risa mientras escuchan el chiste. Esto permitirá que los niños se controlen y tensen sus músculos al máximo. • La idea es divertirse, porque con una sonrisa toda pena se va y se gana un año más de vida.			

Contenido Científico:

La risa en los niños

La risa juega un papel fundamental en el desarrollo de los niños porque al igual que el juego las risas desencadenan toda una serie de reacciones fisiológicas**,** cognitivas y emocionales que facilitan el aprendizaje, la sociabilidad, la liberación del estrés acumulado y permiten que el niño sea más abierto y espontáneo. Los beneficios de la risa en los niños son múltiples**,** y los podemos observar tanto a nivel emocional y social como a nivel fisiológico y cognitivo.

1. A nivel fisiológico: vemos como reír ayuda a ejercitar una multitud de músculos de la cara y del abdomen por lo que es un excelente relajante muscular y liberador de tensiones. La risa fortalece el corazón y el sistema inmunológico y además mientras se generan endorfinas**,** una sustancia química cerebral que actúa como un analgésico natural, provocando sensaciones de placer y bienestar.

2. A nivel cognitivo: recientes estudios han puesto de manifiesto que reírse aumenta la memoria, la atención, el aprendizaje y el pensamiento creativo debido a que el cerebro está más irrigado y oxigenado.

3. Los beneficios emocionales y sociales de la risa en los niños son más evidentes, así vemos como un niño que se ríe es un niño feliz, que expresa sus emociones y libera tensiones. La risa además es una excelente terapia anti estrés. (Tarrés, 2018)

Bibliografía:

Tarrés, S. (15 de marzo de 2018). *Beneficios de la risa en los niños.* Obtenido de https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/beneficios-de-la-risa-en-los-ninos/

ELABORADO POR:		REVISADO	APROBADO
Estudiante - maestra: María Magdalena Zurita Galeas	**Estudiante - maestra:** Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	Director del área: Lic.	Tutor : Dr. Víctor Hugo Núñez Jiménez MCD.
Firma:		Firma:	Firma:

PLAN DE CLASE 11

PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA
UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FERROVIARIA

DATOS INFORMATIVOS			
Estudiante – maestra:	María Magdalena Zurita Galeas y Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	**Provincia:**	Guayas
Docente de aula:	Lic. Trinidad Quintuña	**Cantón:**	General Elizalde
Año Básico:	Cuarto año de E.G.B.	**Parroquia:**	Bucay
Área de estudio:	Ciencias Naturales	**Fecha:**	
Tema:	Jugar a las cosquillas		

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	EVALUACIÓN
Mantener y controlar las emociones a través del tono muscular mientras se divierten.	**Motivación:** Vamos a empezar la sesión contando chistes. **Actividades:** • Organizar a los niños en parejas. • El juego consiste en que uno de los niños en cada pareja debe intentar hacer reír a su compañero, haciéndole cosquillas, muecas, contando chistes o haciendo gestos. • El compañero debe procurar no reírse, o por lo menos controlarse lo más que pueda. • Gana quien se controla y no se ríe. • Una vez que ha logrado hacer reír a su pareja se cambian los papeles.	• Colchoneta o césped.	• Mantiene y controlar sus emociones • Controla el tono muscular. • Se divierte y relaja.	Técnica: **Observación** Instrumento **Lista de cotejo**

	• Una variación de la actividad es jugar de forma libre a las cosquillas, buscando a quien hacer reír, huyendo de quien las hace (generalmente es la docente la que busca hacerles cosquillas). • Se puede realizar una ronda de cachos o chistes, premiando con un fuerte aplauso a quien cuenta el mejor chiste. • La idea es divertirse, porque con una sonrisa toda pena se va y se gana un año más de vida.			

Contenido Científico:

Las cosquillas

Las cosquillas son una "excitación nerviosa acompañada de risa involuntaria, que se experimenta en algunas partes del cuerpo cuando son tocadas ligeramente". Producen habitualmente una sensación placentera gracias a la dopamina -un neurotransmisor clave en el sistema de recompensa del cerebro- y que este hecho provoca la risa. Hoy, todavía, su función y sus mecanismos neurológicos son desconocidos. Incluso, es una cuestión a dilucidar si tienen alguna función evolutiva. (Labath, 2017)

Aunque todos, o casi todos, podemos ser víctimas de las cosquillas aún no tenemos ni idea de por qué las tenemos. Es un mecanismo extraño que incluye la participación de varias cosas a la vez: los sentidos, varias zonas del cerebro y, lo más importante, alguien que las haga (uno mismo no puede despertarlas). Las cosquillas provocan una respuesta extrema en zonas de nuestro cuerpo que no están directamente relacionadas con la sensibilidad de la piel. Si así fuera, las palmas de las manos sería nuestro punto más vulnerable; sin embargo, lo son más las axilas, las plantas de los pies o las partes menos esperadas. (Ibídem)

Sabemos que el cerebro de niños y adultos es más capaz de rastrear el propio movimiento y le es útil saber dónde está la mano o la pierna en un momento dado. Por eso se piensa que las cosquillas incluyen siempre el factor sorpresa, o sea no saber por dónde va a venir la sensación. Por esta razón, hacerse uno mismo cosquillas no funciona: uno sabe dónde se va a tocar y la actividad cerebral relacionada con las cosquillas decae cuando uno intenta provocarla, lo que también demuestra que van por su propia carretera sensorial. (Ibídem)

Bibliografía:
Labath, L. (27 de Junio de 2017). *El efecto de las cosquillas en el cerebro.* Obtenido de Revista electrónica Neurociencias: https://www.psyciencia.com/cosquillas-cerebro/

ELABORADO POR:		**REVISADO**	**APROBADO**
Estudiante - maestra: María Magdalena Zurita Galeas	**Estudiante - maestra:** Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	Director del área: Lic. Trinidad Quintuña	Tutor: Dr. Víctor Hugo Núñez Jiménez MCD.
Firma:		Firma:	Firma:

PLAN DE CLASE 12

PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA
UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FERROVIARIA

DATOS INFORMATIVOS			
Estudiante – maestra:	María Magdalena Zurita Galeas y Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	**Provincia:**	Guayas
Docente de aula:	Lic. Trinidad Quintuña	**Cantón:**	General Elizalde
Año Básico:	Cuarto año de E.G.B.	**Parroquia:**	Bucay
Área de estudio:	Ciencias Naturales	**Fecha:**	
Tema:	Masajes de relax		

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	EVALUACIÓN
Relajar a los niños a través de masajes corporales y aromas agradables que penetren los sentidos del olfato y tacto, activando y relajando los mismos.	**Motivación:** Dinámica: Los masajes Formar parejas, donde uno de ellos dará masajes en la espalda de su compañero con pelota de pin - pon. Quien recibe la dinámica debe explicar los lugares por donde ha recibido el masaje. Luego se cambiarán los papeles para dar y recibir los masajes. **Actividades:** • Previamente se preparará el salón en donde se realizarán la sesión de masajes con inciensos de canela o rosas.	• Grabadora – CD de música • Colchoneta • Aceites de jojoba u otros para masajes corporales • Inciensos de aromas como canela y rosas	• Se relaja a través de masajes corporales y aromas agradables • Activa sus sentidos del olfato y tacto, mientras se relaja.	Técnica: **Observación** Instrumento **Lista de cotejo**

	• Habrá que averiguar si alguien en el salón tiene alergias a los aromas, olores fuertes, a la canela, etc., si es así, simplemente se procurará que sea un ambiente limpio y agradable. • Explicarles para qué sirven los masajes, cómo se aplican, en qué parte de su cuerpo los van realizar y qué tipos de masajes vamos a utilizar. • Pediremos a los niños que se organicen en parejas de dos niños o dos niñas. • En posición de cúbito ventral, con los hombros y la región del cuello descubierta, se procederá a untar aceite en sus manos y aplicar los masajes como se indicaron al inicio de la sesión. • Durante un lapso de 5 minutos se realizarán los masajes a sus compañeros. • Dejamos pasar unos 10 minutos de descanso y se cambiarán los lugares.			

Contenido Científico:

Masajes infantiles

Según González (2007), los masajes en el niño son parte de su naturaleza, desde que está en el vientre hasta cuando crece, por el suave contacto de su madre y padre para tranquilizarlo, darle sensación de paz, seguridad e incluso aliviando dolencias. Esta práctica es instintiva entre las personas, causando un cambio radical en cuanto a la respiración, la tensión muscular, dolor de alguna parte del cuerpo, alivio a la tristeza, al dolor de estómago, al sistema nervioso, al miedo, etc., Es decir alivia todos los males con un masaje lleno de amor en el momento preciso.

Los masajes infantil puede beneficiar al niño en:

- Estimulación del sistema nervioso aumentando las conexiones nerviosas, los sentidos y la percepción de factores externos.
- Mejora el sistema respiratorio regulando la frecuencia y congestión de las vías.
- En el sistema digestivo ayudan aliviar cólicos y gases, madura la flora intestinal.
- Ayuda al retorno de la sangre al corazón y tonifica venas y arterias.
- Inhibe las hormonas del estrés y estimula la producción de las que producen placer como endorfinas. (González, 2007)

Bibliografía:
González, G. (2007). Masaje Infantil. *Medicina Naturista, Vol. 1*(N. 2), pp. 102 - 119.

ELABORADO POR:		**REVISADO**	**APROBADO**
Estudiante - maestra: María Magdalena Zurita Galeas	**Estudiante - maestra:** Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	Director del área: Lic. Trinidad Quintuña	Tutor : Dr. Víctor Hugo Núñez Jiménez MCD.
Firma:		Firma:	Firma:

PLAN DE CLASE 13

PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA
UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FERROVIARIA

DATOS INFORMATIVOS			
Estudiante – maestra:	María Magdalena Zurita Galeas y Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	**Provincia:**	Guayas
Docente de aula:	Lic. Trinidad Quintuña	**Cantón:**	General Elizalde
Año Básico:	Cuarto año de E.G.B.	**Parroquia:**	Bucay
Área de estudio:	Ciencias Naturales	**Fecha:**	
Tema:	Masajes de relax		

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	EVALUACIÓN
Relajar a los niños a través de masajes corporales y aromas agradables que penetren los sentidos del olfato y tacto, activando y relajando los mismos.	**Motivación:** Juego: Las estatuas Consiste en que los niños y niñas empezarán a bailar la música que suena en ese momento y luego deberán detenerse cuando el encargado apague el sonido. El ganador del **juego de las estatuas** será aquél invitado que se quede quieto y no realice ningún movimiento hasta que lo indique el organizador. A medida que las canciones avancen, los niños empezarán a cometer errores y por lo tanto, serán eliminados. **Actividades:** • Una vez que hemos jugado a las estatuas se lleva a la calma a los niños.	• Grabadora – CD de música • Colchoneta • Aceites de jojoba u otros para masajes corporales • Inciensos de aromas como canela y rosas	• Se relaja a través de masajes corporales y aromas agradables • Activa sus sentidos del olfato y tacto, mientras se relaja.	Técnica: **Observación** Instrumento **Lista de cotejo**

	• Trabajamos con respiración lenta y controlada. • Realizar ejercicios de tono muscular en las extremidades del cuerpo, primero en los brazos, luego en piernas, muslos, rostros, etc. • A la vez que se realizan ejercicios de tensión o tono muscular por sesiones de 8 tiempos, se pide que relajen las mismas partes del cuerpo. • Luego se les pide aplicar tono muscular al lado derecho de su cuerpo, luego al izquierdo, con pausas de 1 minuto entre cada una de ellas, de esta forma se lleva a la calma al cuerpo y puede sentir relajamiento corporal completo. • Verbalizar las sensaciones que les produjo la tensión en el cuerpo.			
Bibliografía: González, G. (2007). Masaje Infantil. *Medicina Naturista, Vol. 1*(N. 2), pp. 102 - 119.				

ELABORADO POR:		**REVISADO**	**APROBADO**
Estudiante - maestra: María Magdalena Zurita Galeas	**Estudiante - maestra:** Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	Director del área: Lic. Trinidad Quintuña	Tutor : Dr. Víctor Hugo Núñez Jiménez MCD.
Firma:		Firma:	Firma:

PLAN DE CLASE 14

PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA
UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FERROVIARIA

DATOS INFORMATIVOS			
Estudiante – maestra:	María Magdalena Zurita Galeas y Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	**Provincia:**	Guayas
Docente de aula:	Lic. Trinidad Quintuña	**Cantón:**	General Elizalde
Año Básico:	Cuarto año de E.G.B.	**Parroquia:**	Bucay
Área de estudio:	Ciencias Naturales	**Fecha:**	
Tema:	**Yoga Infantil**		

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	EVALUACIÓN
Mejorar el autoconocimiento, concentración, relajación, sensopercepción de la realidad e imaginación canalizando la energía en un foco de precisión.	**Motivación:** Dinámica: Aislando sonidos Consiste en buscar la concentración aislando del murmullo constante que nos rodea los sonidos que deseamos o hemos decidido escuchar. Para ello se debe poner un fondo musical con sonidos de la naturaleza para que describan a quien corresponde dichos sonidos. Si consigue vaciar su mente y escuchar únicamente el sonido que ha escogido aislar, será el ganador. **Actividades:** Pedimos al niño que se siente y extienda las manos sobre las rodillas. Debe comenzar a realizar secuencias de relajación con diferentes partes del cuerpo.	• Colchoneta, césped • Ropa cómoda y ligera	• Mejora el autoconocimiento, concentración, relajación y sensopercepción de la realidad. • Imagina canalizando la energía en un foco de precisión.	Técnica: **Observación** Instrumento **Lista de cotejo**

	1- Ha de cerrar las manos fuertemente hasta sentir tensión y mantenerla durante 10 segundos, después se destensa suavemente. 2- Hombros: se encogen hasta las orejas y se libera poco a poco. 3- Cuello: se lleva al mentón el pecho y luego se relaja. 4- Boca: se abre la boca y se extiende la lengua, después se relaja. 5- Respiración: se inspira profundamente durante unos segundos y se expira muy despacio. 6- Espalda: se inclina hacia adelante, se mantiene la posición y se recupera. 7- Pies: se estiran los dedos como si quisiéramos ponernos de puntillas, aguantamos y recuperamos la posición.			

Contenido Científico:

El yoga infantil es un tipo de juego donde se pueden desarrollar de forma creativa e imaginativa ciertas posiciones posturales que lleven a tomar conciencia de su propio cuerpo conectarse con el entorno, la naturaleza y las personas que están a su alrededor, realizando ejercicios de respiración, meditación y relajamiento. El Yoga les permite relejarse saliendo de sus rutinas llevando su cuerpo y mente al descanso, para obtener niveles de concentración, armonía y equilibrio en sus vidas (Kojakovic, 2005).

Los beneficios que proporciona el Yoga a los niños son:

- Desarrollar el conocimiento y conciencia corporal.
- Desarrolla fuerza, equilibrio, coordinación, resistencia y flexibilidad.
- Mejora la postura corporal.
- Incrementa la concentración y memoria.
- Potencia la creatividad e imaginación.
- Aumenta su autoestima y autoconocimiento.
- Aprende a conectarse con su espiritualidad y reflexionar sobre distintas situaciones.
- Mejora su metabolismo, entre otras. (Ibídem)

Bibliografía:
Sánchez, A. (27 de Marzo de 2019). *Conoce los 12 beneficios de que tus hijos practiquen yoga para niños.* Obtenido de https://eresmama.com/conoce-12-beneficios-del-yoga-para-ninos/ Kojakovic, M. (2005). *Yoga para niños.* Santiago de Chile: Random House Mondadori S.A.

ELABORADO POR:		**REVISADO**	**APROBADO**
Estudiante - maestra: María Magdalena Zurita Galeas	**Estudiante - maestra:** Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	Director del área: Lic.	Tutor : Dr. Víctor Hugo Núñez Jiménez MCD.
Firma:		Firma:	Firma:

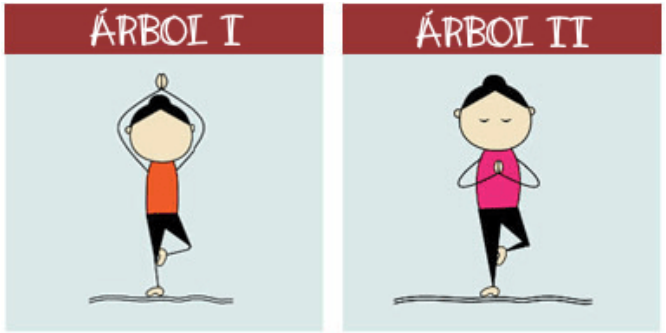
PLAN DE CLASE 15

PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA
UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FERROVIARIA

DATOS INFORMATIVOS			
Estudiante – maestra:	María Magdalena Zurita Galeas y Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	**Provincia:**	Guayas
Docente de aula:	Lic. Trinidad Quintuña	**Cantón:**	General Elizalde
Año Básico:	Cuarto año de E.G.B.	**Parroquia:**	Bucay
Área de estudio:	Ciencias Naturales	**Fecha:**	
Tema:	**Yoga Infantil**		

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	EVALUACIÓN
Mejorar el autoconocimiento, concentración, relajación, sensopercepción de la realidad e imaginación canalizando la energía en un foco de precisión.	**Motivación:** Dinámica: Secuencia lógica de objetos Consiste en presentar varios objetos a los niños siguiendo un orden determinado. Por ejemplo: manzana, pera, piña, sandía. Estas se esconden y se pregunta a los niños en qué oren aparecieron los objetos o fichas. Lo importante es motivar la concentración de los niños. **Actividades:** Practicar con los estudiantes algunos de estos ejemplos de posiciones de yoga para mantener la concentración y calma: • **El árbol**. De pie, con las piernas juntas y los brazos estirados y apoyados en las caderas, concentrad la mirada en un punto	• Colchoneta, césped • Ropa cómoda y ligera	• Mejora el autoconocimiento, concentración, relajación y sensopercepción de la realidad. • Imagina canalizando la energía en un foco de precisión.	Técnica: **Observación** Instrumento **Lista de cotejo**

	que esté frente a vosotros. A continuación, elevad el pie derecho y apoyado la planta sobre la parte interna del muslo izquierdo, en el punto más alto posible. Una vez que hayáis alcanzado el equilibrio, levantad los brazos uniendo las palmas de las manos sobre la cabeza. Bajad el pie derecho y repetir el ejercicio con el otro pie. Cuando hayáis terminado, relajaos durante unos minutos.  • **El leñador.** De pie, con las piernas bien separadas y los dedos de las manos entrelazados, inspirad profundamente y elevad los brazos. A continuación, con una espiración rápida, bajad las manos y ponedlas entre las piernas, flexionando también la espalda. Notaréis como, al bajar, la voz libera un sonido espontáneo y natural. Después, recuperar la posición y realizar el ejercicio varias veces. (Sánchez, 2019) 			

	• Utilizar otras opciones de posiciones de yoga para niños, en donde se pueda obtener concentración y mantenimiento de fuerza muscular. Algunos ejemplos se presentan a continuación: 			

Bibliografía:
Sánchez, A. (27 de Marzo de 2019). *Conoce los 12 beneficios de que tus hijos practiquen yoga para niños.* Obtenido de https://eresmama.com/conoce-12-beneficios-del-yoga-para-ninos/
Kojakovic, M. (2005). *Yoga para niños.* Santiago de Chile: Random House Mondadori S.A.

ELABORADO POR:		**REVISADO**	**APROBADO**
Estudiante - maestra: María Magdalena Zurita Galeas	**Estudiante - maestra:** Jhoselyn Delfa Cajo Yánez	Director del área: Lic. Trinidad Quintuña	Tutor: Dr. Víctor Hugo Núñez Jiménez MCD.
Firma:		Firma:	Firma:

Anexo Nº 8: Evidencia Fotográfica

Fachada de la escuela de Educación Básica Ferroviaria

Anexo Nº 9: Certificación de Urkund

URKUND

Document Information

Analyzed document	INFORME CAJO Y ZURITA PARA EL URKUN.docx (D77277475)
Submitted	7/29/2020 5:34:00 AM
Submitted by	
Submitter email	jhoselyn.cajo@gmail.com
Similarity	2%
Analysis address	vnunez.ueb@analysis.urkund.com

2020-07-30

Sources included in the report

SA	**UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR / BAYRON MORA TESIS 2014.doc** Document BAYRON MORA TESIS 2014.doc (D10948740) Submitted by: byrforce1@hotmail.com Receiver: bmora.ueb@analysis.urkund.com	4
SA	**INFORME FINAL MIREYA VARGAS.docx** Document INFORME FINAL MIREYA VARGAS.docx (D42401505)	1
SA	**UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR / TESIS PARA PRESENTAR 2014 RECUNION.doc** Document TESIS PARA PRESENTAR 2014 RECUNION.doc (D10255000) Submitted by: byrforce1@hotmail.com Receiver: bmora.ueb@analysis.urkund.com	15
W	URL: https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/19949/1/teisislilianaNu%C3%B1ez.pdf Fetched: 7/10/2020 1:45:48 AM	1
W	URL: https://eresmama.com/conoce-12-beneficios-del-yoga-para-ninos/ Fetched: 7/29/2020 5:36:00 AM	1