

**UNIVERSIDAD CASA GRANDE**  
**FACULTAD DE ECOLOGÍA HUMANA, EDUCACIÓN Y**  
**DESARROLLO**

**Título**

**La relajación infantil como técnica de mejora para el reconocimiento del  
esquema corporal en niños de 4 a 5 años**

**GRADO**

**Trabajo de Investigación Formativa previo a la obtención del Título de:**

**Licenciado en Educación Inicial**

**Elaborado por:**

**Andrea Iñiguez Menoscal**

**Docente Tutora:**

**Laura Luisa Cordero**

**Guayaquil, Ecuador**

**Noviembre-2019**

## Índice

<b>Índice</b>	<b>1</b>
<b>Glosario de abreviaturas y símbolos</b>	<b>2</b>
<b>Agradecimiento</b>	<b>4</b>
<b>Resumen</b>	<b>5</b>
<b>Introducción</b>	<b>6</b>
<b>Marco conceptual</b>	<b>8</b>
Esquema corporal	8
Definición del esquema corporal	8
Etapas en la evolución del esquema corporal	9
Elementos integrantes del esquema corporal	10
Relajación infantil	11
Definición de relajación	11
Importancia de la relajación	12
Estudios previos	13
Estudios sobre esquema corporal	13
Estudios sobre relajación infantil	13
<b>Descripción de la innovación</b>	<b>14</b>
Contexto educativo	15
Organización	15
Características del aprendiz	15
<b>Descripción de la innovación</b>	<b>16</b>
<b>Metodología de la innovación</b>	<b>16</b>
<b>Planificación</b>	<b>18</b>
Pregunta de investigación	19
Diseño metodológico	<b>20</b>
Tipo de investigación	20
Población	20
Grupo de estudio	21
Diseño de la investigación	21
Categorías de análisis	21
Instrumentos y/o Técnicas de Recolección y Análisis de Datos	22
<b>Resultados</b>	<b>24</b>
<b>Discusión</b>	<b>28</b>

<b>Recomendaciones</b>	<b>31</b>
Planificación	31
<b>Referencias bibliográficas</b>	<b>34</b>
<b>Anexos</b>	<b>37</b>

### **Glosario de abreviaturas y símbolos**

**TIC:** Tecnologías de la información y de la comunicación

**MINEDUC:** Ministerio de Educación

**AECC:** Asociación Española Contra el Cáncer

### **Agradecimiento**

Agradezco el apoyo y esfuerzo incondicional de mi mamá quien ha sido el pilar de mi vida y ha estado en cada paso de mi vida, que además me ha dado las herramientas fundamentales para poder enfrentarme ante cualquier adversidad y a mis hermanos por confiar en mí y por acompañarme a lo largo de mi trayectoria. A mi abuelita por ser mi segunda mamá y estar siempre pendiente de nosotros, ayudarnos y por compartir su sabiduría conmigo. También quiero dedicarle este esfuerzo a mis amigas quienes han estado conmigo, quienes más que mis amigas han sido hermanas que han creído y me han apoyado en esta travesía. A Dios por ser mi guía, por permitirme encontrar esta linda profesión y tener la dicha de hacerla mi vocación.

## Resumen

Este estudio analiza los efectos que tiene al aplicar la relajación como técnica sobre el esquema corporal de 20 aprendices de 4 a 5 años. El estudio es de tipo investigación, acción y reflexión, sin embargo, solamente se trabajó en la implementación de la primera fase, debido a que el periodo de duración del trabajo fue de cinco semanas. Para la obtención de los resultados se utilizó la herramienta de lista de cotejo elaborada por la docente investigadora y su aplicación se llevó a cabo antes y después de la innovación pedagógica; también se hicieron bitácoras diarias para registrar la implementación de las técnicas de relajación en el espacio de *relaxing time*.

En cuanto a los resultados, demostraron que la influencia de las técnicas de relajación es favorable por lo cual se presentaron mejoras en varios de los ítems de la lista, los estudiantes tuvieron un mejor control durante las actividades de relajación, mostraron interés por la actividad e identificaron la ubicación de las partes de su cuerpo.

**Palabras clave:** Relajación, técnicas de relajación, respiración, esquema corporal, control postural, control tónico.

## Introducción

La presente investigación propone la relajación como técnica para ayudar en el reconocimiento del esquema corporal de 20 estudiantes de inicial 2 de 4 a 5 años de una institución educativa privada; considerando que en el salón a los aprendices se les dificultó al inicio del año reconocer ciertas partes de su cuerpo. Asimismo, en la representación del dibujo humano solían omitir ciertas partes, como piernas o la nariz.

Conocernos para conocer es una denominación de lo que constituye el esquema corporal, pero para que esto se dé como lo menciona Wallon, las experiencias y estímulos que se le presenten al niño dependerá de la concepción corporal (Gil, 2017). Por otro lado, una de las herramientas o medios que ayudan en su desarrollo es la relajación, aunque en un principio se utilizó para fines médicos conforme fue avanzando el tiempo se descubrió que influye en el desarrollo psicomotor del niño (Gómez, 2013).

Maldonado (2015) cita a Conde y Viciano (2001) mencionando que la relajación es considerada como una herramienta que interviene en el reconocimiento del esquema corporal, ayudando en su conocimiento, funcionalidad y control del cuerpo. Por otro lado, Escribano (2013) destaca los beneficios que conlleva la implementación de la relajación desde la edad temprana basándose en autores como Castañer y Camerino (1991) y Le Boulch (1986); algunos de los beneficios incluyen el control y reconocimiento de cada uno de los segmentos del cuerpo; ayuda en el control tónico, equilibrio y en la respiración, y también favorece en los procesos motrices.

En el 2012, en la Universidad Internacional de la Rioja se llevó a cabo un estudio para conocer la influencia de la relajación en el tono muscular en niños de 4 años, mencionando que algunas situaciones cotidianas conflictivas llevan al sujeto a sentirse estresado, ansioso e

irritado. Esto afecta en la salud del individuo causando problemas como tensión o desajustes musculares que se encuentran relacionados con la atención perjudicando el rendimiento escolar, de esta manera la autora propuso trabajar con actividades de relajación con dos grupos, uno experimental y otro de control. Con el primero trabajó durante dos semanas implementando técnicas y obtuvo mejoras positivas y en el segundo no se presentaron cambios al no haber trabajado en el tono muscular (Alcaraz, 2012).

Es considerable la relevancia de ambos, tanto de la relajación como del esquema corporal y de la necesidad observada por la docente investigadora sobre reforzar en los estudiantes de *Kinder* la identificación, ubicación y funcionalidad de las partes del cuerpo, utilizando el tiempo de *relaxing time* creado para ser un espacio donde los aprendices pueden descansar de las actividades del día y que no cuenta con una estructura; por lo tanto considerando lo dicho previamente, la relajación ayuda en el reconocimiento del esquema corporal y estableciendo técnicas como el masaje permitirían alcanzar el objetivo planteado.

Este estudio tiene un alcance investigativo, acción y reflexión, pero solamente se ejecutaría la fase número uno, debido a que la duración del trabajo es corto; por tal motivo se describirían futuras recomendaciones sobre cómo se pueden mejorar las actividades y se observaría si existen beneficios al implementar las técnicas de relajación.

Por otro lado, el estudio presentado anteriormente ayuda en la estructuración de bases que guíen y direccionen al trabajo investigativo, también aporta al considerar los errores que se han cometido previamente para tenerlos presentes y en caso de ser necesarios realizar algún cambio.



## **Marco conceptual**

Esta sección del documento describe los conceptos, estudios y teorías que aportan en la sustentación de la investigación, donde se describen definiciones sobre el esquema corporal y la relajación infantil. La finalidad es que el lector pueda comprender la importancia de ambos en edades tempranas.

### **Esquema corporal**

#### **Definición del esquema corporal**

Se concibe al esquema corporal como una concepción física y mental sobre nuestro cuerpo y de su relación con el entorno, es decir, son conocimientos que se adquieren continuamente a medida que se van presentando experiencias nuevas para conocer las habilidades motrices del cuerpo y sus funcionalidades, así como también entender lo que sucede. Esto ayudará a relacionar al sujeto en su interacción con el otro y el entorno, ya que tendrá presente lo que puede y no hacer, y el lugar que ocupa en el ambiente (Gil, 2017).

Asimismo, se lo define como aquella visión que se tiene del cuerpo, tanto de manera estática como en movimiento, que conforme va transcurriendo el tiempo y las experiencias se concibe en relación con las estructura y funcionalidad, la interacción y espacio con el otro, y el lugar que ocupa (Martín, 2008).

Por otro lado, el esquema corporal es la comprensión de los actos voluntarios e involuntarios de cada una de las partes de nuestro cuerpo, estos conocimientos son adquiridos de manera paulatina y progresiva debido a los estímulos presentes en su contexto (Barreto, 1999).

#### **Teorías sobre el esquema corporal**

Wallon (1951) citado por Valdes (2014) menciona que el niño es un ser social expuesto a varios estímulos y situaciones propias de la interacción, que favorecen un desarrollo holístico, considerando las posibilidades motrices y la psique, como aspectos que avanzan en conjunto.

Para Gesell, según Torres (2015), desde la concepción el niño va desarrollándose de manera continua y progresiva, se ve influenciado por los factores hereditarios y los procesos internos madurativos, así como la gran incidencia que tiene la maduración en los procesos motrices.

Según Bordas (2015), Vayer y Picq no consideran que se debe de hablar sobre un retraso mental, sino sobre una inadaptación que requiere ser trabajada desde la psicomotricidad, debido a que para ellos la educación se concibe por medio del cuerpo, porque el niño se relaciona con un entorno y el entorno con el niño en la manera en cómo se conciben los unos a los otros desde su funcionalidad y espacio.

### **Etapas en la evolución del esquema corporal**

Vayer, de acuerdo con Pérez (2005), describe cuatro etapas del desarrollo: la primera se da hasta los dos años de edad (maternal) presencia de las primeras coordinaciones y pasa del reflejo a la marcha; la segunda desde los dos hasta los cinco años (global) conciencia y manejo del cuerpo e interacción con el otro; la tercera desde los cinco hasta los siete años (transición) se instauran los conceptos de izquierda y derecha, además de la conciencia sobre la distinción y funcionalidad del cuerpo; y por último desde los siete hasta los once (elaboración definitiva del esquema corporal) se define la lateralidad, independencia del control de piernas y brazos y de derecha e izquierda.

En cuanto a Le Boulch, citado por González (s.f.), describe 3 etapas del desarrollo del esquema corporal: la primera comienza desde los cero a los tres años (cuerpo vivido) se caracteriza por los reflejos y actúa por medio de impulsos para satisfacer sus necesidades; la segunda va desde los tres hasta los siete años (discriminación perceptiva) en la que se evidencia una mejora notoria en la motricidad y orientación espacial y el lenguaje les ayuda en la concepción corporal; y la última empieza desde los siete hasta los doce donde se construye una imagen propia de su cuerpo que les permite desarrollar autonomía.

### **Elementos integrantes del esquema corporal**

Martin (2008) menciona que se requieren de elementos fundamentales para un correcto funcionamiento del esquema corporal, son: control tónico y postural, relajatorio, control respiratorio, equilibrio postural y coordinación motora.

El control tónico, se encuentra guiado por el sistema nervioso y es el grado de tensión y relajación de los músculos del organismo cuya elección será necesaria al momento de realizar una acción. En cuanto al control postural, se define como la elección y el manejo correcto de las posiciones del cuerpo (Viera, 2008). Por otro lado, el control tónico se encuentra relacionado de manera directa con la postura, pues además se menciona que en el mismo se ven reflejadas las emociones del ser humano por cómo lo expresa su cuerpo, si está tenso o no, o hay señal de estrés, ansiedad u otro estado (Berruezo, 2000).

El control relajatorio hace referencia a la acción de lograr una disminución en la tensión corporal de manera global que requiere de ser trabajada por partes para llegar a su fin de reposar (Martín, 2008). Adicionalmente, el emplear técnicas de relajación conlleva beneficios en la educación “pues llevarán progresivamente desde la localización de los

elementos corporales hasta el dominio de todos y cada uno de los movimientos” (Jiménez, 2007, P. 82).

En el control respiratorio, se precisan dos tipos, aquel que se da de manera automática guiado por auto reflejos pulmonares y respiratorios que se propician gradualmente considerando lo que requiere el individuo, por ende es un trabajo del organismo; y el segundo que puede llegar a ser controlado por la persona, tomando control sobre el grado de respiración de forma consciente, sin embargo para que esto suceda se deben realizar ejercicios de inhalar y exhalar tanto por las vías biliares y nasales (Viera, 2008).

El equilibrio es el encargado de ser el soporte de la postura que el individuo elija de acuerdo a la acción o necesidad, de esta manera es que se dice que tanto el control postural como el equilibrio se encuentran conectados (Jiménez, 2007).

Según Delia Martín, “La coordinación psicomotriz es la capacidad para contraer los músculos o grupos musculares diferentes e inhibir otros en orden a la ejecución de una acción o movimiento” (2008, P. 69). También se la define como la habilidad que tiene el organismo para organizar las acciones entre los músculos para realizar una tarea en específico (Jiménez, 2007).

## **Relajación infantil**

### **Definición de relajación**

Es una técnica que permite alcanzar un estado de tranquilidad y paz ayudando en la reducción de estrés, ansiedad, así como las tensiones corporales, es decir, favorece en la obtención de un estado de calma tanto a nivel físico como mental (AECC, 2008). Se considera que su adquisición es natural, es decir, que todos son capaces de lograr un estado

de calma y que al enfocarse en el cuerpo éste ayudará en la conexión con la mente (Peón, 2014).

### **Importancia de la relajación**

En un principio sus fines eran utilizados para la medicina, sin embargo, en el transcurso del tiempo se observó que la relajación ayuda en el desarrollo psicomotor de los niños por lo que su finalidad llegó a la educación (Gómez, 2013). Se puede apreciar en uno de los ámbitos solicitados dentro del currículo de educación inicial del MINEDUC, de expresión corporal y motricidad, que se debe ayudar en el desarrollo de las habilidades motrices impulsando la creatividad y expresión mediante la concepción corporal conociendo sus funciones y estructura, especificando que la relajación es uno de los recursos para su logro (Ministerio de Educación, 2014).

Por otro lado, se describen varios beneficios como que al encontrarse en calma permite a los niños adquirir un mejor dominio de sus emociones, también les ayuda en obtención clara de las sensaciones, en el autocontrol, en la concepción de sí mismo, atención y autoconfianza, siendo así una herramienta favorecedora para un desarrollo integral (Martínez, 2014).

Asimismo, otorga grandes aportes a nivel físico en la regulación del tono, en la respiración, en la motricidad, ya que el cuerpo al encontrarse en tranquilidad brinda una disminución de estrés y ansiedad que influyen negativamente en el organismo, ayudando a evitar posibles daños del cuerpo, y además, facilita conciliar el sueño (Peón, 2014).

## **Estudios previos**

### **Estudios sobre esquema corporal**

En el año del 2017 en la universidad de la Rioja se elaboró un estudio sobre el esquema corporal en educación inicial realizado por Celia Gil donde menciona que la adquisición de la concepción corporal es necesaria para conocerse a sí mismo. De esta manera los niños tienen una percepción mental y física sobre cómo son y lo que pueden lograr hacer; además mediante el cuerpo logran conocer y explorar lo que los rodea. Por lo tanto, para fomentar su desarrollo consideró el interés de los niños y utilizó el juego como medio de obtención (Gil, 2017).

En el 2010 en la Universidad Pedagógica Nacional se hizo un trabajo sobre el esquema corporal en niños de inicial 2 elaborado por Adriana Rodríguez. En su estudio se destaca que el conocimiento corporal influencia en el desarrollo de las áreas (psicosocial, cognitiva y física), para lo que busca conocer su importancia en preescolar implementando ejercicios y juegos que ayuden en el reconocimiento mejorando el uso apropiado de los nombres de las partes del cuerpo, coordinación, equilibrio, tono muscular y atención (Rodríguez, 2010).

### **Estudios sobre relajación infantil**

En el 2014 la Universidad de Valladolid llevó a cabo un estudio presentado por Beatriz Peón sobre la importancia de la relajación en el aula de educación inicial, su finalidad es conocer los beneficios que aporta en el ámbito educativo, señalando así su importancia en el desarrollo físico y mental.

Usó técnicas de relajación como el yoga, la relajación progresiva, respiración profunda y ejercicios; al culminar mencionó que tuvo resultados positivos con respecto a dificultades presentes en la salud y mente, destacó la importancia del docente en este proceso, también la concepción corporal, que los niños reconozcan las partes de su cuerpo y sus movimientos, todo lo cual ayuda a tener una mejor condición de vida (Peón, s.f.).

En el 2016 en la Universidad de las Américas se presentó un trabajo realizado por Karla Flores sobre la influencia de la relajación en la concentración de niños de cuatro a cinco años previo a actividades de lógica matemática. El estudio planteó que las técnicas de relajación promueven la atención y el desempeño; esto fue comprobado ya que mejoró la atención en un 17% y 25% (Flores, 2016).

En el 2015 en la Universidad de Valladolid se llevó a cabo un estudio elaborado por Vanesa Francos sobre técnicas de relajación en el aula como una propuesta teórica para desarrollar el autocontrol. El documento destaca que la relajación permite una mejor percepción y entendimiento de las cosas y que en su opinión se debe de trabajar en técnicas desde la educación inicial ya que en él se forjan los cimientos del sujeto y ayuda en su desarrollo (Francos, 2015).

## **Descripción de la innovación**

La información y datos que se presentarán a continuación fueron obtenidos de la página oficial de la institución y además de ser el espacio donde la docente investigadora se encuentra laborando y realizando la respectiva innovación pedagógica; adicionalmente, no se citará la fuente debido a que como parte de las consideraciones éticas se procura mantenerla en anonimato por motivos de seguridad.

### **Contexto educativo**

#### **Organización**

La institución fue fundada en el año de 1992 con la misión de que sus estudiantes sean agentes de cambio positivo para el mundo, que tengan autonomía moral y a Dios como centro de sus vidas; buscando así una formación integral. Se encuentra ubicada en el sector de Vía a la Costa, cuenta con los tres niveles de educación. Por otro lado, en el nivel inicial cuenta con un programa 100% inglés, trabajando con programas como *Benchmark Universe* y *Thinking central*, y siguen con el currículo de educación inicial del 2014, también impulsan el uso de las TIC como medio de aprendizaje; su metodología es constructivista e implementan teorías de Montessori.

#### **Características del aprendiz**

Los aprendices se encuentran cursando el nivel inicial, en Kinder C, son 20 estudiantes, 13 niños y 7 niñas de 4 años y algunos próximos a cumplir 5 años de edad; disfrutan mucho de actividades lúdicas, también de un aprendizaje significativo en el que



descubren por ellos mismos sus aprendizajes; pero también, realizan otro tipo de actividades y en su mayor parte son actividades de motricidad fina.

Con respecto a su cultura, 18 de los estudiantes son ecuatorianos y 2 son chilenos, aunque uno de los estudiantes ecuatorianos ha vivido en otros países debido al trabajo de su papá; por otro lado, su estatus socioeconómico se caracteriza por encontrarse en un rango medio alto a alto. Existe variedad de tipos de familia dentro del salón de clases, nuclear, extensa y monoparental.

### **Descripción de la innovación**

Debido a la problemática expuesta se ha considerado trabajar e innovar el espacio de relajación con la finalidad de establecer estrategias y una planificación donde los estudiantes disfruten este tiempo y mejoren su concepción corporal, ya que como lo menciona Peón (2014) la relajación trae consigo muchos beneficios, a nivel físico ayuda a mejorar el rendimiento de los niños durante las actividades cotidianas, pues permite obtener un mejor descanso, les ayuda en el reconocimiento de su esquema corporal y en la organización psicomotor; y a nivel de la psiquis, favorece al conocimiento de uno mismo, en la resolución de problemas y en la adquisición de tranquilidad. Todos estos beneficios que se encuentran en la relajación son parte de lo que define a la psicomotricidad.

Por esta razón, durante la materia de *relaxing time* de la institución se trabajaría con técnicas para favorecer en el reconocimiento corporal de los estudiantes, asimismo se elaborarían planificaciones con una duración de dos semanas repetidas dos veces, de manera que los estudiantes puedan asimilar y acostumbrarse a la nuevas dinámicas y estructuras presentadas por la docente, y observar si ha existido un cambio al haberlo realizado por segunda vez.

## Metodología de la innovación

La innovación pedagógica tuvo lugar en el salón de kínder en el ambiente de matemáticas correspondiente al aula del grupo de los 20 estudiantes con los que la docente investigadora realizó las actividades; los aprendices tienen entre 4 y 5 años de edad y son 13 niños y 7 niñas. Por otro lado, en un inicio se planificó que el proyecto tendría una duración de seis semanas, en la primera y sexta semana se evaluaría el reconocimiento del esquema corporal de los estudiantes, el primero para conocer su desarrollo y el segundo para observar si se presentó una mejoría; en cuanto a las semanas: 2, 3, 4 y 5 se aplicarían las actividades. Sin embargo, considerando la situación en la que se vio expuesta el país con el paro nacional que ocurrió desde el 3 hasta el 13 de octubre en cuyo lapso se suspendieron las clases y no se pudo realizar la innovación, se modificó la planificación del proyecto desde la segunda semana, ya que la primera semana de implementación comenzó desde el 23 al 27 de septiembre durante esos cinco días se aplicó una lista de cotejo sobre el esquema corporal elaborado por la docente investigadora. Para la construcción de cada uno de los apartados se consideró el ámbito de expresión corporal y motricidad del currículo de educación inicial y fue aplicado de manera individual (véase en anexos).

Con respecto a la ejecución de las actividades para ayudar en la mejora del reconocimiento del esquema corporal de los estudiantes se realizó en el horario de *relaxing time* desde las 10:30 hasta las 10:45, espacio de relajación que tienen todos los días después del recreo, por lo que durante 3 semanas se trabajó con los estudiantes utilizando el masaje como técnica de relajación para mejorar el reconocimiento del esquema corporal. Se hizo una planificación para cinco días y cada actividad sería repetida tres veces considerando que los estudiantes no han realizado masajes previamente por lo que para su dominio es

importante que repitan los ejercicios. Los masajes que se utilizaron fueron: Relajación en la selva de María Dolores Arenas, Masaje pizza de Margarita Klein y el masaje rompo un huevo; adicionalmente los estudiantes hicieron masajes de manera grupal e individual con pelotas sensoriales (Véase en anexo).

En la quinta semana se aplicó nuevamente la lista de cotejo para observar si se presentaron mejoras en el reconocimiento del esquema corporal de los 20 estudiantes. Asimismo, la docente investigadora reflexionó sobre los resultados obtenidos y cuáles podrían llegar a ser las modificaciones para obtener mejores resultados.

El objetivo de la metodología escogida fue utilizar un espacio o materia existente (*Relaxing time*) respetando la dinámica o estructura del itinerario escolar

### Planificación

<b>Materia:</b> Relaxing time	
<b>ETAPA I – RESULTADOS DESEADOS</b>	
<b>COMPRESIONES DURADERAS</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocer los nombres de las parte del cuerpo</li> <li>2. Identificar la ubicación de las partes de su cuerpo tomando en cuenta las nociones básicas espaciales</li> <li>3. Conocer las funciones de las partes de su cuerpo</li> <li>4. Conocer los movimientos de cada segmento del cuerpo</li> </ol>	
<b>Preguntas Esenciales</b>	<b>Conocimientos y Destrezas</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Por qué es importante relajarnos?</li> <li>2. ¿Por qué tengo que conocerme?</li> <li>3. ¿Cómo soy?</li> <li>4. ¿Qué puedo lograr?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocer las partes de su cuerpo</li> <li>2. Reconocer las partes de la cabeza</li> <li>3. Identificar la ubicación de las partes de su cuerpo</li> <li>4. Control</li> </ol>

<b>ETAPA II – EVIDENCIA DE APRENDIZAJE</b>	
<p><b>Desempeño de tareas:</b></p> <p>Durante todas las clases de relaxing time, los estudiantes participarán y seguirán con las instrucciones de la docente</p> <p><b>Otras pruebas:</b></p> <p>Mediante la observación del desempeño de los estudiantes, al momento en el que se realiza el cambio en la estructura del espacio de “relaxing time” los aprendices obtendrán nuevas experiencias que les permitirán favorecer en el desarrollo de su concepción corporal.</p>	
<b>ETAPA III – PLAN DE APRENDIZAJE</b>	
<i>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE)</i>	
<p>Durante las 3 semanas se implementan técnicas de relajación, implementando el masaje como actividad principal acompañado de ejercicios de respiración, estiramiento, uso del frasco de la calma</p>	
<b>Materiales</b>	
<p>¿Que material necesita para llevar acabo la clase (capacitación, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se necesita investigar sobre técnicas o actividades sobre masaje infantil</li> <li>- Pelotas sensoriales</li> </ul>	
<b>Conocimientos Previos</b>	
<p>¿Qué conocimientos previos necesitan los aprendices antes de comenzar la clase? O ¿qué conocimientos nuevos tiene que facilitar a los aprendices para que pueden empezar con los objetivos propuestos?</p> <p><b>Conocimientos previos</b> Poder inhalar y exhalar</p>	

### **Pregunta de investigación**

¿Cómo la relajación infantil como técnica influye en el reconocimiento del esquema corporal en niños de 4 a 5 años?

### **Diseño metodológico**

#### **Tipo de investigación**

Se utilizó la investigación-acción-reflexión, que normalmente comprende de 3 a 5 fases, pero en este proceso es importante mencionar que solamente se realizó una fase. Por otro lado, cuenta con 3 rasgos que se relacionan e influyen entre sí constantemente, el primero que busca resolver un conflicto o problema; el segundo es la conciencia que se toma ante dicha situación; para finalmente, llegar a averiguar nuevos conceptos o teorías pedagógicas que serán puestas en práctica (García, Mena y Sánchez, 2009). En otras palabras, se concibe como un proceso de cambios de saberes y de la práctica pedagógica, que busca mejorar los métodos docentes o una dificultad presente de tal forma que mejora el contexto educativo (Muñoz, Quintero y Munévar, 2002).

Para la sistematización de este trabajo se escogió el enfoque cualitativo pues se quiere comprender de qué manera las técnicas de relajación como el masaje infantil, mejoran en el reconocimiento del esquema corporal de los niños. Para analizar este proceso se decidió trabajar con una lista de cotejo que se aplicaría antes y después de implementar la innovación. Se trabajó durante cinco semanas en las estrategias y la docente-investigadora realizó las actividades con sus estudiantes.

## **Población**

Este trabajo ha sido dirigido a niños de 4 a 5 años y a docentes que se encuentren en situaciones similares, es decir, que requieran implementar estrategias que ayuden en la mejora del reconocimiento del esquema corporal y que cuenten con un espacio de relajación o se encuentren en la posibilidad de dar apertura a este espacio.

## **Grupo de estudio**

La muestra fue seleccionada debido a que desde el inicio del periodo escolar 2019-2020 la docente ha trabajado con estos niños y había observado que presentaban dificultades en el reconocimiento de su esquema corporal. Se trabajó con los 20 niños del salón, 7 niñas y 13 niños.

## **Diseño de la investigación**

***Paso 1- Análisis contextual:*** Se utilizó una lista de cotejo inicial para conocer el reconocimiento del esquema corporal de los estudiantes, tanto su percepción de ellos mismos como su relación con su entorno.

***Paso 2 - Implementación de la innovación:*** Desde la semana 2 a la semana 4 en el salón de clases durante el espacio de relajación se utilizaron diferentes tipos de masajes que ayuden en el reconocimiento del esquema corporal

***Paso 3 - Reflexión sobre la implementación:*** Al haber culminado con la implementación de los masajes en el espacio de relajación, se utilizó nuevamente la lista de cotejo para conocer la influencia y/o mejora en el esquema corporal de los aprendices, la cual fue comparada con la que se hizo en la semana 1.

**Paso 4 - Revisión y rediseño de la innovación pedagógica para la siguiente fase de implementación:** Obtenidos los resultados, se analizarían y, en caso de que se requirieran mejoras o adecuaciones en la innovación, se procedería a realizar los cambios; sin embargo, si se obtuvieron mejoras positivas se buscaría la manera de incrementarlas.

### Categorías de análisis

Tabla 1.  
Categoría de la Investigación

Categoría	Definición Conceptual (Citada)	Definición Operacional	Indicadores (Criterios)
Esquema corporal	Se concibe al esquema corporal como una concepción física y mental sobre nuestro cuerpo y de su relación con el entorno (Gil, 2017).	Reconocen las partes de su cuerpo  Comprenden la función de las extremidades superiores  Comprenden la función de las extremidades inferiores	Observación: lista de cotejo
Relajación	Es una técnica que permite alcanzar un estado de tranquilidad y paz ayudando en la reducción de estrés, ansiedad, así como las tensiones corporales, es decir, favorece en la obtención de un estado de calma tanto a nivel físico como mental (AECC, 2008).	Logra la ejecución de las actividades  Muestra interés al realizar las actividades	Observación: lista de cotejo

Elaborado por: investigadora

## Instrumentos y/o Técnicas de Recolección y Análisis de Datos

Para saber los conocimientos adquiridos previamente por los aprendices sobre el reconocimiento su esquema corporal, se aplicó de manera individual una lista de cotejo, para su elaboración se consideraron las destrezas en niños de 4 a 5 años ubicadas el ámbito de expresión corporal y motricidad del currículo inicial 2014 del Ministerio de Educación (Ministerio de educación, 2014). Se aplicó esta lista de cotejo antes de comenzar las actividades de relajación y al finalizarlas; luego se procedió a comparar ambas listas para observar la existencia de algún cambio o mejoraría al haber implementado las estrategias respectivas. Adicionalmente, se realizó una bitácora (semanal o diaria) en la que se iban registrando todos los sucesos y situaciones que ocurrían durante la implementación de las estrategias.

Tabla 2.  
Recolección y Análisis de Datos

Pregunta u Objetivo de Investigación	¿Qué categoría mide?	Instrumento y/o Técnica (Descripción)	Recolección de Datos (¿Cuándo y cómo vas a recoger los datos?)	Análisis de Datos (¿Cómo va a analizar los datos?)
¿Cómo la relajación infantil como técnica influye en el reconocimiento del esquema corporal en niños de 4 a 5 años?	Esquema corporal	Observación: Lista de cotejo	Semana 1 y semana 6 de manera individual	Comparación entre la lista de cotejo inicial y la final
¿Cómo la relajación infantil como técnica influye en el reconocimien	Esquema corporal	Bitácora	Semanal o diaria se registrará la información	Al finalizar se realizará una conclusión con todos los registros, para ver los puntos positivos y



to del esquema corporal en niños de 4 a 5 años?				negativos de la innovación.
¿Cómo la relajación infantil como técnica influye en el reconocimiento del esquema corporal en niños de 4 a 5 años?	Relajación	Observación: Lista de cotejo	Semana 1 y semana 6 de manera individual	

Elaborado por: la investigadora

### Consideraciones éticas

Esta investigación se realizó bajo el consentimiento de las directoras de la institución educativa, no se requirió de la autorización de los padres de familia, debido a que a que no se trabajaría con pruebas psicológicas. Adicionalmente, se mantendrá en el anonimato el nombre de la institución y de los estudiantes, tampoco información personal, para cuidar su integridad y seguridad o información que los ponga en riesgo.

Por otro lado, las actividades trabajadas no exponen a ningún riesgo a los aprendices, ya que están elaboradas teniendo en cuenta las necesidades e intereses, utilizando materiales adecuados y acordes a su edad.

### Resultados

La pregunta de la innovación pedagógica sobre ¿Cómo la relajación infantil como técnica influye en el reconocimiento del esquema corporal en niños de 4 a 5 años? surgió al inicio del año lectivo cuando la docente investigadora observó que sus estudiantes necesitaban reforzar el reconocimiento del esquema corporal. Para la obtención de los

resultados se utilizaron dos herramientas cualitativas: la lista de cotejo que fue elaborada por la investigadora considerando las necesidades de los estudiantes y guiándose en los aspectos del ámbito de expresión corporal y motricidad del currículo inicial 2014 del Ministerio de Educación del Ecuador; y la bitácora de actividades diarias.

Se debe considerar que la finalidad fue ayudar a los 20 estudiantes de kinder, 13 niños y 7 niñas en el control, conocimiento y funcionalidad del esquema corporal de cada uno de ellos, por lo que luego de haber investigado sobre los beneficios mencionados en el marco teórico de la investigación se decidió aprovechar el espacio ya existente de *relaxing time* para establecer una planificación que contenga técnicas de relajación como el masaje

Por otro lado, la lista de cotejo fue implementada en dos ocasiones la primera fue aplicada antes de las técnicas de relajación desde el 24 hasta el 27 de septiembre y la segunda se llevó a cabo después de haber realizado la innovación con los aprendices durante tres semanas seguidas después de la toma de la primera lista, los días en que se aplicó la segunda lista fueron desde el 4 hasta el 7 de noviembre. A continuación se muestran dos tablas con los resultados obtenidos, en el primero se expondrá la categoría de esquema corporal y en el segundo sobre la relajación.

**Tabla 1**  
**Resultados del esquema corporal**

No	Esquema corporal	Pretest		Postest	
		Logrado	No logrado	Logrado	No logrado
1	Reconoce las partes de su cuerpo	8	12	19	1
2	Reconoce las partes de su cabeza	20		20	
3	Nombra todas las partes de su cuerpo	6	14	15	5
4	Identifica la ubicación de todas las partes de su cuerpo considerando las nociones de espacio (arriba - abajo/ derecha e izquierda)	9	11	16	4

5	Control de su cuerpo durante las actividades de relajación	2	18	17	3
6	Mantiene una correcta postura al momento de hacer los ejercicios	9	11	16	4
7	Estira sus extremidades superiores e inferiores	20		20	
8	Encoge sus extremidades superiores e inferiores	20		20	

Elaborada por: investigadora

Tomando en cuenta la tabla 1 sobre el esquema corporal, se obtuvieron como resultados en el primer ítem sobre reconocer las partes de su cuerpo, en el pretest 8 estudiantes lo lograron y 12 no lo lograron, con el postest se obtuvo que 19 los estudiantes lograron reconocer y uno no lo logró.

En el segundo ítem sobre reconocer las partes de su cabeza se obtuvo en el pretest que los 20 lo realizaron y en el postest se obtuvo el mismo resultado. En cuanto al tercer ítem, 9 aprendices identificaron la ubicación de todas las partes de su cuerpo y 11 no lo hicieron, cuando se hizo el postest 16 estudiantes lo pudieron hacer y 4 no. En el quinto ítem, sobre el control de su cuerpo durante las actividades de relajación dos lo lograron y 18 no lo lograron y en el postest 17 lograron y 3 no lo lograron. Con respecto al sexto ítem en el inicio 9 lograron mantener una correcta postura al momento de hacer los ejercicios y 11 no, cuando se hizo el postest 16 lograron y 4 no lo lograron. En el séptimo y en el octavo ítem tanto en el pretest como en el postest los 20 estudiantes lograron los aspectos.

**Tabla 2**  
**Relajación**

No	Relajación	Pretest		Postest	
		Logrado	No logrado	Logrado	No logrado
1	Respiración: Logra inhalar y exhalar al momento solicitado	14	6	18	2
2	Control de su cuerpo durante las actividades de relajación	2	18	17	3
3	Logra la ejecución de las actividades de relajación	2	18	17	3
4	Muestran interés por las actividades de relajación	4	16	17	3

5	Terminan las actividades de relajación	2	18	17	3
---	--	---	----	----	---

Elaborada por: investigadora

En la segunda tabla encontramos en el primer ítem que 14 aprendices al momento solicitado logran inhalar y exhalar y 6 estudiantes no, en el postest 18 de los estudiantes lo lograron y 2 no. En el segundo ítem sobre el control de su cuerpo durante las actividades de relajación dos estudiantes lograron y 18 no en el pretest, en el postest 17 de los estudiantes lo lograron y 3 no lo lograron. En cuanto al tercer ítem, logra la ejecución de las actividades 2 lo lograron y 18 estudiantes no, mientras que en el postest se tuvo que 17 lo lograron y 3 no. En el cuarto ítem, en el pretest 4 muestran interés por las actividades de relajación y 16 no, en el postest 17 muestran interés por las actividades y 3 no. Finalmente, en el quinto 2 de los estudiantes terminan las actividades y 18 no, mientras que en el postest se obtuvo que 17 lo lograron y 3 no.

### **Análisis de resultados**

Al obtener los resultados estos muestran que la implementación de la innovación tuvo cambios positivos en los ítems de la lista de cotejo, puesto que en el pretest se observó que la mayoría de los estudiantes tanto en la categoría de esquema corporal como en relajación tuvieron resultados muy bajos, es decir, fueron más los estudiantes que se encontraron en el área de no logrado, pero luego hubo un gran incremento en los resultados, vimos que eran más los estudiantes que tenían resultados favorables y son pocos los estudiantes que no logran todavía cumplir con ciertos aspectos de la lista de cotejo.

Sin embargo, aunque los resultados se hayan mostrado favorables se considera importante tener presente que los aprendices durante el transcurso de la implementación pasaron por varios acontecimientos que no formaban parte de su rutina, como el primero que fue después de aplicar el pretest de la lista de cotejo, en la siguiente semana el país paso por

un problema, que fue el paro nacional afectando a la población en sus actividades diarias, en el caso de los estudiantes se suspendieron las clases y cuando se normalizaron las clases, algunos de los estudiantes llegaron tristes y mencionaban que querían irse a casa, con otros estudiantes tanto la docente titular como la docente investigadora asistieron a los estudiantes para restaurar y normalizar las rutinas escolares, como son respetar los tiempos para el juego, el lunch y los trabajos.

Además, se encontraban próximos a un gran proyecto sobre los distintos hábitats y los animales que vivían en cada uno de ellos, por lo que en ese periodo no se respetó la rutina de las rotaciones y los estudiantes adicionalmente a que permanecían en su salón durante todo el día y no rotaron a los cinco salones como acostumbran a hacerlo todos los días, también ensayaron durante las horas de clase los temas y los experimentos que harían.

Adicionalmente el salón se decoró y se retiraron muebles y parte de los juguetes.

Por otro lado, en un inicio, aunque tanto los estudiantes como la investigadora mostraban interés por realizar las actividades de relajación, al ser una nueva dinámica se les dificultó. A la maestra para encontrar la manera en cómo guiarlos en este nuevo proceso y a los aprendices para adaptarse, es decir, en un principio intentaban hacer las dinámicas, pero se encontraban observando cómo debían de hacerlo y les costaba realizar los masajes con las variaciones que se presentaban. También, se observó que cuando se hicieron los masajes con las pelotas sensoriales al tener un objeto en la mano los estudiantes se distraían con facilidad, a algunos se les resbalaban y tenían que levantarse a buscarla por lo que hacía que se pierda un poco la dinámica en ese momento; cuando se aplicaban los masajes con narración como por ejemplo el masaje de la selva, los estudiantes no tenían ningún objeto en la mano y al escuchar una historia le iban dando más sentido a los masajes

## Discusión

Esta investigación tuvo la finalidad de conocer cómo la relajación como técnica influye en el reconocimiento corporal de los estudiantes de kínder, saber si las actividades planteadas tendrían algún efecto y potenciarán el control y conocimiento del cuerpo, usando distintas actividades de masajes, utilizando material sensorial o de la narración de una historia. Se trabajó con todo el grupo de kínder, con los 20 estudiantes en su aula de clases todos los días durante 4 semanas después del recreo en un tiempo de 15 minutos respetando el espacio de *relaxing time* en el horario de clases, para no interferir con la rutina preestablecida de los alumnos.

Durante las 4 semanas que se aplicó la implementación, se vio reflejado uno de los conceptos mencionados por Gil (2017) donde expone que la adquisición del esquema corporal se da de manera progresiva considerando que surge a medida que al niño se le van presentando nuevas experiencias que lo ayudan a descubrir y conocer la funcionalidad de su cuerpo. Esto se observó con la implementación de los masajes, se les presentó una nueva experiencia y manera de relajarse, que los ayudaría a aprenderse la ubicación de las partes de su cuerpo y que con sus manos podían realizar varios masajes, por ejemplo, podían dar masajes con las yemas de los dedos, solamente usar uno o dos dedos.

También, en el área del esquema corporal dentro de las teorías que se presentaron y reforzando lo que se mencionó anteriormente, Wallon (1951) citado por Valdés (2014) señala que el sujeto es un ser social que al estar expuesto a las interacciones brinda estímulos que favorecen en el desarrollo holístico y considera que la psique y las habilidades motrices avanzan en conjunto. Se observó que se obtuvieron mejores resultados cuando los estudiantes formaron parte de las narraciones del masaje y este era grupal, permitiendo

potenciar esta interacción entre pares forjando un vínculo y tomando un rol en el que ellos eran los actores principales, puesto que al final en el masaje de rompo un huevo (véase en anexos) los estudiantes decían la narración mientras realizaban el masaje a su compañero del frente.

En cuanto al control relajatorio uno de los elementos integrantes del esquema corporal para Martín (2008) hace referencia a la acción de lograr disminuir la tensión corporal y para Jiménez (2007, P.82) el emplear técnicas de relajación conlleva beneficios en la educación “pues llevarán progresivamente desde la localización de los elementos corporales hasta el dominio de todos y cada uno de los movimientos”, en la investigación se pudo observar los progresos de reconocimiento, funcionalidad y control de los estudiantes que se muestran en la lista de cotejo, ya que antes de las técnicas los estudiantes en el pretest en los ítems 5 y 3 la mayoría de los estudiantes no lograron el control de su cuerpo durante las actividades de relajación y nombrar todas las partes de su cuerpo mientras que en el postest se obtuvo que 17 de 20 estudiantes lograron tener control sobre su cuerpo y 15 nombraron todas las partes de su cuerpo.

### **Conclusión**

La relajación como técnica que influye en el reconocimiento corporal incide de manera positiva en los estudiantes de kinder. Su implementación favorece en la estructura y dinámica del espacio de relaxing time y en la concepción de los conocimientos, funcionalidad y control del cuerpo. Para corroborar su efecto se aplicó una lista de cotejo que considero ambas categorías (esquema corporal y relajación) donde se observó que hubo un incremento en el dominio de habilidades de los estudiantes en la mayoría de los ítems. Sin embargo, aún existen estudiantes que no logran realizar ciertos aspectos por lo que se requiere establecer estrategias para guiar aquellos estudiantes que se les dificulta seguir las consignas.

También, se observó que los estudiantes tenían un mejor manejo en los masajes con narraciones que al hacer masajes con materiales como las pelotas sensoriales, ya que este objeto los distraía, debido a que algunos se les soltaba y tenían que salirse del círculo para atraparla y regresar, en consecuencia ocasionó que el grupo se desconcentre; mientras que cuando hacíamos el masaje de rompo un huevo, de la selva y de la pizza permanecían durante toda la actividad en un mismo puesto y se concentraban en el masaje.

Finalmente, se puede concluir que en caso de realizar masajes con objetos es importante una práctica continua para que los aprendices se familiaricen y dominen el manejo de los mismos, en este caso los estudiantes requieren practicar para que puedan dominar el uso de las pelotas sensoriales.

### **Recomendaciones**

Al obtener los resultados de la implementación de la innovación se pueden mencionar las siguientes recomendaciones.

1. Cuando trabajamos con objetos nuevos y más si son objetos que se les hace difícil a los aprendices tener un control, como primera recomendación que el tamaño sea el adecuado y realizar actividades de adaptación para que al momento de hacer los masajes puedan tener mejores resultados. También, una alternativa es que si la aplicación de las técnicas de relajación suceden durante un periodo largo de tiempo practicar con los estudiantes les beneficiará en el manejo del objeto.
2. Para futuras investigaciones se podrían establecer otras técnicas de relajación que profundicen en cada uno de los aspectos.



3. Adecuar el salón de clases que propicie a un ambiente de calma, como el uso de colchonetas donde los aprendices puedan realizar las actividades.
4. Al ser métodos nuevos para los estudiantes es importante ir paso a paso e ir subiendo el nivel de complejidad según se observen avances

### Planificación

<b>Materia:</b> Relaxing time	
<b>ETAPA I – RESULTADOS DESEADOS</b>	
<b>COMPRESIONES DURADERAS</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Reconocer los nombres de las parte del cuerpo</li> <li>6. Identificar la ubicación de las partes de su cuerpo tomando en cuenta las nociones básicas espaciales</li> <li>7. Conocer los movimientos de cada segmento del cuerpo</li> <li>8. Terminar las actividades de relajación</li> <li>9. Lograr relajar durante el espacio de relaxing time</li> </ol>	
<b>Preguntas Esenciales</b>	<b>Conocimientos y Destrezas</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>5. ¿Por qué es importante relajarnos?</li> <li>6. ¿Por qué tengo que conocerme?</li> <li>7. ¿Cómo soy?</li> <li>8. ¿Qué puedo hacer?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Reconocer las partes de su cuerpo</li> <li>6. Reconocer las partes de la cabeza</li> <li>7. Identificar la ubicación de las partes de su cuerpo</li> </ol>
<b>ETAPA II – EVIDENCIA DE APRENDIZAJE</b>	
<p><b>Desempeño de tareas:</b></p> <p>Durante todas las clases de relaxing time, los estudiantes participarán y seguirán con las instrucciones de la docente. Harán masajes de manera individual y grupal con diferentes variaciones; ejercicios de relajación y estiramiento.</p>	

**Otras pruebas:**

Mediante la observación del desempeño de los estudiantes, al momento en el que se realiza el cambio en la estructura del espacio de “relaxing time” los aprendices obtendrán nuevas experiencias que les permitirán favorecer en el desarrollo de su concepción corporal.

<b>ETAPA III – PLAN DE APRENDIZAJE</b>
<b><i>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE)</i></b>
<p>Durante la primera semana se introducirán las actividades, se les explicará a los estudiantes paso a paso lo que harán y se repetirá el proceso para que conozcan. Trabajaremos en el manejo de las pelotas sensoriales.</p> <p>En la segunda semana realizaremos todos los masajes menos el masaje grupal con las pelotas sensoriales, en esta semana continuaremos trabajando con el manejo de las pelotas sensoriales.</p> <p>En la tercer semana continuaremos con los masajes e incluiremos el masaje con las pelotas sensoriales.</p>
<b>Materiales</b>
<p>¿Que material necesita para llevar acabo la clase (capacitación, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se necesita investigar sobre técnicas o actividades sobre masaje infantil</li> <li>- Pelotas sensoriales</li> <li>- Colchoneta</li> </ul>
<b>Conocimientos Previos</b>
<p>¿Qué conocimientos previos necesitan los aprendices antes de comenzar la clase? O ¿qué conocimientos nuevos tiene que facilitar a los aprendices para que pueden empezar con los objetivos propuestos?</p> <p><b>Conocimientos previos</b> Poder inhalar y exhalar</p>

### Referencias bibliográficas

- AECC. (2008). Aprende a relajarte. Retrieved from <https://www.aecc.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/folleto-relajacion.pdf>
- Alcaraz, V. (2012). Influencia de la relajación en el control tónico del alumnado de cuatro años. Recuperado de <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/471/Alcazar.Veronica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Barreto, J. (1999). Sistema estomatognático y esquema corporal. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/283/28330405.pdf>
- Escribano, N. (2013). La relajación en educación infantil: propuesta de intervención para su desarrollo. Recuperado de <http://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/3966/TFG-G338.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
- Bordas, N. (2015). Desarrollo de la inteligencia interpersonal desde la psicomotricidad. Recuperado de <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/6861/BordasAjaNatalia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Flores, K. (2016). La influencia de la relajación en la concentración de niños de cuatro a cinco años, previo a actividades de lógica matemática. Recuperado de <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/5535/1/UDLA-EC-TLEP-2016-07.pdf>
- Franco, V. (2015). Técnicas de relajación en el aula una propuesta teórica para desarrollar el autocontrol. Retrieved from

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/13401/TFG-O%20528.pdf?sequence=1>  
[sequence](#)

García, J., Mena, J., & Sánchez, E. (2009). Investigación-reflexión-acción y asesoramiento: análisis de las reflexiones de dos orientadoras en su contexto de trabajo. Recuperado de [http://www.revistaeducacion.educacion.es/re356/re356\\_11.pdf](http://www.revistaeducacion.educacion.es/re356/re356_11.pdf)

Gil, C. (2017). El esquema corporal en educación inicial. Una propuesta de intervención. Recuperado de [https://biblioteca.unirioja.es/tfe\\_e/TFE002363.pdf](https://biblioteca.unirioja.es/tfe_e/TFE002363.pdf)

Gómez, A. (2013). La relajación en niños. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4692484.pdf>

González, J. (s.f.). La psicomotricidad. Retrieved from <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/30727/TFG-B.1183.pdf;jsessionid=B11B07C92B1A414F740E29310B9DD110?sequence=1>

López, S. (s.f.). Problemas de aprendizaje por causas psicomotrices.

Maldonado, M. (2015). Programa de intervención: estimulación sensorial: Relajación y masaje en la infancia. Recuperado de [https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/40963/Maldonado\\_Lupiáñez\\_María\\_Isabel.pdf?sequence=1&isAllowed=y2008](https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/40963/Maldonado_Lupiáñez_María_Isabel.pdf?sequence=1&isAllowed=y2008)). Psicomotricidad e intervención educativa. España: Ediciones pirámides.

Martínez, C. (2014). Programa para el desarrollo de técnicas de relajación y meditación en la etapa de primaria. Retrieved from <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2262/Martinez-Clariana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Ministerio de educación. (2014). Currículo educación inicial 2014. Recuperado de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/03/CURRICULO-DE-EDUCACION-INICIAL.pdf>
- Muñoz, J., Quintero, J., & Munévar, R. (2002). *Experiencias en investigacion-accion-reflexion con educadores en proceso de formación*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/239470.pdf>
- Pacheco, G. (2015). Psicomotricidad en educación inicial. Recuperado de [http://www.runayupay.org/publicaciones/psicomotricidad\\_nivel\\_inicial.pdf](http://www.runayupay.org/publicaciones/psicomotricidad_nivel_inicial.pdf)
- Pérez, A. (2005). Psicomotricidad práctica. Recuperado de <https://www.um.es/cursos/promoedu/psicomotricidad/2005/material/esquema-corporal.pdf>
- Peón, B. (2014). La importancia de la relajación en el aula educación infantil. Recuperado de <http://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/7257/TFG-G723.pdf;jsessionid=1764F37905C4F312D26C97216DF7DD35?sequence=1>
- Rodríguez, A. (2010). El desarrollo del esquema corporal en niños de preescolar dos. Recuperado de <http://200.23.113.51/pdf/27925.pdf>
- Sisalima, K., & Vanegas, F. (2013). Importancia del desarrollo sensorial en el aprendizaje del niño. Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/3402/1/Tesis.pdf>
- Torres, M. (2015). Variación del desarrollo psicomotriz de los niños de 3 años. Retrieved from <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/4643/1/11128.pdf>
- Valdes, A. (2014). Psicología del desarrollo infantil de Henri Wallon. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/327219311\\_Psicologia\\_del\\_desarrollo\\_infantil\\_de\\_Henri\\_Wallon](https://www.researchgate.net/publication/327219311_Psicologia_del_desarrollo_infantil_de_Henri_Wallon)

- Vidal Fernández S, Casamitjana Giraldo T. Educación para la salud: Un Programa de Masaje Infantil para Familias .RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA). 2019 Febrero; 7 (1): 55-65. Recuperado de [https://www.seapaonline.org/UserFiles/File/Revistas/Invierno%202019/5\\_Masaje%20infantil.pdf](https://www.seapaonline.org/UserFiles/File/Revistas/Invierno%202019/5_Masaje%20infantil.pdf)
- Viera, E. (2008). El desarrollo psicomotor, esquema corporal, elementos en su formación. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6173986>

## **Anexos**

### **Anexo 1: tipos de masajes**

#### **Masaje de la selva por María Dolores Arenas**

Hoy les traigo un cuento.

¡Chicos! ¿Saben lo que pasa en la selva cuando el día se acaba y llega la noche?

Todos los animales se sientan juntos y cuentan sus historias.

Un día dijo el avestruz:

Estaba en mi nido y vino el pájaro carpintero.

Y pico mis huevos pico mis huevos.

Los dejo todos destrozados

Pico mis huevos y pico mis huevos

Mientras tanto estaba el León a lado del lago, comenzó a llover y el león desprevenido se comenzó a mojar.

Llovía, llovía y llovía.

Luego vino la Gacela a contar sus historias, como aquella vez que se encontraba con su hijo descansando a lado del lago y en ese momento vieron como una manada de elefantes subía y bajaba, subía y bajaba lentamente.

#### **Masaje Rompo un huevo Anónimo**

Rompo un huevo, rompo un huevo

Caen las yemitas, suben las hormiguitas

Bajan las hormiguitas, suben los elefantes

Bajan los elefantes, suben los vampiros

Te chupan la sangre, bajan los vampiros

Suben las serpientes, rodea la cabeza

Soplamos la cabeza

### **Masaje de la pizza por Margarita Klein**

Amasamos con las yemas de los dedos por toda la espalda

Estiramos la masa utilizando los antebrazos como rodillos nos movemos de arriba a abajo, de derecha a izquierda

Luego agregamos los ingredientes y hacemos los movimientos con las manos de acuerdo al ingrediente

Mandamos nuestra pizza al horno, frotamos nuestras manos simulando calor y colocamos las palmas en la espalda

## **Anexo 2: Planificaciones**

### **Día lunes**

#### **Datos Generales**

**Materia:** Relaxing time

**Bloque:** Esquema corporal

**Curso y/o Paralelo:** Kinder C

<b>Objetivo /Competencia</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación (Formativa o Sumativa)</b>
<b>Objetivo:</b> Los aprendices reforzarán por medio de actividades lúdicas su estructuración temporal	<b>Iniciales:</b> Los estudiantes se sentarán en el círculo y jugarán shake it bottle	Pelotas sensoriales canción de relajación	<b>Formativo</b> Mediante observaciones se podrá verificar que los estudiantes reconocen las partes de cuerpo de acuerdo a su ubicación
	<b>De desarrollo:</b> Los aprendices se pondrán de pie en el círculo cada uno tomará una pelota sensorial y desde la cabeza hasta los pies moverán la pelota en forma de círculo.		
	<b>De síntesis y fijación</b> Finalmente, se sentarán, respirarán y se estiraran.		



<b>Competencia(s):</b> Reconocimiento corporal Estructuración temporal Coordinación ojo manual			
---	--	--	--

**Día martes**

**Materia: Relaxing time**

**Bloque: Esquema corporal**

**Curso y/o Paralelo: Kinder C**

<b>Objetivo /Competencia</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación (Formativa o Sumativa)</b>
<b>Objetivo:</b> Los aprendices reconocerán por medio de actividades su imagen corporal  <b>Competencia(s):</b> Imagen corporal Control tónico Control respiratorio	<b>Iniciales:</b> Se realizará una dinámica similar a simón dice, se les pedirá que toquen su cabeza, cabello, pies y conforme se les vaya indicando la docente tocará una parte de su cuerpo que no corresponda a lo que les haya dicho a los estudiantes.  <b>De desarrollo:</b> Al sentarse formarán un círculo entre ellos y harán la relajación de la selva, donde escucharán la historia y mientras transcurre el cuento irán haciendo distintos tipos de masajes al compañero de adelante  <b>De síntesis y fijación</b>	Relajación de la selva escrita por María Dolores Arenas	Formativa  Mediante observaciones se podrá verificar que los estudiantes reconocen las partes de cuerpo de acuerdo a su ubicación

Finalmente, se sentarán en el circle, realizarán ejercicios de estiramiento y relajación

### Día miércoles

**Materia:** Relaxing time

**Bloque:** Esquema corporal

**Curso y/o Paralelo:** Kinder C

Objetivo /Competencia	Actividades	Recursos	Evaluación (Formativa o Sumativa)
<p><b>Objetivo:</b> Los aprendices reforzarán por medio de masajes la imagen corporal</p> <p><b>Competencia(s):</b> Control tónico Imagen corporal Organización perceptiva</p>	<p><b>Iniciales:</b> Los estudiantes se sentarán en el círculo y jugarán shake it bottle</p> <p><b>De desarrollo:</b> Cada aprendiz tendrá una pareja, harán la dinámica del masaje de pizza, uno de ellos será el chef quien irá dando masajes a su amigo.</p> <p><b>De síntesis y fijación</b> Finalmente, se sentarán en el circle, realizarán ejercicios de estiramiento y relajación</p>	<p>Masaje pizza creado por Margarita Klein</p>	<p>Formativa</p> <p>Mediante observaciones se podrá verificar que los estudiantes reconocen las partes de cuerpo de acuerdo a su ubicación</p>

### Día jueves

**Materia:** Relaxing time

**Bloque:** Esquema corporal

**Curso y/o Paralelo:** Kinder C

Objetivo /Competencia	Actividades	Recursos	Evaluación (Formativa o Sumativa)
<p><b>Objetivo:</b> Los aprendices reforzarán por medio de actividades</p>	<p><b>Iniciales:</b> Se realizará una dinámica similar a simón dice, se les pedirá que toquen su cabeza, cabello, pies y conforme se les vaya indicando la docente tocará una</p>	<p>Pelotas sensoriales</p> <p>Masaje rompo un huevo autor anónimo</p>	<p>Formativa</p> <p>Mediante observaciones se podrá verificar que los estudiantes reconocen las</p>

lúdicas y masaje su concepción corporal	parte de su cuerpo que no corresponda a lo que les haya dicho a los estudiantes.		partes de cuerpo de acuerdo a su ubicación
	<b>De desarrollo:</b> Los estudiantes formaran un círculo, mientras escuchan la dinámica del masaje rompo un huevo, irán realizando diferentes tipos de masajes conforme avanza la historia.		
<b>Competencia(s):</b> Imagen corporal Tono muscular	<b>De síntesis y fijación</b> Los estudiantes harán ejercicios de estiramiento		

### Día viernes

**Materia:** Relaxing time

**Bloque:** Esquema corporal

**Curso y/o Paralelo:** Kinder C

Objetivo /Competencia	Actividades	Recursos	Evaluación (Formativa o Sumativa)
<b>Objetivo:</b> Los aprendices reforzarán por medio de masajes la imagen corporal	<b>Iniciales:</b> Los estudiantes se sentarán en el círculo y jugarán shake it bottle  <b>De desarrollo:</b> Cada aprendiz con la ayuda de una pelota sensorial realizará masajes a su compañero de al frente siguiendo las instrucciones de la docente	Pelotas sensoriales Canción de relajación	Formativa Mediante observaciones se podrá verificar que los estudiantes reconocen las partes de cuerpo de acuerdo a su ubicación
<b>Competencia(s):</b> Control tónico Imagen corporal Organización perceptiva	<b>De síntesis y fijación</b> Finalmente, se sentarán en el circle, realizarán ejercicios de estiramiento y relajación		

### Anexo 3: Bitácoras

<b>Bitácora # 1</b>			
<b>Fecha 1/octubre/2019</b>		Hora: 10:35	
<b>Descripción del Ambiente Actual</b> ( <i>¿Cómo se encuentra el aula en este momento?</i> )			
<p>Los estudiantes luego de haber realizado circuitos en educación física regresaron al salón a tomar agua, se podía observar que se encontraban cansados e inquietos; cuando todos terminaron de tomar agua la docente asistente los llamó al círculo</p>			
<b>Descripción durante la innovación</b>			
<p>Primero empezamos con una actividad que alguno de los estudiantes ya conocían porque se utiliza en ocasiones en la hora de relaxing time o algunas compañeras la usan en el círculo del inicio del día, en esta ocasión tiene una variación debido a que para reforzar la ubicación de las partes del cuerpo y cabeza, en vez de preguntarles por su nombre se les preguntará por la ubicación de una de las partes de su cuerpo, que es el uso del frasco de la calma cantando shake it bottle, shake it, shake it like a milkshake y preguntándoles sobre la ubicación de una parte de su cuerpo, ej: ¿Dónde están tus ojos?. De los estudiantes nuevos, dos mostraron entusiasmo con esta nueva dinámica y decían que querían jugar; al igual que los estudiantes que ya conocían el juego. Entonces de uno en uno fuimos pasando el frasco, lo agitaron y fuimos realizando las preguntas. Se les dificultó a Joaquín, Sean y a Tomás.</p> <p>Luego, les explique que con la ayuda de las pelotas sensoriales se harían masajes el día de hoy, les pedí que se quedarán sentados en sus puestos y comenzamos con la pelota hacer círculos alrededor de la cabeza y lentamente fuimos bajando por todo el cuerpo. Algunos de los estudiantes les dio un poco de cosquillas. Después les pedí que me devuelvan las pelotas, y dos estudiantes pelearon porque ellos querían entregarme las pelotas que algunos amigos les habían entregado y converse con los estudiantes explicándoles que cada uno debía de entregarme su pelota. Cuando ya todos se encontraban sentados en el círculo empezamos a hacer ejercicios de estiramiento y de respiración (inhalar y exhalar).</p>			
	<b>Grupo Pre-Innovación</b>	<b>Grupo durante Actividad</b>	<b>Grupo Post Actividad</b>
<b>Variable Metodologías de trabajo en el aula:</b>			
Circle time	2	3	3
<b>Variable Habilidades y disposiciones</b>			
Atención	2	3	3
<b>Reflexión personal:</b>			
<p>Durante toda la actividad los estudiantes mostraron interés en la actividad, lo que me daba mucho gusto; pero si bien es cierto se les dificulta controlar el manejo de la pelota, y además considero que para la siguiente ocasión que ya conocen un poco la dinámica, la actividad la deben de hacer de pie y observé, que durante este periodo corto de relaxing time al darle una estructura que los guíe hacia una finalidad sin</p>			

descuidar el fin mismo del espacio, que es relajarse, los estudiantes aprovechan mejor ese tiempo y se mantienen interesados en lo que se hace; mientras que antes de su implementación los estudiantes permanecen durante un aproximado de 5 minutos sentados en el círculo y escuchando la canción de relaxing time, luego conversaban y se distraen, alejándose del objetivo del relaxing time

Valores:

1. Insuficiente
2. Regular
3. Bueno
4. Muy bueno

<b>Bitácora # 2</b>	
<b>Fecha:</b> 15/octubre/2019	<b>Hora:</b> 10:35
<p><b>Descripción del Ambiente Actual</b> (<i>¿Cómo se encuentra el aula en este momento?</i>)</p> <p>El día de hoy asistieron 12 estudiantes, una aprendiz tuvo que retirarse por motivos de salud, quedando así 11 de 20 alumnos. Luego de haber jugado en el parque regresaron a su salón de clases, algunos ingresaron a la clase a tomar agua, mientras cinco estudiantes sacaban la arena de sus zapatos por el arenero; cuando todos los estudiantes tomaron agua, los llame al circle mientras se dirigían al círculo ponía una canción de relajación infantil como fondo. Todos los estudiantes se sentaron con calma.</p>	
<p><b>Descripción durante la innovación</b></p> <p>Cuando todos los estudiantes se encontraron sentados en el círculo, les solicite que realicen diferentes acciones, como tocar su nariz, un ojo, los dos ojos, los pies y luego de ello, cuando les pedía que toquen su cabeza por ejemplo, tocaba otra parte de mi cuerpo como las orejas; todos los estudiantes realizaron la actividad y ninguno se confundió al momento de seguir las instrucciones.</p> <p>Después continuamos con la siguiente actividad, les dije que esta vez vamos hacer masajes a nuestros amigos, uno de ellos mencionó que utilizaremos las pelotas sensoriales, pero les dije que esta vez haríamos algo distinto, pues contaremos una historia, pero para ello debemos de ponernos de pie y cogernos de la mano, luego sentarnos y virarnos un poquito mirando hacia adelante, les ayude en el proceso de virarse, ya que es una nueva dinámica y aún se están adaptando a ella; les pregunté, Chicos ¿Quién sabe qué hacen los animales cuando se acaba el día y llega la noche? todos me miraban asombrados y a la espera de una respuesta, entonces les dije, todos los animales se reúnen a contar historias sobre lo que han hecho en el día y comenzamos narrando la historia (previo a ello les explique que deberían de seguirme y antes de cambiar de masaje les mencionaba lo que haríamos) les conté del avestruz que se encontraba en su nido y vino el pájaro carpintero y comenzó a picar los huevos. Al principio se les dificultó la actividad, puesto que era la primera vez que hacían masajes a sus compañeros desde esa dinámica, pero se observaba como lo intentaban y se esforzaban por hacer los ejercicios.</p> <p>Cuando se terminó la historia, les pedí que regresaran a sus puesto para culminar con un ejercicio de estiramiento, comenzamos por la cabeza, movieron su cabeza de arriba a abajo y de izquierda a derecha, y</p>	

así sucesivamente hasta llegar a los pies; mientras realizamos la actividad note que John, Marcelo y Mateo se distrajeran un corto tiempo al inicio del estiramiento.

	<b>Grupo Pre-Innovación</b>	<b>Grupo durante Actividad</b>	<b>Grupo Post Actividad</b>
<b>Variable Metodologías de trabajo en el aula:</b>			
Circle time	3	4	4
<b>Variable Habilidades y disposiciones</b>			
Atención	3	5	3

**Reflexión personal:**

Realmente estoy disfrutando estas actividades, considero que el guiarlos en este proceso para ayudarlos a reforzar su esquema corporal, no solamente beneficia esa área, sino que también, veo que disfrutan esta estructura de relajación y siento que les ayuda más; me gustaría ver en un futuro si la dinámica mejora o qué sucedería si ellos ya se saben por ejemplo el masaje de la selva. Realmente pienso que el día de hoy nos fue muy bien, tanto a mi como a los aprendices, puesto que todos estuvimos dispuestos y felices durante la actividad; quizás podría intentar hacer el masaje previamente con mi compañera de trabajo, para que los chicos vean que es lo que se hará; pero al mismo tiempo, uno veía en el momento el interés de ellos por aprender y ver lo que seguía después de la historia.

Valores:

1. Insuficiente
2. Regular
3. Bueno
4. Muy bueno

<b>Bitácora # 3</b>	
<b>Fecha:</b> 16/octubre/2019	Hora: 10:35
<b>Descripción del Ambiente Actual</b> (¿Cómo se encuentra el aula en este momento?)	
<p>El día de hoy asistieron 15 estudiantes, tres de ellos se reincorporaron el día de hoy, ya que ayer faltaron por salud y los demás estudiantes siguen faltando por motivos personales y salud, faltando así 5 estudiantes. Los estudiantes asistieron con normalidad al recreo una de las estudiantes se acercó a mí en la hora del recreo mencionando que sus amigas no querían jugar con ella y se</p>	

encontraba llorando, se quedó conmigo y al regresar al salón conversamos con ellas y luego con el grupo, explicándoles la importancia de ser amables con nuestros amigos y que no hay tratarlos mal. Cuando conversamos con los estudiantes les pedimos que se queden en el círculo, pues haríamos un nuevo masaje, el de la pizza.

#### **Descripción durante la innovación**

Antes de presentarles el nuevo masaje, les pedí que hiciéramos estiramientos y respiración; comenzamos moviendo nuestra cabeza de arriba a bajo, de un lado al otro; los hombros hacia adelante y hacia atrás, estiramos y recogimos nuestros brazos y luego abrimos y cerramos las manos, finalmente estiramos y recogimos las piernas.

Le pedí a una estudiante que se ponga enfrente mio para poder explicarles cómo vamos a hacer este masaje, empezamos amasando con la yema de los dedos, estiraremos la masa de arriba hacia abajo por toda la espalda con los antebrazos; elegimos su forma y la haríamos con el índice en la espalda, esparciremos los ingredientes, primero el tomate lo ponemos por toda la masa dando formando círculos con la palma de las manos; por cada jamón y queso usaremos la palma y daremos pequeñas palmadas y luego pondremos la pizza al horno frotando nuestras manos y las colocaremos en la espalda de nuestros compañeros. Cuando termine de explicarles a mis estudiantes sobre la preparación de la pizza, la hicimos juntos nuevamente, fui despacio y poco les explique cuando tenían que hacer un cambio de dirección o movimiento, se les dificultó un poco ir realizando la masa. Finalmente regresamos al círculo en cada una de las marcas y comenzamos a inhalar y exhalar.

	<b>Grupo Pre-Innovación</b>	<b>Grupo durante Actividad</b>	<b>Grupo Post Actividad</b>
<b>Variable Metodologías de trabajo en el aula:</b>			
Circle time	1	3	3
<b>Variable Habilidades y disposiciones</b>			
Atención	1	2	3

#### **Reflexión personal:**

Me sentí feliz porque vi como a mis estudiantes les agrado la idea de hacer una pizza e inclusive algunos me preguntaron si podíamos poner más ingredientes, algo que pienso hacer la siguiente vez que lo hagamos porque ya estarán familiarizados con la dinámica entonces podremos añadir nuevos ingredientes.

Valores:

1. Insuficiente
2. Regular

3. Bueno
4. Muy bueno

<b>Bitácora # 4</b>			
<b>Fecha:</b> 17/octubre/2019		<b>Hora:</b> 10:35	
<b>Descripción del Ambiente Actual</b> (¿Cómo se encuentra el aula en este momento?)			
<p>El día de hoy asistieron 19 de 20 estudiantes, faltando uno por motivos personales. Los aprendices regresaron del parque luego de haber jugado con sus amigos y al regresar a clases se los veía cansados e ingresaron a tomar agua, tres estudiantes comenzaron a correr por el salón de clases y la docente les llamó atención recordándoles que en el salón no se corre pues se pueden caer, mientras cinco estudiantes se lavaban las manos. Cuando todos los estudiantes tomaron agua y se lavaron las manos la docente (investigadora) los llamó al círculo</p>			
<b>Descripción durante la innovación</b>			
<p>Cuando todos los estudiantes se encontraban en el círculo en compañía de la docente titular, les pedí que se sentaran en sus marcas, una vez que todos estuvieron en su lugar les pedí que alzaran sus brazos y los bajarán, luego que tocarán las partes de su cuerpo, dos estudiantes se mostraban distraídas ya que se encontraban mirando en otra dirección y cuando todos sus compañeros tocaban una parte de su cuerpo como la cabeza, ellas no lo hacían. La docente titular les pidió que prestaran atención y realicen las actividades, retomando les dije que tocan sus orejas y toqué mis ojos, tres estudiantes (11H, 20M y 9H) se confundieron y tocaron sus ojos.</p> <p>Cuando terminamos les comenté que haríamos un nuevo masaje, que este se llama rompo un huevo, le pedí a una de las estudiantes que se encontraba a mi lado que se sentará de frente para poder mostrarles cómo era este masaje; y luego de enseñarles les pedí que se acercaran todos para formar un círculo y comenzamos con la dinámica que dice así: Rompo un huevo caen las yemas (y con las yemas de las dos manos bajamos desde la cabeza hasta la espalda y repetimos), luego suben las hormiguitas (subimos desde la espalda con las yemas de los dedos) y bajan las hormiguitas (bajan por la espalda con la yema de los dedos), después suben y bajan los elefantes (con la palma de las manos de arriba abajo), suben los vampiros y chupan la sangre (subimos con las yemas de los dedos hasta llegar al cuello y le hacen cosquillas a su compañero), bajan los vampiros (con las yemas de los dedos), sube la serpiente (con el índice van formando zig zag desde la parte baja de la espalda), rodea la cabeza (con el índice formamos círculos en toda la cabeza) y soplamos la cabeza. Finalmente, regresan cada uno a sus marcas y comenzamos a hacer estiramientos, empezando desde la cabeza hasta los pies.</p>			
	<b>Grupo Pre-Innovación</b>	<b>Grupo durante Actividad</b>	<b>Grupo Post Actividad</b>
<b>Variable Metodologías de trabajo en el aula:</b>			



Circle time	3	5	5
<b>Variable Habilidades y disposiciones</b>			
Atención	4	5	5
<b>Reflexión personal:</b>			
Al ser la primera vez que hacían este estilo de masaje se les dificultó un poco, aunque les ayudó el que haya realizado el masaje previamente para que conozcan y sepan la forma en cómo íbamos a llevar el masaje; sin embargo sí se requiere de practicar puesto que a cinco estudiantes se les dificultó seguir las instrucciones			

Valores:

1. Insuficiente
2. Regular
3. Bueno
4. Muy bueno

<b>Bitácora # 5</b>	
<b>Fecha:</b> 18/octubre/2019	<b>Hora:</b> 11:35
<b>Descripción del Ambiente Actual</b> ( <i>¿Cómo se encuentra el aula en este momento?</i> )	
Se encontraban 16 de 20 estudiantes en su salón de clases acompañados por la docente asistente (investigadora), debido a que ese día la docente titular se retiró temprano de la institución por motivos personales. Antes de comenzar, los estudiantes estaban realizando una hoja de trabajo. Al finalizar, la maestra le pide a los aprendices que se dirijan al circle time, porque harían una nueva actividad.	
<b>Descripción durante la innovación</b>	
Cuando todos los los estudiantes se sentaron en el círculo tome el frasco de la calma y comenzamos a realizar la dinámica de shake it bottle, fuimos pasando la botella después decir shake it bottle, shake it, shake it like a milkshake, What's your name? y cada uno respondió su nombre y agitó la botella de la calma.	
Luego de ello fui a recoger las pelotas sensoriales y les dije que esta vez haríamos masajes a nuestro compañero de al frente; para ello le pedí a una de mis estudiantes que se encontraba a lado mio, que me ayudara ento y se sentó en frente de mi dándome la espalda, comencé a explicarles a mis chicos que primero vamos a darle masajes en la cabecita haciendo círculos con la pelota, después bajaríamos hasta llegar al cuello y haríamos un círculo, después volvíamos a bajar por toda la espalda, luego subíamos nuevamente; también les pedí que fueran cambiando las manos, les decía ahora vamos a coger la pelota con la mano izquierda y subimos por toda la espalda y luego cambiamos a la mano derecha y bajamos; y así sucesivamente; para lo que me percate que algunos estudiantes se les complicaba con respecto a la direccionalidad, cuando les decía que usen la mano izquierda, ellos usaban la derecha, estudiantes como:	

Sean, Camila, Fabiana y Mia.

Finalmente les pedí que me devuelvan las pelotitas cada uno guardó su pelota y regresaron a sus puestos en el círculo y culminamos con ejercicios de estiramiento desde la cabeza hasta las piernas.

	<b>Grupo Pre-Innovación</b>	<b>Grupo durante Actividad</b>	<b>Grupo Post Actividad</b>
<b>Variable Metodologías de trabajo en el aula:</b>			
Circle time	4	3	4
<b>Variable Habilidades y disposiciones</b>			
Atención	3	2	4

**Reflexión personal:**

Esta es la primera vez que trabajamos con las pelotas sensoriales de esta manera, al ser la segunda vez que utilizan este material aún les parece novedoso y se distraen un poco, asimismo en dos ocasiones a un estudiante se le resbaló la pelota y fue a recogerla, también a tres estudiantes en una ocasiones se les resbaló la pelota sensorial. Considero que en esta dinámica es importante poner un poco más de práctica para que los aprendices puedan dominar esta técnica de masajes

Valores:

5. Insuficiente
6. Regular
7. Bueno
8. Muy bueno

<b>Bitácora # 6</b>	
<b>Fecha:</b> 21/octubre/2019	<b>Hora:</b> 10:35
<b>Descripción del Ambiente Actual</b> ( <i>¿Cómo se encuentra el aula en este momento?</i> )	
<p>Después del parque los 17 de 20 estudiantes se dirigieron al salón de clases en compañía de la docente titular y la asistente, algunos entraron al curso a tomar agua y otros se sacaron sus zapatos para quitarse la arena de ellos y luego tomaron agua; se les pidió que al terminar de tomar agua se acercaran al círculo ya que jugarían con las pelotitas mágicas (pelotas sensoriales) a lo que la mayoría respondió con un "Yeh" y de poco a poco fueron integrándose en el círculo.</p>	
<b>Descripción durante la innovación</b>	

Primero usamos el frasco de la calma para el reconocimiento e la ubicación de las partes del cuerpo y cabeza, cada uno de los estudiantes mencionó la ubicación de la parte que se le preguntaba, a excepción de tres estudiantes que respondieron con ayuda de la docente.

Comencé entregándoles una pelotita a cada uno de los estudiantes y los fui llamando por sus nombres y les fui dando; cuando ya todos tenían les pedí que se pongan de pie y comenzamos dándonos masajes desde la cabeza haciendo círculos con la mano derecha, luego les pedí que bajaran a su cabeza que den masajes en su cabeza, en su cachete derecho e izquierdo, que bajen por la barbilla y el cuello dirigiéndose al hombro izquierdo, bajando por el brazo hasta llegar a la mano y que luego suban nuevamente y vayan hacia el hombro derecho y realicen el mismo procedimiento que en el lado izquierdo, y así sucesivamente hasta llegar a los pies; al inicio lo pudieron lograr sin embargo cuando llegamos a la parte de los pies observé que algunos se les complicaba puesto que se sentaban para llegar a sus pies. Se observó que a 4 estudiantes (20M, 18H, 16M, 1M) se les dificulta seguir el ritmo de las consignas.

Finalmente, todos regresaron a sus puestos y empezamos a hacer estiramiento desde la cabeza hasta las piernas.

	<b>Grupo Pre-Innovación</b>	<b>Grupo durante Actividad</b>	<b>Grupo Post Actividad</b>
<b>Variable Metodologías de trabajo en el aula:</b>			
Circle time	3	5	5
<b>Variable Habilidades y disposiciones</b>			
Atención	3	4	4

**Reflexión personal:**

Al ser la segunda vez que realizamos el masaje de manera individual con la ayuda de un material sensorial, me doy cuenta que aún se requiere practicar esta actividad para que todos los estudiantes puedan lograr un control sobre el manejo del mismo; en relación a la actividad del shake it bottled también se necesita practicar para que puedan identificar y contestar sobre la ubicación. Aunque falten muchas cosas por practicar, veo que mis estudiantes les gusta este tipo de dinámicas y que además se divierten en el espacio de relaxing time.

Valores:

- 9. Insuficiente
- 10. Regular
- 11. Bueno
- 12. Muy bueno

<b>Bitácora # 7</b>			
<b>Fecha:</b> 22/octubre/2019		<b>Hora:</b> 10:35	
<b>Descripción del Ambiente Actual</b> ( <i>¿Cómo se encuentra el aula en este momento?</i> )			
<p>Después del parque los 20 estudiantes regresaron al salón en compañía de la docente titular y asistente, la maestra a cargo del grupo tuvo que retirarse durante un momento para resolver un asunto por lo que quedaron bajo mi cuidado; los estudiantes se encontraban tomando agua y luego les pedí que se acercaran a círculo para realizar una actividad, sin embargo dos estudiantes se quedaron tomando agua y el resto se dirigió al círculo.</p>			
<b>Descripción durante la innovación</b>			
<p>Mientras daba instrucciones para que toquen y reconozcan las partes de su cuerpo, 4 estudiantes se mostraban distraídas y no participaban en la actividad, así como también uno de los estudiantes se confundió al momento de identificar su codo y tocó su hombro, ya que era lo que yo estaba tocando para observar si lograban identificar las partes de su cuerpo, es decir, yo les decía toque su oreja y yo tocaba mi ojo para ver lo que hacían.</p> <p>Luego les pedí que hicieran un círculo pues haríamos masajes y esta vez contaremos el masaje de la selva, un estudiante mencionó emocionado cuando hacemos el masaje de pizza a lo que comenté que otro día lo haríamos; para organizarse los ayudé y los fui guiando para que todos pudieran alcanzar la espalda de sus compañeros y entonces comenzamos, les fui contando lo que sucedía en la selva cuando se acababa la noche y llegaba el día, un estudiante mencionó que todos se contaban historias; empezando por el avestruz que se encontraba en su nido y vio al pájaro carpintero quien comenzó a picotear sus huevos y picoteo, picoteo... así hasta llegar a las gacelas que veían como los elefantes subían y bajan muy despacio. Finalmente se les pidió que regresaran a sus marcas y culminamos con estiramientos desde la cabeza hasta los pies, por último nos recostamos en el piso.</p>			
	<b>Grupo Pre-Innovación</b>	<b>Grupo durante Actividad</b>	<b>Grupo Post Actividad</b>
<b>Variable Metodologías de trabajo en el aula:</b>			
Circle time	3	4	4
<b>Variable Habilidades y disposiciones</b>			
Atención	2	4	3
<b>Reflexión personal:</b>			
<p>Hoy me sentí muy feliz con los resultados de ver cómo poco a poco van avanzando y sobre todo van disfrutando de las actividades y me doy cuenta que a mis estudiantes les gusta esta clase de dinámicas y estilos de masajes.</p>			

Valores:

- 13. Insuficiente
- 14. Regular
- 15. Bueno
- 16. Muy bueno

<b>Bitácora # 8</b>			
<b>Fecha:</b> 23/octubre/2019		<b>Hora:</b> 10:35	
<p><b>Descripción del Ambiente Actual</b> (¿Cómo se encuentra el aula en este momento?)</p> <p>El día de hoy asistieron todos los estudiantes de kínder, cuando regresaron del parque algunos llegaron cansados y con mucha sed, dos llegaron con ganas de ir al baño y tres se encontraban fuera del salón sacandose la arena de los zapatos. Cuando todos tomaron agua les pedí que regresaran al circle porque hoy preparariamos nuevamente una pizza</p>			
<p><b>Descripción durante la innovación</b></p> <p>Inicialmente comenzamos a hacer ejercicios de estiramientos y de respiración, todos realizaron los ejercicios al mismo ritmo que la docente.</p> <p>Después todos nos acercamos formando un círculo para comenzar a cocinar a nuestra pizza, comenzamos amasando con la yemita de los dedos y así con todos los paso previos hasta llegar a los ingredientes donde les dije que hoy íbamos a escoger 3 nuevos ingredientes que le pondremos a nuestra pizza, un estudiante dijo que quería poner carne, entonces debíamos picarla con las manos, y les dije qué les parece si le ponemos un poco de pizza, la mayoría de los estudiantes dijo que sí entonces con el dedo índice y el medio comenzamos a esparcir por toda la espalda la piña y finalmente la docente titular sugiero que le pongamos orégano entonces con las manos como si fueran pinzas colocamos tres pizcas de orégano, luego frotaron las manos y colocaron la masa en el horno.</p> <p>Regresamos al círculo, les pedí que sentaran correctamente y comenzamos a respirar (inhalar y exhalar).</p>			
	Grupo Pre-Innovación	Grupo durante Actividad	Grupo Post Actividad
<b>Variable Metodologías de trabajo en el aula:</b>			
Circle time	3	3	3
<b>Variable Habilidades y</b>			

<b>disposiciones</b>			
Atención	2	3	3
<b><u>Reflexión personal:</u></b>			

Valores:

1. Insuficiente
2. Regular
3. Bueno
4. Muy bueno

<b>Bitácora # 9</b>			
<b>Fecha:</b> 24/octubre/2019		<b>Hora:</b> 10:35	
<b>Descripción del Ambiente Actual</b> ( <i>¿Cómo se encuentra el aula en este momento?</i> )			
<p>El día de hoy asistieron todos los estudiantes de kínder, fueron primero al recreo como de costumbre y luego regresaron en compañía de mi compañera y mía, al ingresar al salón se formaron para lavarse las manos, uno fue al baño y después tomaron agua. a cinco estudiantes se los notaba cansados, cuatro estudiantes se sentaron en las mesas a conversar. Después de un momento les pedí que vinieran al círculo, ya que hoy haríamos nuevamente el masaje de rompo un huevo.</p>			
<b>Descripción durante la innovación</b>			
<p>Al escuchar que dije el nombre del masaje los estudiantes emocionados se dirigieron al círculo, pero les dije que antes de comenzarías primero quería ver quien puede tocar su nariz, sus hombros, pies (todos los estudiantes pudieron seguir con las instrucciones) y después les pedí que tocaran sus pies y toque mis piernas; dos estudiante tocaron sus piernas, pero luego me miraron y tocaron sus pies. Cuando terminamos les pedí que se acercan para formar un círculo más chiquito para que todos podamos estar cerca, en esta ocasión la docente titular formó parte de la dinámica del masaje y se sentó con nosotros en el círculo; una vez que todos estábamos en un puesto comenzamos con la dinámica y se podía escuchar cómo los aprendices repetían, "rompo un huevo, caen las yemitas" y se observaba cómo los estudiantes repetían los movimientos que la docente hacía previamente. Regresamos cada uno a nuestro puesto y comenzamos a estirarnos moviendo nuestra cabeza de arriba a abajo, de un lado al otro; movíamos los hombros hacia delante y hacia atrás; y así sucesivamente hasta quedarnos sentados y comenzar a inhalar y a exhalar.</p>			
	<b>Grupo Pre-Innovación</b>	<b>Grupo durante Actividad</b>	<b>Grupo Post Actividad</b>

<b>Variable Metodologías de trabajo en el aula:</b>			
Circle time	3	5	5
<b>Variable Habilidades y disposiciones</b>			
Atención	4	5	5
<b>Reflexión personal:</b>			
<p>Esta es la segunda semana y casi la última actividad que se implementa durante esta semana, y entre todas las actividades que hemos hecho previamente me he percatado que este masaje es el que más le ha gustado a la mayoría y observó que hay un interés por aprenderse cada uno de los pasos y de la narración. También me he dado cuenta que poco a poco van dominando cuando se les solicita un movimiento, es decir, si les digo que sube la serpiente y ellos ya pueden hacer un zig zag solamente con el índice y dar círculos alrededor de la cabeza.</p>			

Valores:

1. Insuficiente
2. Regular
3. Bueno
4. Muy bueno

<b>Bitácora # 10</b>	
<b>Fecha:</b> 25/octubre/2019	<b>Hora:</b> 10:35
<p><b>Descripción del Ambiente Actual</b> (<i>¿Cómo se encuentra el aula en este momento?</i>)</p> <p>El día de hoy asistieron 19 de 20 estudiantes y al regresar del recreo llegaron con mucha energía y tomaron agua; sin embargo dos estudiantes todavía no habían terminado su lunch, por lo que durante este espacio lo utilizaron para terminar su comida; mientras que cuando los demás estudiantes terminaron de tomar agua, los llamé al circle para realizar una actividad y al escuchar que trabajaríamos con las pelotas sensoriales se emocionaron.</p>	
<p><b>Descripción durante la innovación</b></p> <p>Todos los estudiantes se acercaron al circle y se sentaron en una marca, la docente les mostró la botella de la calma y les dijo que hoy la usarían, cada uno fue pasando de uno en uno, mientras cantaban la canción.</p>	

Luego les pedí que se acercaran para formar un círculo más pequeño porque hoy usaríamos nuevamente las pelotas sensoriales y que haríamos masajes al compañero de al frente y comenzamos poco a poco fuimos dando masajes en círculos en la cabeza y fuimos bajando hasta llegar a la espalda y realizamos diferentes movimientos subimos y bajamos, de derecha a izquierda. A 11H, 9H, 20M y a 18H se les dificultó realizar esta actividad porque aún no controlan el manejo de la pelota. Al regresar a las marcas les pedí que me devolvieran las pelotas y que realizaremos ejercicios de estiramiento y respiración.

	<b>Grupo Pre-Innovación</b>	<b>Grupo durante Actividad</b>	<b>Grupo Post Actividad</b>
<b>Variable Metodologías de trabajo en el aula:</b>			
Circle	3	3	3
<b>Variable Habilidades y disposiciones</b>			
Atención	3	3	4

**Reflexión personal:**

Al ser la segunda vez que los estudiantes realizan este masaje ya conocen un poco más la dinámica, sin embargo todavía se distraen cuando tienen que devolver las pelotas sensoriales ya que todos quieren participar y entregarmelas

Valores:

1. Insuficiente
2. Regular
3. Bueno
4. Muy bueno

<b>Bitácora # 11</b>	
<b>Fecha:</b> 28/octubre/2019	<b>Hora:</b> 10:35
<b>Descripción del Ambiente Actual</b> ( <i>¿Cómo se encuentra el aula en este momento?</i> )	
<p>Después del parque los 17 de 20 estudiantes se dirigieron al salón de clases en compañía de la docente titular y la asistente, algunos entraron al curso a tomar agua y otros se sacaron sus zapatos para quitarse la arena de ellos y luego tomaron agua; se les pidió que al terminar de tomar agua se acercaran al círculo ya que jugarían con las pelotitas mágicas (pelotas sensoriales) a lo que la mayoría respondió con un "Yeh" y de</p>	



poco a poco fueron integrándose en el círculo.

**Descripción durante la innovación**

Iniciamos con la dinámica del frasco de la calma en esta ocasión observé que de los estudiantes contestaban a las preguntas que se les hacían con respecto a la ubicación de su cuerpo.

Cuando todos los estudiantes se encontraban en el círculo la docente investigadora espero a que todos los aprendices hicieran silencio y se sentaran correctamente en sus lugares, luego fue nombrando a cada uno y le lanzaba una pelota sensorial, al momento de que todos tuvieran una, les pidió que se pongan de pie y comenzaron hacerse masajes empezando desde la cabeza hasta los pies. Aún se le dificultó a dos estudiantes y en una ocasión a ambos se les resbaló la pelota.

Después regresamos a las marcas y comenzamos a hacer ejercicios de estiramiento y respiración.

	<b>Grupo Pre-Innovación</b>	<b>Grupo durante Actividad</b>	<b>Grupo Post Actividad</b>
<b>Variable Metodologías de trabajo en el aula:</b>			
Circle	3	4	4
<b>Variable Habilidades y disposiciones</b>			
Atención	3	5	4

**Reflexión personal:**

Observé que los estudiantes lograron un mejor manejo y control de la pelota y seguían las instrucciones de la docente, sin embargo no todos lograron tener un dominio por lo que se debe seguir practicando.

Valores:

5. Insuficiente
6. Regular
7. Bueno
8. Muy bueno

<b>Bitácora # 12</b>	
<b>Fecha:</b> 29/octubre/2019	<b>Hora:</b> 10:35
<b>Descripción del Ambiente Actual</b> (¿Cómo se encuentra el aula en este momento?)	

El día de hoy asistieron 18 estudiantes, faltando uno por motivo personal y por salud, los estudiantes regresaron del parque con mucha sed y algunos se encontraban fuera del salón sacando la arena de sus zapatos; un estudiante no había terminado su lunch por lo que se le dio un tiempo extra para que terminara. Cuando los demás estudiantes tomaron agua e ingresaron al salón se les pidió que se acercarán al círculo porque hoy haríamos el masaje de la selva.

#### **Descripción durante la innovación**

Antes de comenzar con el masaje de la selva, se les pidió que se sentaran en una marca y se sentarán en criss cross, comencé a decirles instrucciones para que muevan sus manos de arriba a bajo y toquen ciertas partes de su cuerpo, como: manos arriba, toquen su cabeza, su oreja y luego aumente el grado de dificultad pidiéndoles que toque su oreja y tocaba mis ojos. Dos estudiantes se confundieron al momento de tocar sus hombros y tocaron sus codos porque eso era lo que estaba haciendo la docente.

Al culminar con esta actividad les dije, muy bien ahora sí vamos a hacer el masaje de la selva y les pedí que formarán un círculo pequeño para que todos podamos alcanzar a nuestro amigo de al frente y en ese instante se incorporó el estudiante que no había terminado su lunch, cuando todos nos encontrábamos ubicados en nuestros puestos comencé a narrar la historia de la selva diciéndoles: chicos ustedes saben lo que hacen los animales cuando se acaba el día y llega la noche? tres estudiantes dijeron se cuentan historias y comenzamos con el avestruz y el pájaro carpintero y comenzaron a dar masajes con las yemas de sus dedos por toda la espalda de su compañero, luego con el león y con sus yemas de los dedos bajaban por la espalda, con la gacela usaban dos dedos de cada mano (índice y medio) y daban masajes por toda la espalda y finalmente llegaba el elefante y con las manos en forma de puño subían y bajan lentamente.

Finalmente, cada uno de los estudiantes regreso a las marcas y comenzaron hacer ejercicios de estiramiento.

	<b>Grupo Pre-Innovación</b>	<b>Grupo durante Actividad</b>	<b>Grupo Post Actividad</b>
<b>Variable Metodologías de trabajo en el aula:</b>			
Circle time	2	3	3
<b>Variable Habilidades y disposiciones</b>			
Atención	2	4	3

**Reflexión personal:**

Esta es la última repetición de la actividad de la selva, he podido observar algo de cambio con respecto al dominio de la técnica considerando que al principio tanto a ellos como a mi se nos dificulto acoplarnos a esta dinámica, en un inicio los aprendices solamente escuchaban, observaban e intentaban hacer los masajes, pero con el paso del tiempo tienen una mejor noción sobre lo que se hará y ya todos realizan cada uno de los movimientos y algunos saben ciertas partes de la historia. Por otro lado.

Valores:

1. Insuficiente
2. Regular
3. Bueno
4. Muy bueno

<b>Bitácora # 13</b>			
<b>Fecha:</b> 30/octubre/2019		<b>Hora:</b> 10:35	
<b>Descripción del Ambiente Actual</b> ( <i>¿Cómo se encuentra el aula en este momento?</i> )			
<p>El de hoy asistieron todos los estudiantes, después de regresar del parque ingresaron a tomar agua y lavarse las manos, nadie se encontraba afuera del aula, dos estudiantes estaban conversando y 3 estaban jugando con los juguetes. Se les dio un tiempo y luego se les pidió que se acercaran al circle.</p>			
<b>Descripción durante la innovación</b>			
<p>Los estudiantes se dirigieron al circle y comenzamos a hacer ejercicios de estiramiento y respiración, mientras estábamos en el circle un estudiante se levantó para ir al baño y los demás seguimos con los ejercicios.</p> <p>Después les pregunté ¿Qué masaje creen que vamos hacer? 6 estudiantes dijeron que el de rompo un huevo, 5 que haríamos el masaje de la selva, 4 el masaje de pizza y 1 que usariamos las pelotas sensoriales; los demás estudiantes estaban esperando lo que les diría. Les dije que acertaron los de la pizza, “Así es señores, hoy seremos chefs de nuevo” así que les dije que se acerquen todos para poder cocinar y empezamos a amasar hasta llegar a la cocción de nuestra pizza. Los estudiantes siguieron con las instrucciones y ya no veían a la docente, menos en la parte en la que agregamos nuevos ingredientes pues tenían que ver cómo haríamos esa parte.</p>			
	<b>Grupo Pre-Innovación</b>	<b>Grupo durante Actividad</b>	<b>Grupo Post Actividad</b>

<b>Variable Metodologías de trabajo en el aula:</b>			
Circle time	4	3	4
<b>Variable Habilidades y disposiciones</b>			
Atención	4	4	3
<b><u>Reflexión personal:</u></b>			
De los estilos de masajes que he implementado me he dado cuenta que los de este estilo les gusta más a mis estudiantes, además de que al no tener un objeto en la mano no se distraen y tienen que estar concentrados pues se perderían de la narración o en este caso de la cocción. También me doy cuenta que les gusta formar parte de las historias que no sólo tienen que escuchar instrucciones, sino que pueden formar parte de ellas.			

Valores:

1. Insuficiente
2. Regular
3. Bueno
4. Muy bueno

<b>Bitácora # 14</b>	
<b>Fecha:</b> 31/octubre/2019	<b>Hora:</b> 10:35
<b>Descripción del Ambiente Actual</b> ( <i>¿Cómo se encuentra el aula en este momento?</i> )	
El día de hoy asistieron 18 estudiantes de 20, dos faltaron por motivos de salud y personal, después de la clase de matemáticas fueron al parque y al culminar el receso regresaron al salón de clases, 4 aprendices se quedaron afuera sacandose la arena de los zapatos y los demás fueron a tomar agua; 2 estudiantes se encontraban jugando, después de un momento se los llamó para que se acercaran al círculo.	
<b>Descripción durante la innovación</b>	
Cuando todos los estudiantes se acercaron al círculo les pedí que me enseñaran donde están sus ojos, sus orejas y nariz; después toque mi nariz y les dije toquen su cabeza, todos los estudiantes realizaron esta dinámica sin equivocarse. Luego les pedí que nos acercamos ya que haríamos un masaje; un estudiante dijo el de la selva,	

mientras que otro dijo el de rompo un huevo; y les dije: “Hoy haremos el masaje de rompo un huevo”, una estudiante emocionada dijo, “Ese quería hacer miss”. Sin más que decir todos nos acercamos y formamos un círculo más pequeño y les dije a la cuenta de tres comenzamos... 1, 2 y 3; y se podía escuchar como la mayoría de los estudiantes decían rompo un huevo cae la yemita... y además realizaban los masajes simultáneamente. Nuevamente regresamos al círculo a cada una de las marcas y comenzamos a hacer ejercicios de estiramiento y respiración (inhalar y exhalar).

	<b>Grupo Pre-Innovación</b>	<b>Grupo durante Actividad</b>	<b>Grupo Post Actividad</b>
<b>Variable Metodologías de trabajo en el aula:</b>			
Circle time	3	5	5
<b>Variable Habilidades y disposiciones</b>			
Atención	3	5	4
<b>Reflexión personal:</b>			
Hoy fue el último día en la que implementaría esta actividad dentro de la innovación de manera oficial; sin embargo considero seguir implementandola puesto que observó que a mis estudiantes les ayuda a reconocer las nociones básicas de espacio, un mejor control tónico y postural, reconocimiento del esquema corporal y de las variantes en los movimientos. Estoy contenta con este último resultado con respecto a esta actividad, ya que han aprendido un nueva herramienta divertida que les ayuda a conocerse a sí mismos y a los demás.			

Valores:

1. Insuficiente
2. Regular
3. Bueno
4. Muy bueno

<b>Bitácora # 15</b>	
<b>Fecha:</b> 1/Noviembre/2019	Hora: 10:35
<b>Descripción del Ambiente Actual</b> (¿Cómo se encuentra el aula en este momento?)	
El día de hoy asistieron 19 de 20 estudiantes, faltó por motivos de salud. Al regresar del parque	

regresaron con la docente titular y auxiliar, ingresaron todos al salón a lavarse las manos y tomar agua

### Descripción durante la innovación

Después de tomar agua se les pidió que se acercaran al círculo para hacer una actividad con el frasco de la calma fuimos cantando la canción de shake it bottle, durante la actividad un estudiante que ya había participado se levantó y se cambió de puesto para que le vuelva a tocar, pero le dijimos que hay que respetar los turnos, que hoy él ya había participado y que otro día volveremos a jugar.

Luego, les pedí que formarán un círculo más pequeño para hacerle masajes a nuestros compañeros con las pelotas sensoriales y en esta ocasión de los cuatro a los que en un inicio fueron los que más se les dificultó, uno de ellos ya pudo tener un mejor control de la pelota, mientras que a los otros tres todavía se les dificulta un poco.

Finalizando con el masaje regresaron a cada uno a su puesto y me fui acercando a sus puestos para que me devolvieran las pelotas sensoriales, cuando ya todos me la entregaron comenzamos a hacer ejercicios de estiramiento y respiración (inhalar y exhalar).

	Grupo Pre-Innovación	Grupo durante Actividad	Grupo Post Actividad
<b>Variable Metodologías de trabajo en el aula:</b>			
Circle time	4	3	3
<b>Variable Habilidades y disposiciones</b>			
Atención	3	2	3

### Reflexión personal:

Esta ya es la tercera ocasión en la que realizó esta actividad, me ha gustado ver que a mis estudiantes les emociona hacer esa actividad y que se divierten mientras lo hacen, sin duda aún hay que practicar pues se les dificulta todavía al momento de realizar el ejercicio y seguir las instrucciones; pese a ello considero que han progresado desde la primera vez, porque ya saben cómo es la dinámica; pero aún hay que practicar al momento de terminar el masaje y regresar a sus puestos, ya que durante es periodo se distraen y hay que recuperar su atención.

Valores:

5. Insuficiente
6. Regular
7. Bueno
8. Muy bueno

