



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN INICIAL

TEMA:

“JUEGOS DE DISTENSIÓN Y VUELTA A LA CALMA EN EL
AUTOCONTROL EN NIÑOS Y NIÑAS DEL NIVEL INICIAL.”

AUTORA: Joselyn Roxana Iglesias Castro

TUTORA: Lcda. Irelys Sánchez Fernández, Mg.

Ambato - Ecuador
ABRIL – SEPTIEMBRE 2023

A. PÁGINAS PRELIMINARES

APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, Lcda. Irellys Sánchez Fernández, Mg con cédula de ciudadanía: 175692595-2, en calidad de tutora del trabajo de titulación, sobre el tema: **“JUEGOS DE DISTENSIÓN Y VUELTA A LA CALMA EN EL AUTOCONTROL EN NIÑOS Y NIÑAS DEL NIVEL INICIAL”**, desarrollado por la estudiante Iglesias Castro Joselyn Roxana, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

Lcda. Irellys Sánchez Fernández Mg.

C.C. 175692595-2

TUTORA

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Iglesias Castro Joselyn Roxana, con cédula de ciudadanía N.º 1805436977, dejo constancia que el presente informe es el resultado de investigación de la autora, con el tema: **“JUEGOS DE DISTENSIÓN Y VUELTA A LA CALMA EN EL AUTOCONTROL EN NIÑOS Y NIÑAS DEL NIVEL INICIAL”**, quien, basada en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autora.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Joselyn Iglesias', written over a horizontal line.

Iglesias Castro Joselyn Roxana

C.C. 1805436977

AUTORA

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Integración Curricular sobre el tema “**JUEGOS DE DISTENSIÓN Y VUELTA A LA CALMA EN EL AUTOCONTROL EN NIÑOS Y NIÑAS DEL NIVEL INICIAL**”, presentado por la señorita Iglesias Castro Joselyn Roxana, estudiante de la carrera de Educación inicial. Una vez revisada la investigación se APRUEBA, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA

Lcda. Tamara Yajaira Ballesteros Casco Mg.
C.C.160036428-2
Miembro de comisión calificadora

Lcda. Gissela Alexandra Arroba López Mg.
C.C.180280361-7
Miembro de comisión calificadora

DEDICATORIA

El presente trabajo va dedicado en primer lugar a Dios, por haberme guiado y acompañado durante este camino para cumplir uno de mis tantos sueños; siempre acompañada de su amor incondicional, su bondad y generosidad en bendiciones hacia mí.

A mis padres Edwin Iglesias y Alexandra Castro, por ser los primeros en confiar en mí, luchar conmigo y quedarse hasta el final pase lo que pase; les dedico y comparto esta meta por el extraordinario trabajo que a diario realizan como padres.

De igual forma, a mis abuelitos paternos Miguel y Juana, así como también a mis abuelitos maternos Juan y Rosaura quienes han sido un pilar fundamental, llenando mi vida de su sabiduría, valores, educación y amor verdadero.

A mis hermanos, Pamela y Kevin, de los cuales he recibido un soporte incondicional a través de sus palabras de aliento, sus abrazos de fuerza y sus consejos de fraternidad para salir adelante.

Joselyn Iglesias

AGRADECIMIENTO

Mi más sincero agradecimiento siempre será con Dios por no dejarme sola en ningún momento durante esta travesía, al contrario, ser mi mentor en este largo camino llamado vida, llena de obstáculos, pero también de logros.

Agradezco a mis padres, abuelos, hermanos y a toda mi familia, por haber aportado un granito de arena para mi formación, tanto a nivel personal como académico. Sin duda siendo el motor fundamental para salir adelante por el amor, respeto y admiración que les tengo.

A la Universidad Técnica de Ambato, que me acogió durante estos años para llenarme de experiencias maravillosas; conocer personas increíbles que me llevaré por siempre en mi corazón; como lo han sido las docentes de la Facultad de Ciencias Humanas con su calidez, paciencia, y vocación para transmitir sus conocimientos, así como amigos y amigas con los que compartí sueños que poco a poco se van haciendo realidad.

Joselyn Iglesias

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A. PÁGINAS PRELIMINARES	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
ÍNDICE DE FIGURAS	x
RESUMEN EJECUTIVO	xi
ABSTRACT	xii
B. CONTENIDOS	13
CAPÍTULO I.....	13
MARCO TEÓRICO	13
1.1 Antecedentes Investigativos	13
1.1.1 Objetivo General.....	17
1.2.2 Objetivos Específicos	17
Primer Objetivo Específico:.....	17
Segundo Objetivo Específico:	22
Tercer Objetivo Específico:	36
CAPÍTULO II.....	40
METODOLOGÍA.....	40
2.1 Materiales.....	40
2.2 Métodos	40

CAPÍTULO III	43
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	43
3.1 Análisis e interpretación de datos obtenidos con el Pre Test.....	43
3.2 Análisis e interpretación de datos obtenidos con el Post Test	52
3.3 Verificación de hipótesis	61
CAPÍTULO IV	62
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	62
4.1 Conclusiones.....	62
4.2 Recomendaciones	63
MATERIALES DE REFERENCIA.....	64
Bibliografía	64
Anexos.....	68
Anexo 1: Árbol de problemas.....	68
Anexo 2: Red de inclusión.....	69
Anexo 3: Constelación de ideas Variable Independiente	70
Anexo 4: Constelación de ideas Variable Dependiente.....	71
Anexo 5: Operacionalización de variables	72
Anexo 6: Carta Compromiso	74
Anexo 7: Aplicación del Instrumento “Test de Marshmallow”	75
Anexo 8: Consentimientos Informados	77
Anexo 9: Intervención de los juegos de distensión y vuelta a la calma y toma del Test de Marshmallow.....	78
Anexo 10: Análisis Urkund	81

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Resultados generales de los puntajes obtenidos en el Pre - Test.....	18
Tabla 2	Resultados generales del Nivel de Autocontrol en base a los rangos	19
Tabla 3	Resultados Generales con el puntaje del Post Test	34
Tabla 4	Resultados Generales Rango Puntuación.....	35
Tabla 5	Se para y explora la habitación	43
Tabla 6	Canta y tararea diversas melodías	44
Tabla 7	Juega con su cuerpo	45
Tabla 8	Juega con la campana y/o el plato.....	46
Tabla 9	Juega haciendo formas en la mesa	47
Tabla 10	Coge el marshmallow y lo vuelve a dejar	48
Tabla 11	Acerca el plato/acerca la cara al plato.....	49
Tabla 12	Huele/lame el marshmallow.....	50
Tabla 13	Coge un pedazo de marshmallow y se lo mete a la boca.....	51
Tabla 14	Se para y explora la habitación	52
Tabla 15	Canta / tararea diversas melodías.....	53
Tabla 16	Juega con su cuerpo	54
Tabla 17	Juega con la campana y/o el plato.....	55
Tabla 18	Juega haciendo formas en la mesa	56
Tabla 19	Coge el marshmallow y lo vuelve a dejar	57
Tabla 20	Acerca el plato/acerca la cara al plato.....	58
Tabla 21	Huele/lame el marshmallow.....	59
Tabla 22	Coge un pedazo de marshmallow y se lo mete a la boca.....	60

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Resultados generales del Pre - Test	18
Figura 2 Datos Generales Nivel de Autocontrol.....	19
Figura 3 Datos generales recolectados del puntaje Post Test	35
Figura 4 Comparación de resultados.....	36
Figura 5 Se para y explora la habitación.....	43
Figura 6 Canta y tararea diversas melodías	44
Figura 7 Juega con su cuerpo.....	45
Figura 8 juega con la campana y /o el plato.....	46
Figura 9 Juega haciendo formas en la mesa.....	47
Figura 10 Coge el marshmallow y lo vuelve a dejar.....	48
Figura 11 Acerca el plato/acerca la cara al plato	49
Figura 12 Huele/lame el marshmallow	50
Figura 13 Coge un pedazo de marshmallow y se lo mete a la boca	51
Figura 14 Se para y explora la habitación.....	52
Figura 15 Canta / tararea diversas melodías	53
Figura 16 Juega con su cuerpo.....	54
Figura 17 Juega con la campana y/o el plato	55
Figura 18 Juega haciendo formas en la mesa.....	56
Figura 19 Coge el marshmallow y lo vuelve a dejar.....	57
Figura 20 Acerca el plato/acerca la cara al plato	58
Figura 21 Huele/lame el marshmallow	59
Figura 22 Coge un pedazo de marshmallow y se lo mete a la boca	60

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

Tema: “Juegos de distensión y vuelta a la calma en el autocontrol en niños y niñas del Nivel Inicial”.

Autor: Iglesias Castro Joselyn Roxana

Tutor: Lcda. Irellys Sánchez Fernández Mg.

RESUMEN EJECUTIVO

El siguiente Trabajo de titulación se enfoca en el estudio de los “Juegos de distensión y vuelta a la calma en el autocontrol en niños y niñas del Nivel Inicial”, respondiendo a la línea de investigación “Comportamiento social y educativo”. Inicia con la búsqueda de información reflejada en los antecedentes investigativos en donde se indaga sobre estudios relacionados al tema propuesto. Como objetivo general se plantea: determinar la incidencia de los juegos de distensión y vuelta a la calma en el autocontrol de los niños y niñas del nivel inicial; su desarrollo se basa en un enfoque cuantitativo desde una lógica deductiva, es una investigación no experimental ya que no existe algún tipo de modificación en las variables, con un alcance descriptivo y correlacional el mismo que sirvió para relacionar las variables; para la recolección de datos se utilizó el Test de Marshmallow propuesta por Walter Mischel y adaptada por María Palacio Rovegno, en los niños y niñas de Inicial II de la “Unidad Educativa Básica Planeta Azul”. Con el análisis estadístico de datos obtenidos se evidencia en la primera toma del Pre Test un bajo nivel de autocontrol y posterior a la segunda toma Post Test muestra los avances en autocontrol tras la intervención de los juegos de distensión y vuelta a la calma. Se llega a la conclusión que, Los juegos de distensión y vuelta a la calma inciden y ayudan en el desarrollo de la habilidad de autocontrol de los niños y niñas del nivel inicial.

Palabras Clave: Autocontrol, Juegos de distensión y vuelta a la calma, habilidad, comportamiento social y educativo.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION
INITIAL EDUCATION CAREER

Theme: "Relaxation games and return to calm in self-control in children of the Initial Level".

Author: Iglesias Castro Joselyn Roxana

Tutor: Lcda. Irelys Sánchez Fernández Mg.

ABSTRACT

The following thesis focuses on the study of "Relaxation games and return to calm in self-control in children of the Initial Level", responding to the line of research "Social and educational behavior". It begins with the search for information reflected in the research background where studies related to the proposed topic are investigated. The general objective is to determine the incidence of the games of relaxation and return to calm in the self-control of children of the initial level; its development is based on a quantitative approach from a deductive logic, it is a non-experimental research since there is no type of modification in the variables, with a descriptive and correlational scope, which was used to relate the variables; The Marshmallow Test proposed by Walter Mischel and adapted by María Palacio Rovegno, was used for data collection in the children of Initial II of the "Blue Planet Basic Educational Unit". With the statistical analysis of the data obtained, a low level of self-control is evidenced in the first pre-test and after the second post-test it shows progress in self-control after the intervention of the relaxation games and return to calm. It is concluded that the games of relaxation and return to calm have an impact and help in the development of the ability of self-control of the children of the initial level.

Keywords: self-control, relaxation and calming games, skill, social and educational behavior.

B. CONTENIDOS

CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes Investigativos

La riqueza de las investigaciones orientadas hacia los juegos de distensión y vuelta a la calma, así como al autocontrol, son amplias en este campo; Puesto que, en la actualidad la salud mental tanto como el bienestar socio afectivo en niños, niñas, adolescentes y adultos han tomado relevancia durante los últimos años. Se pretende realizar este tipo de investigación con el respaldo de autores para obtener información verídica y confiable durante su desarrollo, quienes destacan la importancia de formar el autocontrol en emociones, impulsos y movimientos desde la primera infancia, a través de metodologías como el juego trabajo y actividades de relajación infantil, con aprendizajes y experiencias significativas.

Estudios como el de (Viana Gómez, 2021) con su investigación “Juego y socialización en los niños del nivel inicial II” mencionan que, los juegos sirven como una actividad de recuperación de la energía, disminuyen el agotamiento físico, mental, relaja y ofrece descanso; gracias a la motivación que se da a través de su desarrollo fomenta la creatividad, autonomía y autocontrol en quienes se los aplique, puesto que, puede ser visto como un medio para conocer el mundo que le rodea, conocer a sus coetáneos e incluso realizar un reconocimiento de sí mismo por medio del uso de sus sentidos.

Además, (Iñiguez Menoscal, 2019) en su investigación titulada “La relajación infantil como técnica de mejora para el reconocimiento del esquema corporal en niños de 4 a 5 años” añade que, la relajación infantil utilizada como una técnica, permite alcanzar un estado de tranquilidad, reposo y sosiego para el manejo y entendimiento adecuado de lo que sucede a su alrededor, esto permite actuar de manera eficaz y eficiente en su relación intrapersonal e interpersonal, al tener autocontrol previo y dominio de sus

habilidades. Esto puede formar parte de cualquier otra actividad si se la sabe aplicar, para llevar incluso como docente un control en actitudes negativas como las rabietas que provocan la manipulación, gritos y golpes durante esta etapa.

En efecto, hablar en nuestra investigación acerca de los juegos de distensión y vuelta a la calma conlleva conocer técnicas de relajación; Una de ellas es la que nos menciona (Fernández Sangucho & Mejía Quinga, 2020) en su trabajo sobre “El yoga para desarrollar el esquema corporal en niñas y niños de 4 a 5 años” aquí, aclara que, ayuda al brillantamiento de la conciencia, eso quiere decir que, los pensamientos fluyan y se exterioricen con mayor conciencia, acompañados de diferentes posturas, una respiración profunda que le permita al cuerpo y la mente renovarse.

Así mismo otro elemento sustancial es el que comenta (Iñiguez Matute, 2022) acerca del autocontrol y la forma positiva de manejar las emociones durante la primera infancia. Las emociones fueron descritas por la autora como expresiones del ser humano, negativas o positivas, que se desarrollan desde el nacimiento dentro de un contexto social empezando por el entorno familiar y escuela. Estas son encargadas de determinar el estado de ánimo durante el día, beneficiando o trayendo consigo consecuencias en su aprendizaje e interacciones sociales.

(Chaverri Chaves & León González, 2022) en su revista titulada: “Promoviendo la capacidad de autocontrol en niñas y niños: conceptos y estrategias en contexto” habla acerca de una técnica empleada frecuentemente en el preescolar para analizar el autocontrol en los niños y niñas llamada: “El test de marshmallow” o también conocido como “El test de la golosina”; que, más allá de analizar tiene el objetivo de plantear estrategias para desarrollar la capacidad de autocontrol durante la primera infancia. Por ello, comenta que, durante las investigaciones experimentales en centros educativos como el centro de educación preescolar de la Universidad de Stanford; se realizaron ejercicios y actividades previas al test para analizar la influencia de aquellas, este estudio demostró la importancia de aplicar estrategias didácticas de juego que

genere un entorno seguro y pleno en el infante, para el desarrollo de sus habilidades afectivas y sociales.

Con lo expresado anteriormente por el autor, se puede aludir que aplicar el Test de Marshmallow o también conocido como el Test de la golosina en la presente investigación, contribuye a realizar un análisis del autocontrol en los niños y niñas del nivel inicial, además de incentivar para que se trabaje en el autocontrol a través de estrategias didácticas como lo son, en este caso, los juegos de distensión y vuelta a la calma, para desarrollar aquella habilidad de forma progresiva y darse cuenta de los cambios que han tenido con la aplicación de la estrategia planteada.

Considerando la investigación de (Lamarca Etxeberria, 2017) en la que nos habla acerca del libro de Walter Mischel, titulado: “El test de la golosina, cómo entender y manejar el autocontrol” expone que, se presenta un plan de mejora que consta de diez sesiones para visualizar un cambio en el autocontrol emocional, inteligencia emocional, relaciones interpersonales y demás; primero comprobando el nivel de autocontrol con el test de la golosina en la primera sesión, y en las ocho siguientes aplicar estrategias de trabajo en el aula como “ ejercicios de atención plena”, “juegos de mente”, “juegos de relajación”, “ psicomotricidad”, entre otros; y la última sesión culminar nuevamente con un pos-test para evaluar el cambio que se generó.

Por ende, el test de Marshmallow como se comentó anteriormente puede ser utilizado como un instrumento previo a la aplicación de los juegos de distensión y vuelta a la calma, para identificar el autocontrol de los niños y posterior a la aplicación de los mismos, para evidenciar los cambios que estos generaron en los infantes, en un periodo mínimo de diez días; recalando que para el desarrollo de esta habilidad de autocontrol durante el proceso de enseñanza aprendizaje es necesario utilizar estrategias acorde a la edad y que sobretodo integren las cuatro áreas de desarrollo (Cognitivo, Afectivo-Social, Lenguaje, Desarrollo Motor).

Para forjar el pensamiento, (Lliguicota Sanango & Lliguicota Tapia, 2022) comenta en su investigación llamada “Desarrollo de la inteligencia emocional mediante una guía didáctica en niños/as de 3 a 4 años de la institución Francisco Febres Cordero” que las emociones pueden educarse a través de estrategias tanto en el hogar como en la escuela y sobre todo en la primera infancia, gracias a la capacidad de la absorción, ya que durante los primeros años de vida las neuronas realizan más conexiones en el cerebro que un adulto. Un punto importante que se toma en cuenta es que los niños expresan sus emociones de forma espontánea, que las están aprendiendo a conocer, pero más no tienen una guía o estrategia de cómo sobrellevarlos y por ello ocurren eventualidades.

(Rey García, 2022) se basa en fundamentos científicos teóricos para hablar sobre el “Entrenamiento en autocontrol para regular la impulsividad en la etapa de educación infantil”, relacionándose así con la variable dependiente de esta investigación. Señala que, las personas impulsivas actúan de forma instantánea sin reflexionar, esto por una falta del desarrollo de esta habilidad para controlar sus emociones, acciones y sentimientos; es por eso que se pretende en la primera infancia que los niños desarrollen esta capacidad de aprender a pensar antes de actuar, para impedir que estos impulsos ocasionen desobediencia, falta de concentración, agresividad y un bajo desempeño académico.

Este problema surge a raíz de experimentar durante las prácticas pre profesionales en Centros de desarrollo infantil y Unidades Educativas múltiples situaciones, en las que se enmarca una poca profundización en temas que involucren el área socio afectivo de los niños/niñas, la escasa aplicación de estrategias didácticas como son los juegos de distensión y vuelta a la calma para el autocontrol, que pueden ayudar a que los niños canalicen sus emociones, controlar impulsos y movimientos. Además, existe poco interés por priorizar en los niños la inteligencia intrapersonal para desarrollar la habilidad de autocontrol. Este sería uno de los problemas con mayor relevancia a nivel socio educativo, pues las docentes son conscientes de ello, ya que en reiteradas

ocasiones enfatizan en el comportamiento inadecuado de algún estudiante al momento de presentar al grupo ante otras personas interesadas.

Objetivos

1.1.1 Objetivo General

Determinar la incidencia de los juegos de distensión y vuelta a la calma en el autocontrol de los niños y niñas del nivel inicial.

1.2.2 Objetivos Específicos

Primer Objetivo Específico: Diagnosticar el nivel inicial del autocontrol de los niños del Nivel Inicial.

Para alcanzar este objetivo, se tomaron los datos recolectados a través de la aplicación de la adaptación del Test de Marshmallow del Psicólogo Walter Mischel, para ser más exactos, durante el pre test se reunieron a 12 niños de Educación Inicial II de la Unidad Educativa Básica Planeta Azul en su respectivo salón de clase el día viernes 18 de Abril; se apartaron los estímulos que hubiesen a su alrededor para colocar sus golosinas favoritas en un plato desechable al frente de ellos sobre una mesa; en conjunto con una cámara oculta que evidenció las actividades que realizaron y conducta que tuvieron los niños y niñas durante la toma del mismo. Las actividades planteadas por el test lleva a diagnosticar el nivel inicial del autocontrol de los niños del Nivel Inicial como lo comenta (Chaverri Chaves & León González, 2022) en su revista. Con la ayuda de programas como Excel y SPSS los cuales arrojan los siguientes resultados:

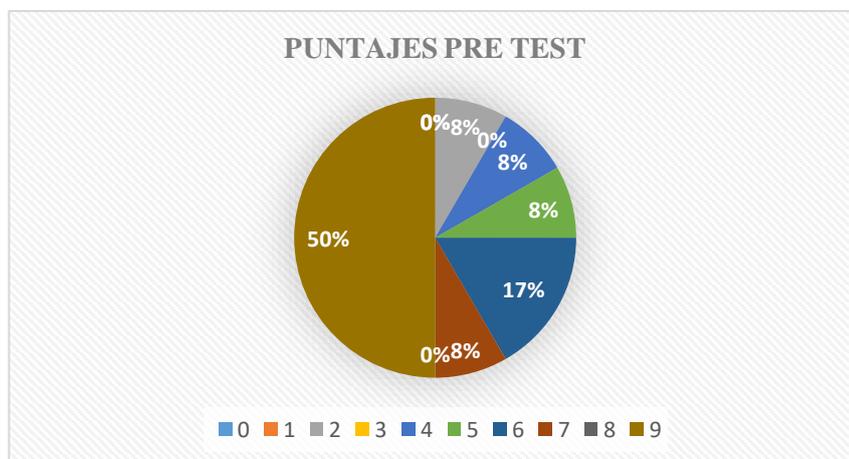
Tabla 1

Resultados generales de los puntajes obtenidos en el Pre - Test

Población	Puntaje	Valoración	Frecuencia	Porcentaje
1	5	0	0	0%
2	9	1	0	0%
3	4	2	1	8%
4	6	3	0	0%
5	9	4	1	8%
6	9	5	1	8%
7	6	6	2	17%
8	2	7	1	8%
9	9	8	0	0%
10	7	9	6	50%
11	9	TOTAL	12	100%
12	9			

Figura 1

Resultados generales del Pre - Test



Nota: La figura muestra los puntajes que obtuvo la población con una valoración de 0 a 9

Análisis

Las cifras que se muestran en tabla 1 con su respectiva figura evidencian que, tras la aplicación del Test de Marshmallow en una población de 12 niños equivalentes al 100%, el 50% equivalente a 6 niños obtiene un puntaje de 9, el 0% obtiene un puntaje de 8 y un 8% obtiene un puntaje de 7, representando así un nivel bajo de autocontrol. El 17% obtiene un puntaje de 6, el 8% obtiene un puntaje de 5, el 8% obtiene un puntaje de 4, representando así un nivel medio de autocontrol. El 0% obtiene un puntaje de 3, el 8% obtiene un puntaje de 2 y un 0% obtiene un puntaje de 1 y 0 a la vez, representando así un Nivel Alto de autocontrol.

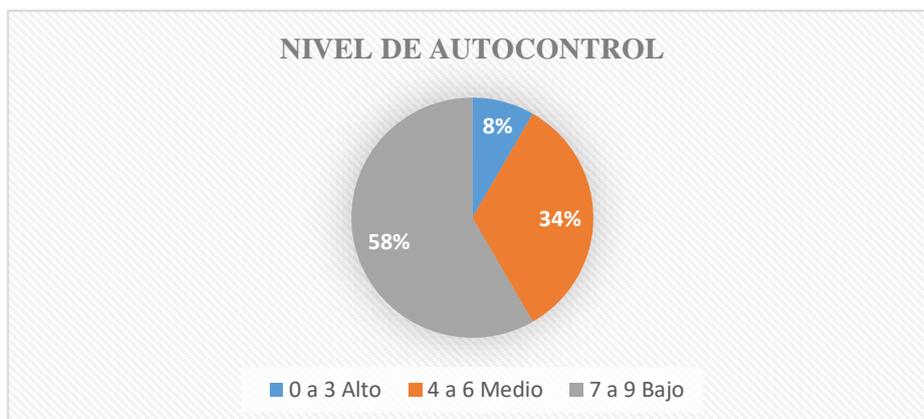
Tabla 2

Resultados generales del Nivel de Autocontrol en base a los rangos

Rango	Población
0 a 3 ALTO	1
4 a 6 MEDIO	4
7 a 9 BAJO	7
Total	12

Figura 2

Datos Generales Nivel de Autocontrol



Nota: La figura muestra el nivel de autocontrol que posee la población

Interpretación

Estos resultados evidencian que la mayoría de niños y niñas Nivel Inicial II, equivalente a un 58%, poseen una Baja habilidad de autocontrol, debido a que sus impulsos fueron notorios al realizar la mayor parte de las actividades planteadas en el test y el 34% posee una habilidad de autocontrol Media, mientras tan solo un 8% posee una habilidad de autocontrol Alta siendo una minoría.

Es importante destacar que el autocontrol como lo comenta (Cadena Peralta, 2021) es la capacidad que tiene el ser humano de dominar deseos, acciones, emociones y conductas, con el objetivo de mejorar el estilo de vida de las personas y pasar de un estado negativo a otro positivo; de esta manera, se evita ocasionar inconvenientes con uno mismo y con quienes lo rodean; al pensar primero antes de actuar y no permitir que la falta de autocontrol influya en las acciones posteriores que se deseen realizar, como el crecimiento personal y la capacidad de conseguir metas planteadas.

Llegar a poseer una inteligencia emocional, un control de impulsos y conductas adecuadas requiere de un arduo trabajo desde la primera infancia, que valen totalmente la pena, ya que, en particular, durante el periodo de maduración posnatal el cerebro es más receptivo, tanto así que, puede llegar a generar un equilibrio entre la inteligencia racional y la inteligencia emocional; Goleman en 1996 enfatiza que las emociones se encuentran en el cerebro, en el lóbulo frontal en el sistema límbico, y que, en particular, la amígdala cerebral es la responsable de las emociones y del autocontrol de las mismas, por ello la importancia de trabajar el autocontrol durante la primera infancia (Duarte Ortíz, 2019).

El autocontrol está ligado a la conducta, por ello, es útil hacer hincapié en las teorías de aprendizaje conductista y social. (Briceño Orozco, 2021) comenta que, la teoría de aprendizaje conductista es un modelo pedagógico de aprendizaje que surge en el siglo XX con el autor Jhon Broadus Watson, quien da la pauta para que surjan más investigaciones como las de Iván Petrovich Pàvlov y Burrhus Friedrich Skinner, para

ellos, el conductismo abarca un estudio experimental, objetivo y natural de la conducta del ser humano, a través de estímulos y respuestas, con diferentes variantes como el Condicionamiento Operante en donde se destaca cómo las personas aprenden en base a la motivación y el docente llega a ser intermediario del aprendizaje.

A raíz de esas investigaciones surge la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura, el mismo que defiende la forma en el que los niños aprenden, a través de la observación e imitación de comportamientos, la influencia constante del mundo que les rodea y por la interacción social y con el medio. Se destacan cinco principios básicos, los mismos que se relacionan con los objetivos del Test de Marshmallow como lo es el aprendizaje como un proceso cognitivo en un entorno social, el aprendizaje al observar comportamientos y sus consecuencias, aprender sin mostrar lo aprendido, considerar los refuerzos como ayuda mas no hacerlos responsables de los aprendizajes y, por último, la parte cognitiva, el comportamiento y el entorno influyen mutuamente para el aprendizaje.

Cuando se habla de emociones, se hace énfasis en que son respuestas de forma inmediata que genera el cerebro ante diversos eventos y situaciones durante la vida cotidiana; estas emociones se manifiestan con cambios fisiológicos o conductuales, con el fin de equilibrar las situaciones en las que se encuentren; sin embargo, las emociones y reacciones se presentan de manera diferente en todas las personas, ya sea en base a las experiencias que haya vivido a lo largo de su vida o de forma innata. Todas las emociones son importantes, tanto las negativas como el miedo, tristeza, ira, aversión, o positivas como la alegría, sorpresa, tranquilidad, orgullo, siempre y cuando estas duren lo necesario y no se excedan en el tiempo (Abril, 2020).

Al mencionar que las diferentes manifestaciones de emociones, impulsos son únicos también se estaría hablando de un tema relevante como lo es la identidad y autonomía. (Baltra González, 2021) interpreta que aquellas, hacen referencia a la construcción que el ser humano hace de sus valores, conocimientos, actitudes con el paso del tiempo e interacción con el entorno; desarrolla a su vez la capacidad de superar las diversas

limitaciones que se le presenten para su autonomía en todas sus áreas, tanto educativas, comunes o familiares, con mayor seguridad, confianza y mayor autoestima. Se debe tener en cuenta que esta construcción de identidad y autonomía es paulatina y se da en base al desarrollo y crecimiento del individuo, para que sea capaz de respetar a los demás y sus diferencias.

El desarrollo personal como lo describe (Chele Tomalá, 2021) es saber reconocerse como ser humano e identificar sus virtudes y defectos, así como también ser conscientes de las características positivas y negativas que posee; esto le permite librarse de los obstáculos que no le permitan avanzar y crecer, ya sea de una manera personal, social o económica; para ello, es necesario haber tenido experiencias y aprendizajes significativos, una visión estable de su personalidad así como el descubrimiento constante de sus capacidades, habilidades y destrezas de sí mismo.

Cuando existe la falta de autocontrol en un infante se ve afectado su nivel escolar, familiar y en la interacción con la sociedad, a corto y largo plazo; siendo visibles berrinches acompañados de crisis emocionales, el no poder esperar turnos, interrumpir constantemente, frustrarse con facilidad, estrés, conflictos familiares, entre otros que no permiten llevar consigo una mejor calidad de vida, con tranquilidad, felicidad y armonía. Para ello, es importante diagnosticar el nivel inicial del autocontrol de las personas desde que son pequeños, para buscar métodos y técnicas que ayuden al desarrollo de la habilidad de autocontrol (Ordoñez Cordero, 2021).

Segundo Objetivo Específico: Valorar el nivel del autocontrol de los niños del Nivel Inicial posterior a la aplicación de los juegos de distensión y vuelta a la calma.

Para la ejecución del segundo objetivo se aplicaron durante 15 días juegos de distensión y vuelta a la calma, con el fin de valorar el nivel del autocontrol de los niños del Nivel Inicial posterior a la intervención de los juegos mencionados anteriormente.

JUEGOS DE:
DISTENSIÓN Y VUELTA A LA CALMA



Cuadro 1

Juego de distensión

Nombre del juego: “El roba pan”	
Objetivo: Liberar energía, hacer reír a los participantes para una distensión psicológica y física.	
Edad: 4 a 6 años	
Orientación didáctica: *Formar un círculo con todos los participantes de pie. *Designar la pelota a uno de los participantes y posterior a la culminación de una frase pasar a otra. *Decir la frase “ Paola robó pan en la tienda del San Juan” acompañada de palmadas, mientras la persona responde ¿Quién yo? contestándole Sí tú, nuevamente contesta “Yo no fui” y le preguntan ¿Entonces quién? Nombrando así a otro y repitiendo la frase hasta que todos hayan participado.	
Materiales:	*Pelota
Tiempo Propuesto:	20 minutos

Elaborado por: Iglesias Joselyn, 2023.

Cuadro 2

Juego de vuelta a la calma

Nombre del juego: “Tortuga excursionista”	
Objetivo: Ayuda a través del juego a tener un mejor control de las emociones y aprender a relajarse de forma autónoma.	
Edad: 3 a 5 años	
Orientación didáctica: *Se invita a los niños a imaginar un paseo por la selva siendo cada uno de ellos una tortuga. * El guía será el profesor quien observa con los binoculares el animal que se acerca al grupo, gritando así el nombre de un animal (León, abeja o elefante). * Cuando mencione el guía al León, los niños deberán meterse en su caparazón llevando los hombros cerca de las orejas, por 1 minuto; una vez el guía comente que están fuera de peligro podrán relajar su cuerpo y respirar profundo.	

<p>* Cuando mencione el guía que una abeja venenosa se posó en la nariz de todos, deberán ceñir la nariz con fuerza en repetidas ocasiones por 1 minuto hasta que el guía mencione que están fuera de peligro y podrán relajar su rostro y respirar profundo.</p> <p>* Cuando mencione que un elefante se acerca, los niños se deberán acostar boca arriba colocando su abdomen duro por 1 minuto, hasta que el elefante haya pasado por encima de cada uno para que no los aplaste.</p> <p>* Avanzarán el recorrido hasta que el guía así lo decida.</p>	
Materiales:	<p>*Binoculares de cartón</p> <p>*Pictogramas de una Tortuga, León, Abeja y Elefante.</p> <p>* Música de selva</p> <p>*Reproductor de Audio</p>
Tiempo Propuesto:	20 minutos

Elaborado por: Iglesias Joselyn, 2023.

Cuadro 3

Juego de distensión

Nombre del juego: “La maratón de la hormiguita”	
Objetivo: Establecer relaciones sociales dentro del grupo, además de motivar el movimiento del cuerpo.	
Edad: 4 a 5 años	
Orientación didáctica:	
<p>*Se incentiva a que los niños se sienten en el piso formando un círculo, para después colocarse uno tras del otro mirando la espalda de su compañero.</p> <p>*Deberán colocar sus manos en la espalda de su compañero de al frente y seguir el ritmo de la canción mientras con sus dedos simulan ser hormiguitas que recorren la espalda, los hombros, el cuello hasta la cabeza de su compañero de al frente.</p> <p>* Este juego consiste en seguir el ritmo de la música en rápido, lento o pausa mientras realizan ligeros masajes a sus compañeros con los dedos.</p>	
Materiales:	*Reproductor de audio
Tiempo Propuesto:	15 a 20 minutos

Elaborado por: Iglesias Joselyn, 2023.

Cuadro 4

Juego de vuelta a la calma

Nombre del juego: “ Las bolitas fantasmas”	
Objetivo: Estimular la respiración profunda en los niños para relajarse y favorecer el estado de calma.	
Edad: 4 a 6 años	
Orientación didáctica: *Los niños y niñas se situarán al frente de sus mesas para mantener el orden. *Posterior a ello se les dará una breve explicación de cómo es una buena respiración profunda y larga. *Luego se comenta las reglas del juego y se da una descripción acerca del funcionamiento del material, que consiste en colocar una bolita de papel dentro del cono el cual contiene un sorbete por donde deben inhalar de forma profunda y exhalar completamente mientras soplan, provocando que esta bolita flote como un fantasma hasta contar 10 segundos, quedará eliminado el jugador que haga caer la bolita antes de tiempo.	
Materiales:	*Sorbetes *Cartulinas de colores *Cinta Adhesiva * Papel de reciclaje
Tiempo Propuesto:	20 minutos

Elaborado por: Iglesias Joselyn, 2023.

Cuadro 5

Juego de distensión

Nombre del juego: ¡Las burbujas que no se tocan!	
Objetivo: Mejorar su habilidad de autocontrol a la vez que se genera un ambiente más tranquilo al liberar las tensiones.	
Edad: 3 a 6 años	

Orientación didáctica:	
*La docente proporcionará a los estudiantes un bote de burbujas a cada uno de sus estudiantes.	
*Se invita a los niños a colocarse de pie y realizar burbujas.	
*Con una consigna la cual menciona que, pueden realizar las burbujas de forma libre, pero no podrán reventarlas, deben evitar reventarlas con sus manos o alguna parte de su cuerpo y quien las toque saldrá eliminado del juego.	
* Después del juego se hace una reflexión con los niños relacionando a tener autocontrol sobre todo en los impulsos.	
Materiales:	*Botes de burbujas
Tiempo Propuesto:	*10 a 15 minutos

Elaborado por: Iglesias Joselyn, 2023.

Cuadro 6

Juego de vuelta a la calma

Nombre del juego: ¡El dado de las posturas!	
Objetivo: Regular las emociones y generar calma a través del estiramiento del cuerpo.	
Edad: 4 a 6 años	
Orientación didáctica:	
*El guía del juego debe seleccionar a dos personas para que en conjunto puedan lanzar el dado de las posturas.	
*Una vez lanzado el dado, los niños deben realizar la postura en pareja como les muestra el pictograma por una cara del dado.	
*Si los niños logran realizar la postura como muestra el pictograma pasarán a la siguiente ronda en la que se incrementa la dificultad de la postura con el siguiente dado.	
*Quienes no logren realizar la postura quedan eliminados	
Materiales:	*2 Pliegos de cartulina (realizar el dado) *Cinta Adhesiva *Pictogramas de posturas *Goma en barra

	*Alfombra o Tapete *Música de relajación
Tiempo Propuesto:	20 minutos

Elaborado por: Iglesias Joselyn, 2023.

Cuadro 7

Juego de distensión

Nombre del juego: ¡Las charadas de emociones!	
Objetivo: Reconocer las emociones y describirlas en base a sus experiencias a través del juego lúdico.	
Edad: 4 a 6 años	
Orientación didáctica: *Los niños forman un círculo grande en conjunto con la docente. *Seleccionar a dos niños para que pasen al centro y puedan empezar con el juego. *Se coloca uno de los dos niños la diadema de charadas y cierra los ojos. *El otro niño seleccionará el pictograma de la emoción que desea realizar las mímicas o a su vez contar una de sus experiencias que le haya provocado esa emoción. *Una vez se seleccione el pictograma se lo coloca en la diadema y empieza el juego, tiene 10 segundos para adivinar la emoción después que realice la mímica o cuente la experiencia o queda eliminado. *Gana el jugador que más veces haya adivinado.	
Materiales:	*Pictogramas de emociones * Diadema de charadas * Cartulina *Cinta Adhesiva
Tiempo Propuesto:	20 a 30 minutos

Elaborado por: Iglesias Joselyn, 2023.

Cuadro 8

Juego de vuelta a la calma

Nombre del juego: ¡La esponja de la felicidad!	
Objetivo: Fomentar la concentración, colocar al cuerpo en un estado de reposo y tranquilidad.	
Edad: 3 a 6 años	
Orientación didáctica: *Motivar a que todos los niños se sienten en el suelo sobre un tapete cómodo con la postura de la mariposa. * La guía será quien en empiece a realizar preguntas a los niños como ¿qué es lo que más haría que te sientas tranquilo, en paz y relajado? ¿Bañarte? ¿Tocar una bola gigante de algodón? ¿Sentir como unas plumas suaves pasan por tu cuerpo? Etc, invitando así a que los niños escojan una acción. *Les diremos que nuestras manos son unas esponjas que pueden absorber la tranquilidad del agua, esa suavidad del algodón, la paz que nos transmiten las flores, les comentaremos además que, para constatar aquello vamos a colocar nuestras manos arriba de una superficie plana (sin tocarla) con una distancia aproximada de 2 cm, y cerrando los ojos imaginaremos que nuestras manos se están cargando de esa energía. *Cuando la energía esté cargada nos la pasaremos por las extremidades superiores de nuestro cuerpo de igual forma con una distancia aproximada de 2 cm sin tocar por completo el cuerpo. *Los niños deberán repetir el juego con al menos 3 elementos que consideren sus favoritos que les generen calma.	
Materiales:	*Música relajante * Tapete *Ropa cómoda
Tiempo Propuesto:	15 minutos

Elaborado por: Iglesias Joselyn, 2023.

Cuadro 9

Juego de distensión

Nombre del juego: ¡Yo no soy ese animal !	
Objetivo: Inhibir emociones negativas, fomenta la concentración y capacidad de retención.	
Edad: 3 a 6 años	
Orientación didáctica: *Incentivamos a los niños a colocarse de pie mientras les presentamos pictogramas de animales con los que realizaremos los juegos para que se familiaricen. * Como guía establece una regla en la que la canción se repite 4 veces, ya sea de forma rápida o lenta según lo comente el guía, además de repetir la letra en conjunto con las mímicas sin equivocarse o se lleva una penitencia. * La letra de la canción “No soy un cocodrilo, ni un orangután, Ni una serpiente de agua, ni un águila real Ni un gato, ni un topo, ni un elefante loco”	
Materiales:	*Pictograma de animales
Tiempo Propuesto:	15 minutos

Elaborado por: Iglesias Joselyn, 2023.

Cuadro 10

Juego de vuelta a la calma

Nombre del juego: “ El globo tenso”	
Objetivo: Reducir la tensión física y mental, así como también elevar los niveles de calma para un bienestar personal del individuo.	
Edad: 4 a 6 años	
Orientación didáctica: *El guía del juego proporciona las instrucciones básicas acompañadas de una breve explicación con ayuda de un globo; esta explicación consiste en inflar el globo y explicar cómo se van acumulando nuestras emociones en nuestro cuerpo hasta ya no poder más y explotar como lo hace el globo, pero que, sin embargo, nosotros podemos sacar esas emociones retenidas a través de la respiración, inhalando y exhalando.	

<p>*Proporcionamos a cada niño un globo y le solicitamos que empiece a caminar en línea recta por el aula inflándolo con emociones y cuando mire que el globo no puede soportar más lo soltemos, de esta forma el niño observará como el globo se desinfla y regresa a su forma natural eliminando esas emociones acumuladas.</p> <p>*Invitamos ahora a los niños a que sean su propio globo a través de su cuerpo primero tomando aire y cuando ya no pueda más desinflándose hasta caer al piso como el globo de muestra acompañado de música.</p>	
Materiales:	<p>*Globos</p> <p>* Reproductor de audio</p>
Tiempo Propuesto:	20 minutos

Elaborado por: Iglesias Joselyn, 2023.

Cuadro 11

Juego de distensión

Nombre del juego: ¡El espejo!	
Objetivo: Afianzar su habilidades sociales y expresar emociones mediante su cuerpo	
Edad: 3 a 6 años	
<p>Orientación didáctica:</p> <p>*Se da la instrucción de que los niños se coloquen de rodillas formando un círculo.</p> <p>*Se solicita a los niños que se saquen sus zapatos y se los coloquen en las manos como si fuesen guantes.</p> <p>* La docente al ritmo de la canción Alunelul que se la puede encontrar en YouTube, les comenta a los niños que será un espejo por lo tanto deberán realizar los movimientos que la docente también realice.</p> <p>* Los movimientos pueden ser aplaudir con los zapatos que se encuentran en sus manos, también golpear el piso, llevar los zapatos por el piso hacia adelante unas 3 veces y otras 3 hacia atrás al ritmo de la música, etc.</p>	
Materiales:	<p>*Zapatos</p> <p>*Reproductor de audio</p>
Tiempo Propuesto:	20 minutos

Elaborado por: Iglesias Joselyn, 2023.

Cuadro 12

Juego devuelta a la calma

Nombre del juego: ¡Agua Agua!	
Objetivo: Elevar las conexiones neuronales entre ambos hemisferios y ayudar a disminuir el estrés mental.	
Edad: 3 a 6 años	
Orientación didáctica: *Se solicita a los niños sentarse en su lugar y seguir los movimientos que la docente realice con sus manos acompañada de una canción. *Cuando la canción menciona Agua se dará una palmada con la mano derecha sobre la izquierda y la siguiente vez que mencione la palabra Agua las manos cambiarán su posición. La siguiente palabra será Rey de los charcos demostrando a los niños que deben dar un golpe con sus puños, entrelazarán los dedos cuando diga Para mi triguito que está muy bonito y moverán los dedos de las dos manos cuando digan Para mi cebada que está muy granada , al decir Para mi melón que ya tiene flor realizaremos una “C” con nuestras manos uniendo las muñecas, Para mi sandía que ya está florida haremos una cueva uniendo nuestras manos y cuando abramos las manos rotaremos de izquierda a derecha y finalmente Para mi aceituna que tengo yo una tocaremos con nuestro dedo índice derecho la palma de nuestra mano izquierda. * Se lo realizará dos veces y a la tercera vez tendrán que hacerlo sin ayuda.	
Materiales:	*Reproductor de audio
Tiempo Propuesto:	10 minutos

Elaborado por: Iglesias Joselyn, 2023.

Cuadro 13

Juego de distensión

Nombre del juego: ¡Ahí viene la cuchilla y la palanca!	
Objetivo: Animar a las personas por medio del juego, divertir y despejar la mente en quienes lo ejecutan.	
Edad: 4 a 6 años	

Orientación didáctica:	
*Se requiere que los niños se encuentren de pie y la docente al frente de todos los niños ya que será la voz guía para que respondan.	
* La regla es la siguiente, cuando la docente diga ¡Ahí viene! los niños preguntarán ¿Quién? , la maestra responderá “La cuchilla” respondiéndole los niños con un “A, A” levantando sus manos hacia el lado derecho; la docente de nuevo dirá Ahí viene! los niños preguntarán ¿Quién? Y la docente “La palanca” respondiéndole los niños con un “A, A” levantando sus manos hacia el lado izquierdo; cuando la docente dice “se me sube a la cabeza, hombros, rodillas, etc” los niños deberán tocar aquellas partes de su cuerpo acompañadas de un “A, A” y finalmente cuando digan la docente “y después” los niños responderán “Se menea, se menea” , tanto con su voz como con el movimiento de su cuerpo hacia abajo.	
Materiales:	*Ninguno
Tiempo Propuesto:	15 minutos

Elaborado por: Iglesias Joselyn, 2023.

Cuadro 14

Juego de vuelta a la calma

Nombre del juego: ¡Hacer– no hacer!	
Objetivo: Estimular la atención, fomentar el autocontrol de impulsos a través de la inhibición de los estímulos.	
Edad: 4 a 6 años	
Orientación didáctica:	
*Formaremos una U con los estudiantes sentados en el suelo.	
*La docente les explicará la siguiente consigna: Yo sacaré una imagen y ustedes no deberán decir lo que realmente es o ven, sino algo opuesto a ello, por ejemplo, si se saca la imagen de un NIÑO tendrán que decir NIÑA etc.	
*El participante que mencione lo que realmente es llevará una penitencia.	
Materiales:	*Pictogramas
Tiempo Propuesto:	25 minutos

Elaborado por: Iglesias Joselyn, 2023.

Cuadro 15

Juego de distensión

Nombre del juego: ¡Carrusel!	
Objetivo: Incrementar las habilidades sociales, a través del juego cooperativo	
Edad: 4 a 6 años	
Orientación didáctica: *Se forman grupos de 4 personas y por cada grupo se les otorga un ula-ula. *Los 3 niños deberán tomar un extremo del ula – ula al mismo tiempo, mientras el otro participante que se encuentra afuera e intentará ingresar a dentro del ula- ula sin tocar a sus compañeros otros 3 compañeros quienes se encuentran simulando el carrusel. *Esto sucederá con todos los integrantes del grupo hasta que uno de los equipos termine primero y sea el ganador.	
Materiales:	*Ulas Ulas
Tiempo Propuesto:	25 a 30 minutos

Elaborado por: Iglesias Joselyn, 2023.

Posterior a la utilización de los 15 juegos de distensión y vuelta a la calma, se aplicó un post test a niños y niñas de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Básica Planeta Azul, con la ayuda de programas como Excel y SPSS para el análisis de los resultados.

Tabla 3

Resultados Generales con el puntaje del Post Test

Población	Puntaje	Valoración	Frecuencia	Porcentaje
1	0	0	4	34%
2	2	1	1	8%
3	0	2	2	17%
4	1	3	1	8%
5	7	4	2	17%
6	4	5	1	8%
7	0	6	0	0%
8	0	7	1	8%

9	3	8	0	0%
10	2	9	0	0%
11	5	TOTAL	12	100%
12	4			

Las cifras que se muestran en la tabla 3 con su respectiva figura evidencian que, tras la aplicación del Test de Marshmallow en una población de 12 niños equivalentes al 100%, el 0% obtiene un puntaje de 9, el 0% obtiene un puntaje de 8 y un 8% obtiene un puntaje de 7, representando así un Nivel Bajo de autocontrol. El 0% obtiene un puntaje de 6, el 8% obtiene un puntaje de 5, el 17% obtiene un puntaje de 4, representando así un nivel Medio de autocontrol. El 8% obtiene un puntaje de 3, el 17% obtiene un puntaje de 2 y un 8% obtiene un puntaje de 1, el 34% obtiene un puntaje de 0, representando así un Nivel Alto de autocontrol.

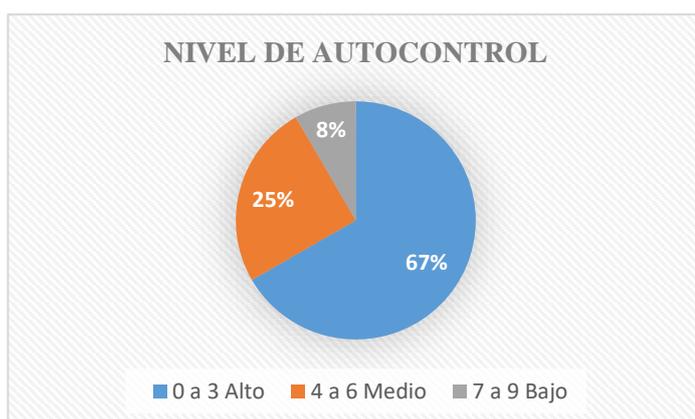
Tabla 4

Resultados Generales Rango Puntuación

Rango	Población
0 a 3 ALTO	8
4 a 6 MEDIO	3
7 a 9 BAJO	1
Total	12

Figura 3

Datos generales recolectados del puntaje Post Test



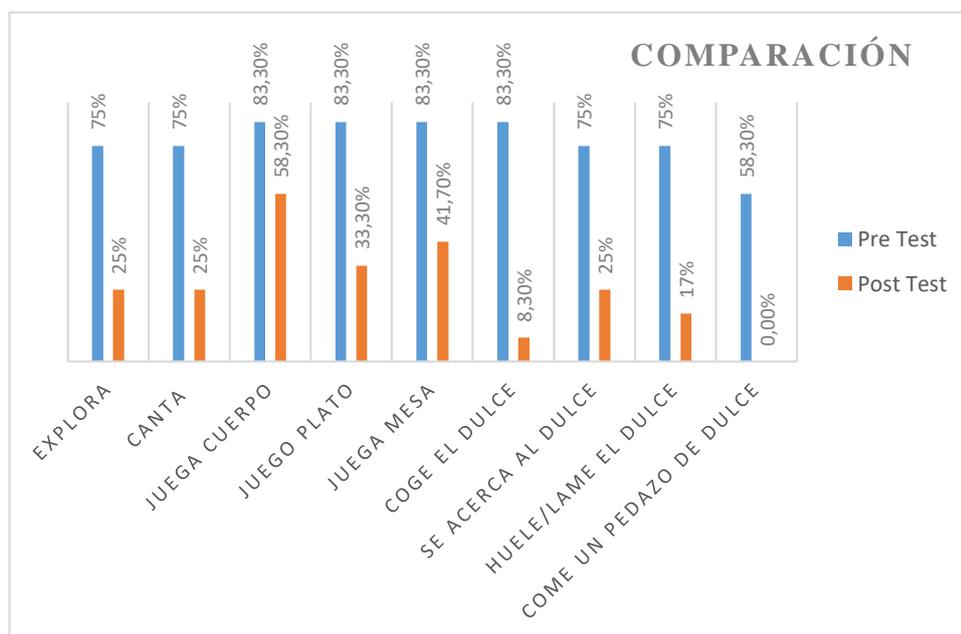
Análisis

Estos resultados evidencian que la mayoría de niños y niñas del Nivel Inicial II, equivalente a un 9%, poseen una Baja habilidad de autocontrol, el 25% posee una habilidad de autocontrol Media y un 66% posee una habilidad de autocontrol Alta, siendo una la mayoría, además siendo visible la ayuda que proporcionaron los juegos de distensión y vuelta a la calma en el autocontrol de los niños y niñas.

Tercer Objetivo Específico: Analizar la diferencia entre el nivel inicial del autocontrol en los niños y posterior a la aplicación de los juegos de distensión y vuelta a la calma.

Figura 4

Comparación de resultados



Rango	Población
0 a 3 ALTO	1
4 a 6 MEDIO	4
7 a 9 BAJO	7
Total	12
PRE TEST	



Rango	Población
0 a 3 ALTO	8
4 a 6 MEDIO	3
7 a 9 BAJO	1
Total	12
POST TEST	

Una vez finalizada la aplicación del pre test y post test, los resultados obtenidos muestran que, la variable independiente “Los juegos de distensión y vuelta a la calma” son útiles y aportan en el desarrollo de la variable dependiente “Autocontrol” de los niños y niñas del Nivel Inicial; debido a que, durante el pre test se evidencia en base al análisis que un 8%, posee una habilidad de autocontrol Alta, siendo una minoría y luego de la intervención esta incrementa a un 66% en el post test; estos resultados basados de un total de 100% equivalente a los 12 niños de Educación Inicial II. Se puede observar el cambio posterior a la intervención de los juegos de distensión y vuelta a la calma, gracias a que, este tipo de juegos libera las tensiones del cuerpo, emociones negativas retenidas y canaliza de mejor manera aquella situación, de esta forma los niños y niñas se vuelven más receptivos a la hora de seguir instrucciones, cumpliéndolas así con éxito. Además, reduce los niveles altos de energía al colocar el cuerpo y la mente en un estado de reposo y relajación, dándose menos la aparición de sus impulsos sin una previa reflexión.

Para corroborar lo antes expuesto (Guamán Guilca, 2021) menciona que, el juego es la forma más placentera y divertida de aprender en la vida de todo ser humano, y aprender no solo de forma intelectual, sino aprender a expresarse, conocer su cuerpo, descubrir el mundo, adquirir múltiples destrezas, valores, autonomía; aquí se potencia la creatividad, memoria, la toma de decisiones, además se descargan tensiones, motivan al movimiento del cuerpo por lo tanto llevan a quien lo practique a un estado de plenitud, de satisfacción. El juego es una estrategia pedagógica privilegiada ya que acompaña al ser humano en su forma natural, el juego en la vida de un infante debe ser insustituible por ser un derecho, y por responder a ese desarrollo integral del niño con su uso.

Dentro de los juegos se encuentran los juegos que tienen un efecto de relajación o recuperación tanto mental como física, estos denominados “Juegos de distensión y vuelta a la calma” que para sobre todo en la educación los juegos de distensión sirven para empezar a interactuar con las demás personas, cambiar el estado de una actividad por otra, siempre motivando; por otro lado los juegos de vuelta a la calma son aquellos que tienen el propósito de generar tranquilidad, serenidad, paz en los estudiantes,

siendo fundamental estos juegos después de una actividad física que demanden altos niveles de energía y concentración durante el día (Basulto Vázquez, García Viera, & Menéndez Díaz, 2020). Estos juegos deben estar acompañados siempre de un guía que en este caso serían las y los docentes a cargo del grupo estudiantil, para direccionar y proporcionar las consignas durante estos juegos.

Otro de los tipos de juegos de distensión y vuelta a la calma son los juegos de respiración; que como lo describe (Armenteros González, Hernández Garay, Valero Inerarity, Reyes Barrizonte, & Rivera Díaz, 2020) sirven para relajar los músculos a través de la oxigenación de la sangre. Estos juegos integran una respiración adecuada para cargar de energía al cuerpo y que este pueda moverse o controlarse. Durante la aplicación de estos juegos además de los beneficios físicos ayudan a encontrar una estabilidad mental en la que existe una relación entre lo que se piensa con lo que se hace, fomentando esa conciencia corporal, flexibilidad y fuerza muscular que se posee.

Son juegos en donde se disminuye la tensión muscular de forma progresiva con ayuda de una de las mejores técnicas de relajación que es la respiración; a fin de que la mente y el cuerpo puedan calmarse y en ella activar la tranquilidad, el equilibrio y el reposo de forma general en el cuerpo de los individuos. Además, son utilizados para llegar a un descanso del tono muscular, liberar emociones y sentimientos de ansiedad, estrés o miedo que pueden estar presentes en la vida cotidiana del ser humano, con el fin de ante cualquier situación, actuar con calma y eficacia, como lo menciona (Garnica Sarmiento, 2021).

Los beneficios de los juegos de distensión y vuelta a la calma en el autocontrol son amplios, sobre todo a nivel educativo, pues a través de ellos los niños y niñas logran identificar su cuerpo, cómo trabaja su mente y lo capaces que son de tener un control de sí mismos, tanto para hablar como para actuar. Se logra identificar las emociones a través de vivencias que se generan durante el juego identificando las acciones que mejor les hagan sentir consigo mismo y con los demás. Los valores como la empatía

y el respeto hacia los demás son los que más se destacan y potenciándolos a través de los juegos mencionados anteriormente (Monge Sánchez, 2020).

La inteligencia emocional es una habilidad que se desarrolla a través de los juegos de distensión y vuelta a la calma, dado que, durante su ejecución estimula las capacidades de percibir emociones, comprenderlas, manejarlas y saber darles un uso adecuado. Daniel Goleman habla acerca de la empatía que se desarrolla también en conjunto con esta habilidad, esta capacidad de reconocer los sentimientos propios y de los demás, entendiendo que la realidad es diferente en cada individuo; Se potencializa a través de dichas actividades en interacción con los demás y de forma intrapersonal entendiéndose a uno mismo, encontrando sus motivaciones, capacidades y sentimientos (Cevallos Goyes, Flor Gavilanes, & Ayala Gavilanes, 2023).

Cuando los infantes llevan una actividad intelectual o física de forma intensa la intervención de juegos con técnicas y métodos de relajación serán sus mejores aliados, al igual que cuando se encuentren en situaciones difíciles de sobre llevar, puesto que relaja el cuerpo y distrae la mente, coloca a la persona en un estado de conciencia sobre la realidad, de esta manera logra evadir pensamientos negativos que se pueda dar en su mente y expresados por su cuerpo. Un niño relajado es más receptivo y sensible con quienes lo rodean, pero para lograr cambios tanto en conducta como en autocontrol las actividades deben ser constantes acompañadas de una reflexión después de ser aplicadas (Romero Bojorque, 2021).

En el proceso de enseñanza aprendizaje es la atención, fundamental para llegar a aprender, ese aprendizaje voluntario y predispuesto con optimismo; sin duda, es quien lleva al éxito a las personas. Se desarrolla a través de la aplicación de los juegos de distensión y vuelta a la calma para plantearse metas en la vida a largo y corto plazo; cuando los niños observan que sus metas u objetivos se van cumpliendo instantáneamente se motivan a plantearse una nueva con un poco más de dificultad que la anterior con entusiasmo, motivación y pasión (Villoria Gómez, 2020).

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 Materiales

Para el desarrollo de la presente investigación se utilizó como instrumento el “**Test de Marshmallow**”, aplicado previo y posterior a los juegos de distensión y vuelta a la calma ejecutado con los niños y niñas del Nivel Inicial II; un test validado por el psicólogo austriaco Walter Mischel. Además, un consentimiento informado dirigido a los padres de familia para la autorización y participación de sus representados durante la investigación con el objetivo de cuidar la integridad de los investigados y brindar seguridad.

Una vez se aplicó el pre-test Marsmallow se plantearon durante quince días juegos de distensión y vuelta a la calma, como una estrategia pedagógica acorde a la edad de los niños, para ayudar en el autocontrol de los mismos. La finalidad de emplear los juegos mencionados anteriormente, es desarrollar la habilidad de autocontrol, además de ofrecer experiencias nuevas, divertidas y placenteras.

2.2 Métodos

Para cumplir con el objetivo de la investigación se detalla la metodología a realizar. La investigación lleva un paradigma positivista debido a que, se direcciona a identificar las causas reales de los fenómenos, causas que son inamovibles y dejan a un lado las creencias que pueda poseer el investigador como lo menciona (Gaibor, 2021).

El presente estudio tendrá un enfoque cuantitativo, a través del cual, se puede comprobar hipótesis por medio de un análisis estadístico, en este caso, la hipótesis de investigación relacionada a los juegos de distensión y vuelta a la calma si aquella variable influye o no de cierta manera en el autocontrol de los investigados. La realidad es medible y objetiva ya que el investigados no se involucra con el objeto de estudio observándolo desde afuera, además para la recolección de datos se utilizan

instrumentos acordes al enfoque, y para sustentarlas programas como Excel y SPSS en el análisis.

Persigue un diseño no experimental de corte transaccional, ya que en esta investigación no abra algún tipo de modificación de las variables, en esta investigación no experimental observa los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después ser analizados como es el caso de esta investigación en donde se observará a los niños durante la aplicación del pre test, la intervención de los juegos de distensión y vuelta a la calma y los resultados obtenidos en el post test.

Investigación de campo ya que recopila datos directamente de la realidad y permite la obtención de información directa de las fuentes primarias acompañada de una investigación documental al recoger información para conocer cuál es la situación de la población, acompañada de información recopilada en artículos, libros y documentos que sustenten la investigación de estos fenómenos.

Es de tipo descriptivo como lo menciona (Sampieri, 2017), consiste en describir las características de los fenómenos, detallando como se manifiestan estos; en esta investigación se buscará científicamente las definiciones de las dos variables para dar sustento al cumplimiento de los objetivos, así como los beneficios que estos traen en los niños. Esta investigación sirve para exponer los sucesos ocurridos para luego ser sometido a un análisis.

También es de tipo correlacional ya que permite determinar si las variables están relacionadas entre sí y en qué medida lo hacen, además, de utilizar un análisis estadístico para examinar esta relación, en este caso, la recolección de información por parte de un pre test y post test para analizar si hubo o no relación o influencia de la una con la otra después de la aplicación de los juegos de distensión y vuelta a la calma.

La población que se tomó para el estudio fueron niños y niñas de la Escuela de Educación Básica “Planeta Azul” en el subnivel inicial II, en donde se cuenta con una muestra de 12 niños para la recolección de datos, haciendo hincapié en que la muestra coincide con la población.

La fiabilidad del Test de Marshmallow se verificó a través del programa SPSS en que tras los resultados del primer el análisis pre test, arrojó una fiabilidad del 0,809 en el coeficiente Alfa de Cronbach colocándose en un rango de aceptable a bueno, esta se realizó a 12 niños con una puntuación en el test de 0 a 9, a partir de 9 ítems establecidos en Test de Walter Mischel.

Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	12	100,0
	Excluidos ^a	0	,0
	Total	12	100,0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,809	9

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis e interpretación de datos obtenidos con el Pre Test

Tabla 5

Se para y explora la habitación

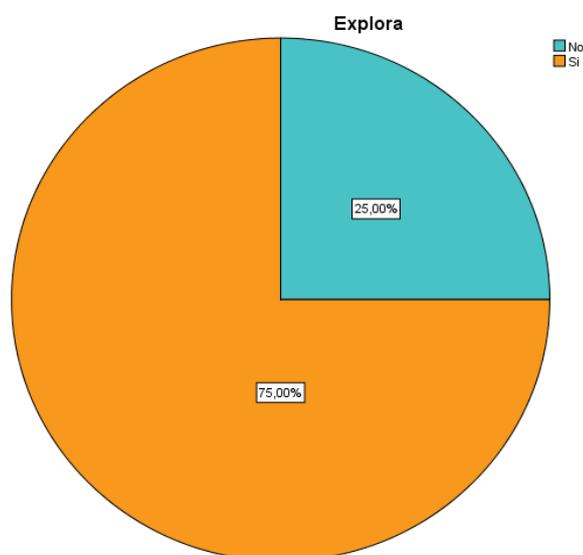
		Explora			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	3	25%	25,0	25,0
	Si	9	75%	75,0	100,0
	Total	12	100%	100,0	

Fuente: Test de Marshmallow aplicada a estudiantes del nivel inicial II

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Figura 5

Se para y explora la habitación



Fuente: Niños y niñas de la Unidad Educativa Básica “Planeta Azul”

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Análisis e interpretación

De un total de 12 estudiantes equivalentes al 100% el 75% equivalente a 9 niños, exploran el lugar en donde fue aplicado el test, mientras que el 25 % equivalente a 3 niños, refleja que no explora el lugar. En base a la recolección de datos a través de una grabación de video, se evidencia que, la mayoría de niños y niñas se coloca de pie y explora el lugar en donde se realiza el pre test, observa lo que se encuentra a su alrededor, camina de un lado al otro reconociendo el lugar e investigándolo un poco.

Tabla 6

Canta y tararea diversas melodías

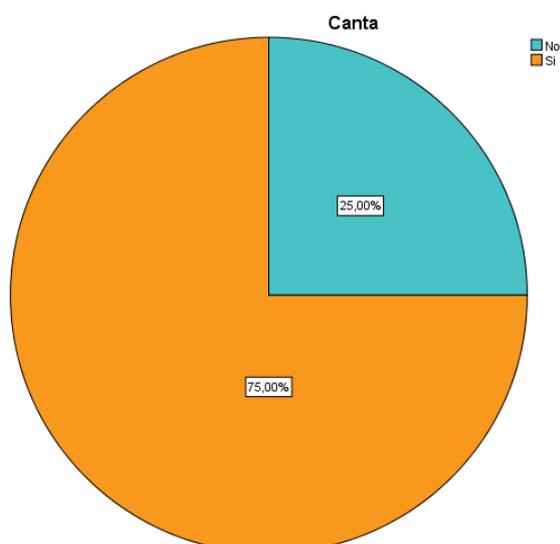
		Canta			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	3	25%	25,0	25,0
	Si	9	75%	75,0	100,0
	Total	12	100%	100,0	

Fuente: Test de Marshmallow aplicada a estudiantes del nivel inicial II

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Figura 6

Canta y tararea diversas melodías



Fuente: Niños y niñas de la Unidad Educativa Básica “Planeta Azul”

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Análisis e interpretación

De un total de 12 estudiantes equivalentes al 100% el 75% equivalente a 9 niños, canta y tararea melodías, mientras que el 25 % equivalente a 3 niños, refleja que no canta ni tararea melodías durante la aplicación del test. En base a la recolección de datos a través de una grabación de video, se evidencia que, la mayoría de niños y niñas empieza a hablar y tararear melodías o sonidos mientras espera y se aplica el test.

Tabla 7

Juega con su cuerpo

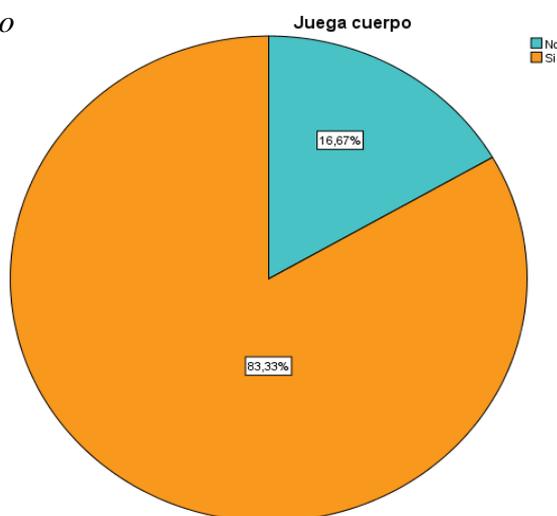
Juega cuerpo					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	2	16,7%	16,7	16,7
	Si	10	83,3%	83,3	100,0
	Total	12	100%	100,0	

Fuente: Test de Marshmallow aplicada a estudiantes del nivel inicial II

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Figura 7

Juega con su cuerpo



Fuente: Niños y niñas de la Unidad Educativa Básica “Planeta Azul”

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Análisis e interpretación

De un total de 12 estudiantes equivalentes al 100% el 83,3% equivalente a 10 niños, juega con su cuerpo, mientras que el 16,7% equivalente a 2 niños refleja que no juega con su cuerpo durante la aplicación del test. En base a la recolección de datos a través de una grabación de video, se evidencia que, la mayoría de niños y niñas empieza jugar con sus manos entrelazándolas y balanceando sus piernas mientras esperan.

Tabla 8

Juega con la campana y/o el plato

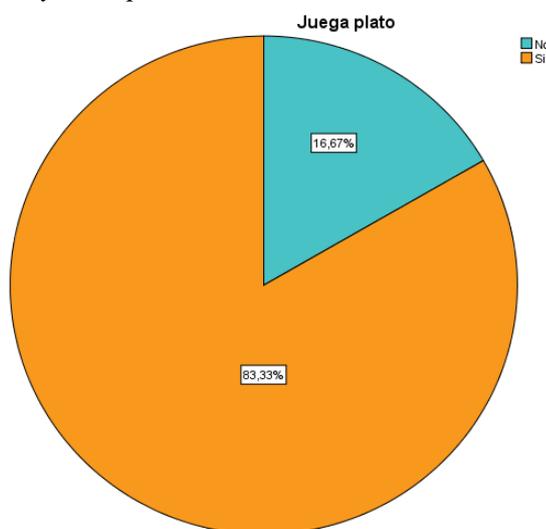
Juega plato					
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado	
Válidos	No	2	16,7%	16,7	16,7
	Si	10	83,3%	83,3	100,0
	Total	12	100%	100,0	

Fuente: Test de Marshmallow aplicada a estudiantes del nivel inicial II

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Figura 8

juega con la campana y/o el plato



Fuente: Niños y niñas de la Unidad Educativa Básica "Planeta Azul"

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Análisis e interpretación

De un total de 12 estudiantes equivalentes al 100% el 83,3% equivalente a 10 niños, juega con la campana y/o el plato, mientras que el 16,7% equivalente a 2 niños, refleja que no juega con la campana y/o el plato durante la aplicación del test. En base a la recolección de datos a través de una grabación de video, se evidencia que, la mayoría de niños y niñas empieza a tocar los bordes del plato con sus dedos.

Tabla 9

Juega haciendo formas en la mesa

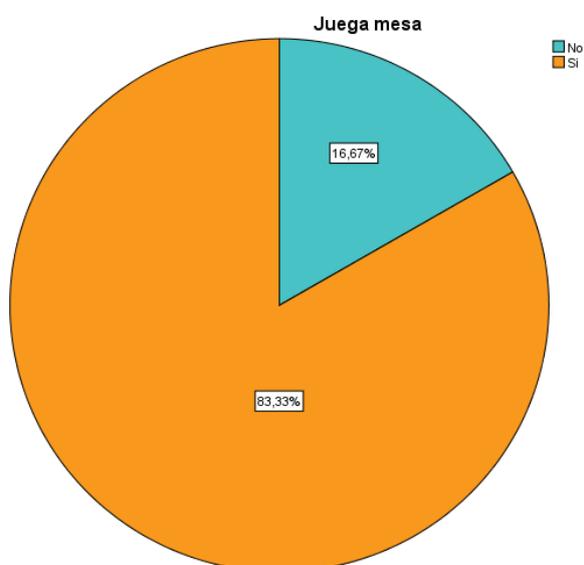
Juega mesa					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	2	16,7%	16,7	16,7
	Si	10	83,3%	83,3	100,0
	Total	12	100%	100,0	

Fuente: Test de Marshmallow aplicada a estudiantes del nivel inicial II

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Figura 9

Juega haciendo formas en la mesa



Fuente: Niños y niñas de la Unidad Educativa Básica "Planeta Azul"

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Análisis e interpretación

De un total de 12 estudiantes equivalentes al 100% el 83,3% equivalente a 10 niños, juega haciendo formas en la mesa, mientras que el 16,7% equivalente a 2 niños refleja que no juega haciendo formas en la mesa durante la aplicación del test. En base a la recolección de datos a través de una grabación de video, se evidencia que, la mayoría de niños y niñas realiza figuras en la mesa con sus dedos mientras esperan.

Tabla 10

Coge el marshmallow y lo vuelve a dejar

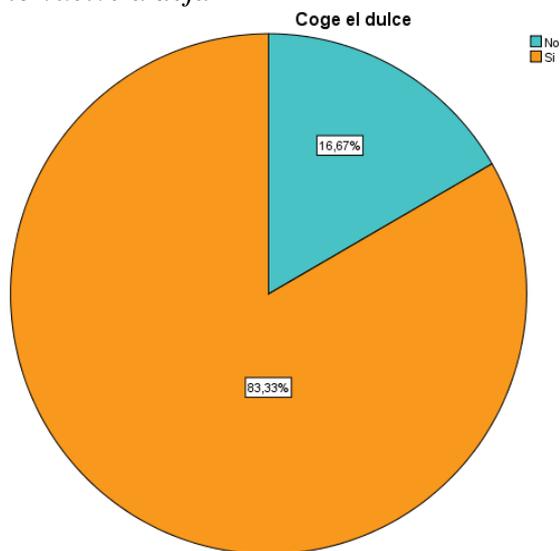
Coge el dulce					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	2	16,7%	16,7	16,7
	Si	10	83,3%	83,3	100,0
	Total	12	100%	100,0	

Fuente: Test de Marshmallow aplicada a estudiantes del nivel inicial II

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Figura 10

Coge el marshmallow y lo vuelve a dejar



Fuente: Niños y niñas de la Unidad Educativa Básica "Planeta Azul"

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Análisis e interpretación

De un total de 12 estudiantes equivalentes al 100% el 83,3% equivalente a 10 niños, coge el dulce y lo vuelve a dejar, mientras que el 16,7% equivalente a 2 niños, refleja que no coge el dulce durante la aplicación del test. En base a la recolección de datos a través de una grabación de video, se evidencia que, la mayoría de niños y niñas que cogieron el dulce lo observaron, tocaron, pero lo regresaron al plato.

Tabla 11

Acerca el plato/acerca la cara al plato

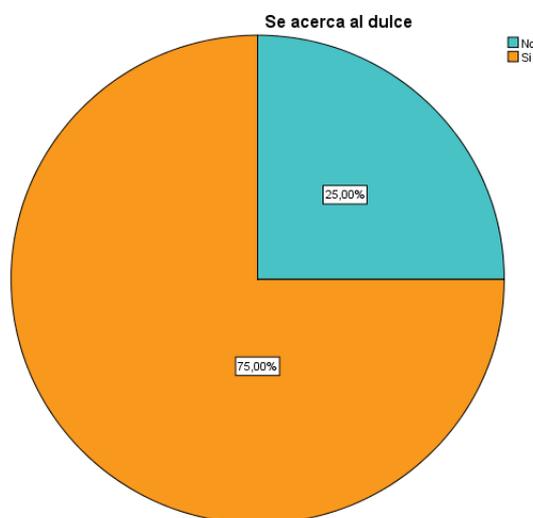
Se acerca al dulce					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	3	25%	25,0	25,0
	Si	9	75%	75,0	100,0
	Total	12	100%	100,0	

Fuente: Test de Marshmallow aplicada a estudiantes del nivel inicial II

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Figura 11

Acerca el plato/acerca la cara al plato



Fuente: Niños y niñas de la Unidad Educativa Básica “Planeta Azul”

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Análisis e interpretación

De un total de 12 estudiantes equivalentes al 100% el 75% equivalente a 9 niños, acerca el plato/ acerca la cara al plato, mientras que el 25% equivalente a 3 niños, refleja que no acerca el plato/ acerca la cara al plato durante la aplicación del test. En base a la recolección de datos a través de una grabación de video, se evidencia que, la mayoría de niños y niñas acerca el plato a su cuerpo, o a su vez en forma de juego acerca su cara al plato para simular comerlo y ver la reacción de sus compañeros.

Tabla 12

Huele/lame el marshmallow

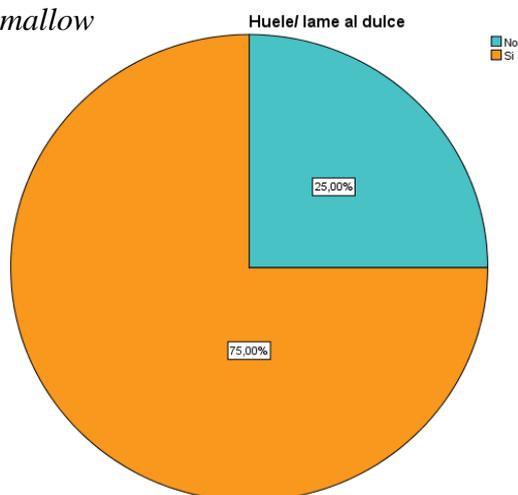
Huele/ lame al dulce					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	3	25%	25,0	25,0
	Si	9	75%	75,0	100,0
	Total	12	100%	100,0	

Fuente: Test de Marshmallow aplicada a estudiantes del nivel inicial II

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Figura 12

Huele/lame el marshmallow



Fuente: Niños y niñas de la Unidad Educativa Básica "Planeta Azul"

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Análisis e interpretación

De un total de 12 estudiantes equivalentes al 100% el 75% equivalente a 9 niños, huele/ lame el dulce, mientras que el 25% equivalente a 3 niños, refleja que no huele/ lame el dulce durante la aplicación del test. En base a la recolección de datos a través de una grabación de video, se evidencia que, la mayoría de niños y niñas huele el dulce tomándolo entre sus manos para después regresarlo y otro su lamen el azúcar del dulce.

Tabla 13

Coge un pedazo de marshmallow y se lo mete a la boca

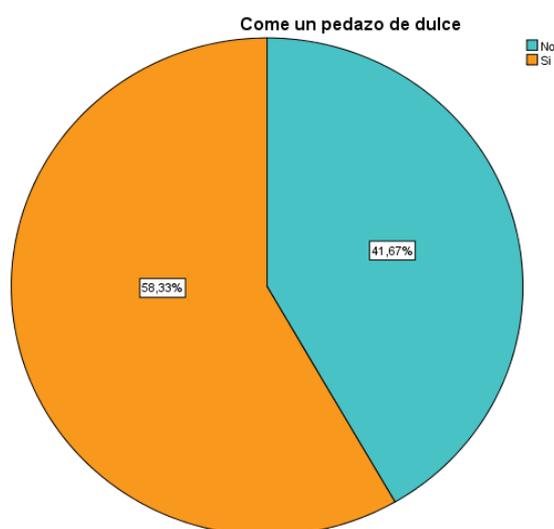
Come un pedazo de dulce				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	5	41,7%	41,7
	Si	7	58,3%	58,3
	Total	12	100%	100,0

Fuente: Test de Marshmallow aplicada a estudiantes del nivel inicial II

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Figura 13

Coge un pedazo de marshmallow y se lo mete a la boca



Fuente: Niños y niñas de la Unidad Educativa Básica “Planeta Azul”

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Análisis e interpretación

De un total de 12 estudiantes equivalentes al 100% el 58,3% equivalente a 7 niños, coge un pedazo de dulce y se lo mete a la boca, mientras que el 41,7% equivalente a 5 niños, refleja que no coge un pedazo de dulce ni se lo mete a la boca durante la aplicación del test. En base a la recolección de datos a través de una grabación de video, se evidencia que, la mayoría de niños y niñas coge el dulce y se lo mete a la boca de forma rápida y sin que los otros compañeros los observen.

3.2 Análisis e interpretación de datos obtenidos con el Post Test

Tabla 14

Se para y explora la habitación

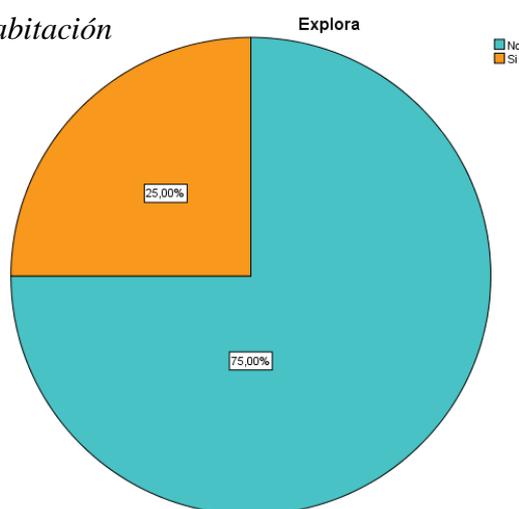
		Explora			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	9	75%	75,0	75,0
	Si	3	25%	25,0	100,0
	Total	12	100%	100,0	

Fuente: Test de Marshmallow aplicada a estudiantes del nivel inicial II

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Figura 14

Se para y explora la habitación



Fuente: Niños y niñas de la Unidad Educativa Básica “Planeta Azul”

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Análisis e interpretación

De un total de 12 estudiantes equivalentes al 100% el 25% equivalente a 3 niños, exploran el lugar en donde fue aplicado el test, mientras que el 75 % equivalente a 9 niños, refleja que no explora el lugar. En base a la recolección de datos a través de una grabación de video, se evidencia que, la mayoría de niños y niñas ya no se coloca de pie a explorar el lugar, sino que se mantiene donde se les colocó inicialmente.

Tabla 15

Canta / tararea diversas melodías

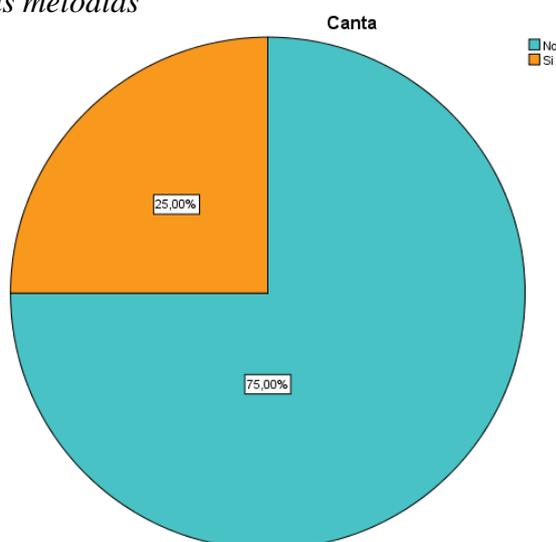
		Canta			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado	
Válidos	No	9	75%	75,0	
	Si	3	25%	25,0	
	Total	12	100%	100,0	

Fuente: Test de Marshmallow aplicada a estudiantes del nivel inicial II

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Figura 15

Canta / tararea diversas melodías



Fuente: Niños y niñas de la Unidad Educativa Básica “Planeta Azul”

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Análisis e interpretación

De un total de 12 estudiantes equivalentes al 100% el 25% equivalente a 3 niños, canta y tararea melodías, mientras que el 75 % equivalente a 9 niños, refleja que no canta ni tararea melodías durante la aplicación del test. En base a la recolección de datos a través de una grabación de video, se evidencia que, la mayoría de niños y niñas se mantiene en silencio durante la espera.

Tabla 16

Juega con su cuerpo

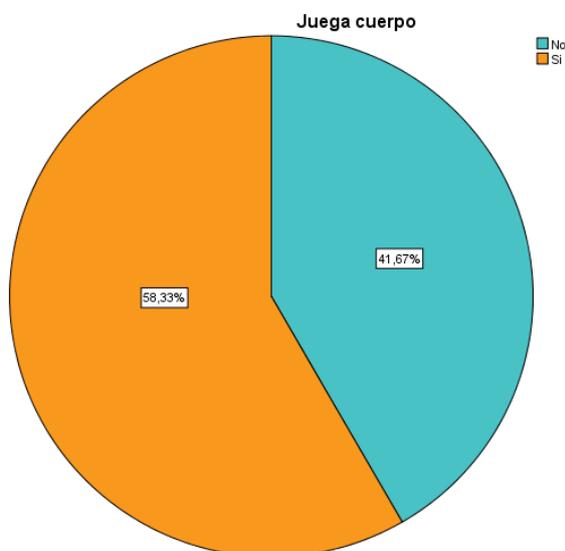
Juega cuerpo					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	5	41,7%	41,7	41,7
	Si	7	58,3%	58,3	100,0
	Total	12	100%	100,0	

Fuente: Test de Marshmallow aplicada a estudiantes del nivel inicial II

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Figura 16

Juega con su cuerpo



Fuente: Niños y niñas de la Unidad Educativa Básica "Planeta Azul"

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Análisis e interpretación

De un total de 12 estudiantes equivalentes al 100% el 58,3% equivalente a 7 niños, juega con su cuerpo, mientras que el 41,7% equivalente a 5 niños refleja que no juega con su cuerpo durante la aplicación del test. En base a la recolección de datos a través de una grabación de video, se evidencia que, la mayoría de niños y niñas sí juegan con sus manos moviéndolas hacia su boca o sus piernas.

Tabla 17

Juega con la campana y/o el plato

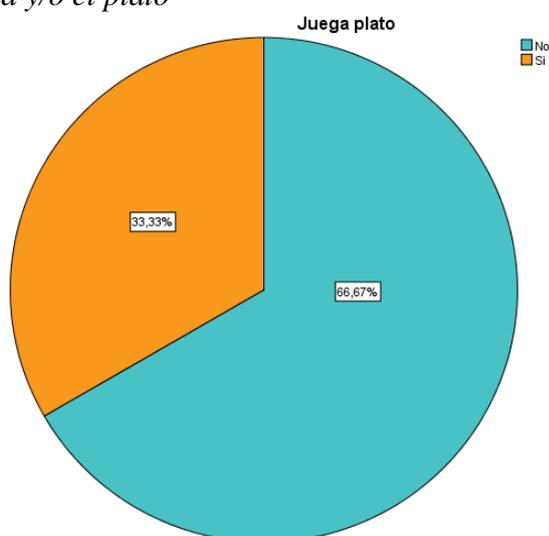
		Juega plato			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	8	66,7%	66,7	66,7
	Si	4	33,3%	33,3	100,0
	Total	12	100%	100,0	

Fuente: Test de Marshmallow aplicada a estudiantes del nivel inicial II

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Figura 17

Juega con la campana y/o el plato



Fuente: Niños y niñas de la Unidad Educativa Básica “Planeta Azul”

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Análisis e interpretación

De un total de 12 estudiantes equivalentes al 100% el 33,3% equivalente a 4 niños, juega con la campana y/o el plato, mientras que el 66,7% equivalente a 8 niños, refleja que no juega con la campana y/o el plato durante la aplicación del test. En base a la recolección de datos a través de una grabación de video, se evidencia que, la mayoría de niños y niñas no toca el plato ni juega con el mismo.

Tabla 18

Juega haciendo formas en la mesa

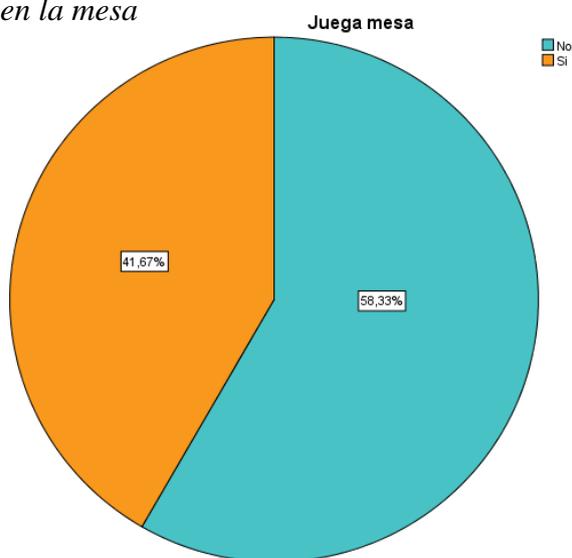
Juega mesa					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	7	58,3%	58,3	58,3
	Si	5	41,7%	41,7	100,0
	Total	12	100%	100,0	

Fuente: Test de Marshmallow aplicada a estudiantes del nivel inicial II

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Figura 18

Juega haciendo formas en la mesa



Fuente: Niños y niñas de la Unidad Educativa Básica “Planeta Azul”

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Análisis e interpretación

De un total de 12 estudiantes equivalentes al 100% el 41,7% equivalente a 5 niños, juega haciendo formas en la mesa, mientras que el 58,3% equivalente a 7 niños refleja que no juega haciendo formas en la mesa durante la aplicación del test. En base a la recolección de datos a través de una grabación de video, se evidencia que, la mayoría de niños y niñas ya no realiza figuras en la mesa con sus dedos mientras esperan.

Tabla 19

Coge el marshmallow y lo vuelve a dejar

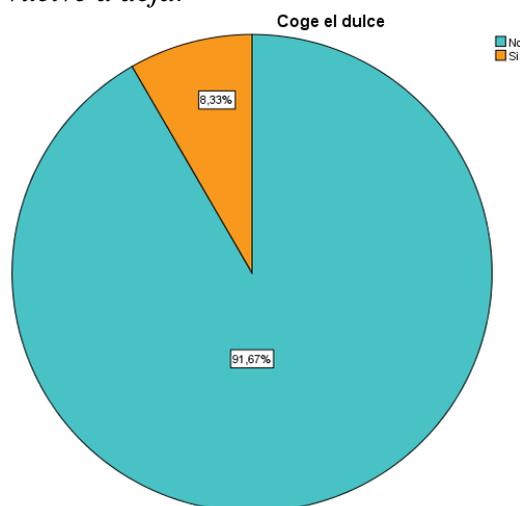
Coge el dulce					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	11	91,7%	91,7	91,7
	Si	1	8,3%	8,3	100,0
	Total	12	100%	100,0	

Fuente: Test de Marshmallow aplicada a estudiantes del nivel inicial II

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Figura 19

Coge el marshmallow y lo vuelve a dejar



Fuente: Niños y niñas de la Unidad Educativa Básica "Planeta Azul"

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Análisis e interpretación

De un total de 12 estudiantes equivalentes al 100% el 8,3% equivalente a 1 niños, coge el dulce y lo vuelve a dejar, mientras que el 91,7% equivalente a 11 niños, refleja que no coge el dulce durante la aplicación del test. En base a la recolección de datos a través de una grabación de video, se evidencia que, la mayoría de niños y niñas ya no cogen, tocan el dulce, sólo lo observan.

Tabla 20

Acerca el plato/acerca la cara al plato

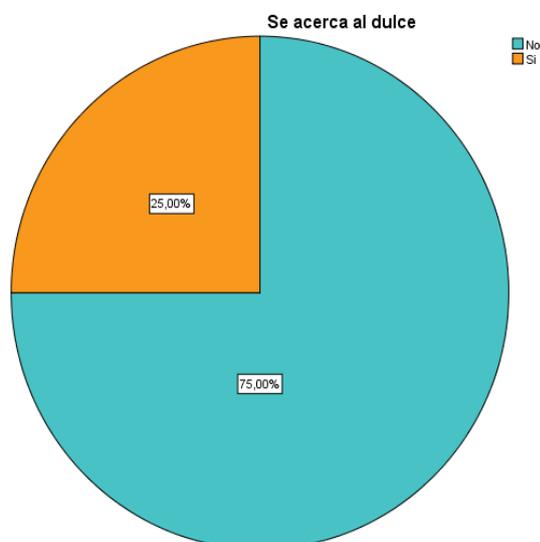
Se acerca al dulce					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	9	75%	75,0	75,0
	Si	3	25%	25,0	100,0
	Total	12	100%	100,0	

Fuente: Test de Marshmallow aplicada a estudiantes del nivel inicial II

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Figura 20

Acerca el plato/acerca la cara al plato



Fuente: Niños y niñas de la Unidad Educativa Básica “Planeta Azul”

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Análisis e interpretación

De un total de 12 estudiantes equivalentes al 100% el 25% equivalente a 3 niños, acerca el plato/ acerca la cara al plato, mientras que el 75% equivalente a 9 niños, refleja que no acerca el plato/ acerca la cara al plato durante la aplicación del test. En base a la recolección de datos a través de una grabación de video, se evidencia que, la mayoría de niños y niñas no se acerca el plato ni movimiento similar.

Tabla 21

Huele/lame el marshmallow

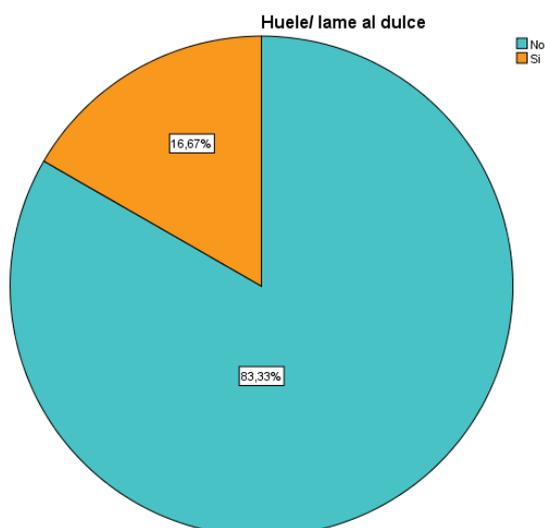
Huele/ lame al dulce					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	10	83,3%	83,3	83,3
	Si	2	16,7%	16,7	100,0
	Total	12	100%	100,0	

Fuente: Test de Marshmallow aplicada a estudiantes del nivel inicial II

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Figura 21

Huele/lame el marshmallow



Fuente: Niños y niñas de la Unidad Educativa Básica "Planeta Azul"

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Análisis e interpretación

De un total de 12 estudiantes equivalentes al 100% el 16,7% equivalente a 2 niños, huele/ lame el dulce, mientras que el 83,3% equivalente a 10 niños, refleja que no huele/ lame el dulce durante la aplicación del test. En base a la recolección de datos a través de una grabación de video, se evidencia que, la mayoría de niños y niñas no huele el dulce ni lo lame.

Tabla 22

Coge un pedazo de marshmallow y se lo mete a la boca

Come un pedazo de dulce					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	12	100%	100,0	100,0

Fuente: Test de Marshmallow aplicada a estudiantes del nivel inicial II

Elaborado por: Iglesias Joselyn

Figura 22

Coge un pedazo de marshmallow y se lo mete a la boca



Fuente: Niños y niñas de la Unidad Educativa Básica "Planeta Azul"

Elaborado por: Iglesias Joselyn.

Análisis e interpretación

De un total de 12 estudiantes equivalentes al 100% el 0,00% equivalente a 0 niños, coge un pedazo de dulce y se lo mete a la boca, mientras que el 100% equivalente a 12 niños, refleja que no coge un pedazo de dulce ni se lo mete a la boca durante la aplicación del test. En base a la recolección de datos a través de una grabación de video, se evidencia que, la mayoría de niños y niñas no coge el dulce ni se lo mete a la boca.

3.3 Verificación de hipótesis

Hipòtesis alterna (HI): Los juegos de distensión y vuelta a la calma sí ayudan a desarrollar la habilidad de autocontrol de los niños y niñas del Nivel Inicial.

Hipòtesis alterna (HI): La ejercitación lúdica si ayuda en el control postural de los niños y niñas del Nivel Inicial.

Para la comprobación de hipótesis se realiza un análisis con la aplicación de la prueba Z obtenidos del software Microsoft Excel a un grupo de estudiantes de la Unidad Educativa Básica Planeta Azul del Nivel Inicial II; se parte de un valor de significancia $p=0.05$ y de acuerdo a los resultados obtenidos del análisis de datos a través de la prueba T de student se puede verificar que $P(8,60241E-08)$ es menor que 0.05, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación: Los juegos de distensión y vuelta a la calma sí ayudan al desarrollo de la habilidad del autocontrol.

	POST TEST	PRE TEST
Media	1,166666667	7
Varianza	1,060606061	5,818181818
Observaciones	12	12
Coefficiente de correlación de Pearson	0,768521307	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	11	
Estadístico t	-11,55057754	
P(T<=t) una cola	8,60241E-08	
Valor crítico de t (una cola)	1,795884819	
P(T<=t) dos colas	1,72048E-07	
Valor crítico de t (dos colas)	2,20098516	

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- ✓ Una vez recolectada la información necesaria acerca del nivel de autocontrol en la que se encontraban los niños y niñas del Nivel Inicial II de la Unidad Educativa Básica “Planeta Azul”, se puede concluir que, en su mayoría los niños tenían una habilidad de autocontrol de Media a Baja, pues las cifras evidencian que tras la aplicación del test de Marshmallow los niños realizaron la mayoría de actividades propuestas en el test al no encontrarse presente en este caso la docente; demostrando que sus impulsos fueron más fuertes que su autocontrol. Este Bajo autocontrol es evidenciado en la conducta de los niños, en el comportamiento y en los problemas con las habilidades sociales en la escuela.
- ✓ Tras valorar el nivel del autocontrol de los niños del Nivel Inicial posterior a la aplicación de los juegos de distensión y vuelta a la calma, se puede señalar que la intervención de dichos juegos sí aportan al desarrollo de esta habilidad, ya que al utilizar los juegos mencionados anteriormente, se incrementó un 66% los niños y niñas con un nivel de autocontrol Alto, esto gracias a que durante la aplicación de los juegos los niños liberaron tensiones del cuerpo, emociones negativas e incluso canalizando sus emociones e impulsos de mejor manera, siendo más receptivos a la hora de seguir instrucciones como las que propone el Test de Marshmallow.
- ✓ Finalmente, mediante la tabulación de datos realizados a través del programa SPSS se puede evidenciar la diferencia entre el nivel inicial del autocontrol en los niños y posterior a la aplicación de los juegos de distensión y vuelta a la calma, debido a que en los resultados se muestra que, los niños se encontraban en un nivel de autocontrol de Medio a Bajo y después este disminuyó.

4.2 Recomendaciones

- ✓ Profundizar en temas que involucren el desarrollo socio afectivo a través de la metodología juego trabajo sin duda ayudaría en el autocontrol de los niños, ya que utilizar dichos juegos generan que los niños reflexionen antes de actuar al encontrarse en un estado de tranquilidad y equilibrio entre su cuerpo y mente.
- ✓ Se recomienda que se realicen intervenciones con los juegos de distensión y vuelta a la calma para ayudar al desarrollo de la habilidad de autocontrol en niños y niñas del Nivel Inicial, juegos sugeridos en la investigación, cuando se identifique y visualice un bajo nivel de autocontrol, estos juegos acordes al desarrollo de cada uno, que generen placer y diversión para su aprendizaje; ya que el juego es una estrategia pedagógica privilegiada que acompaña al ser humano en su naturalidad y a su ritmo con el objetivo generar serenidad, paz y motivación.
- ✓ Se sugiere que las docentes de Educación Inicial tomar en cuenta los beneficios y la importancia de aplicar los juegos de distensión y vuelta a la calma en los niños y niñas del nivel inicial corroborada con los resultados de la investigación, pues en las primeras etapas de vida el cerebro se encuentra más receptivo tanto así que, puede llegar a generar un equilibrio entre la inteligencia racional y la inteligencia emocional, ayudando al desarrollo del autocontrol durante la primera infancia y sirviendo como base para el resto de su vida.

MATERIALES DE REFERENCIA

Bibliografía

- Abril, P. E. (2020). *Manejo de las Emociones*. Colombia. Obtenido de http://www.bienestar.unal.edu.co/fileadmin/user_upload/publicaciones/manejo-de-las-emociones.pdf
- Armenteros González, Y., Hernández Garay, A., Valero Inerarity, A., Reyes Barrizonte, E. A., & Rivera Díaz, R. (2020). JUEGOS PARA DESARROLLAR LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN LOS NADADORES DE 6-7 AÑOS. *Revista Conrado*. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n77/1990-8644-rc-16-77-162.pdf>
- Balra González, F. (2021). *“TRABAJO EN EQUIPO Y EL DESARROLLO DE LA AUTONOMÍA DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS DE 5 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 304 GOTITAS DE AMOR, PUCALLPA-2019*. Universidad Nacional De Ucayali. Obtenido de http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/5080/B71_UNU_EDUCACIONINICIAL_2021_T_FIORELLA-BARTRA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Basulto Vázquez, Y., García Viera, M., & Menéndez Díaz, J. L. (2020). *Juegos de recuperación para la parte final de las clases de Educación Física*. Cienfuegos. Obtenido de <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/1571-Texto%20del%20art%C3%ADculo-5402-2-10-20210618.pdf>
- Briceño Orozco, F. B. (2021). *Estrategias motivacionales para el autocontrol de emociones en niños de Educación Inicial, al regresar a clases presenciales en tiempos de pandemia*. Lambayeque - Perú: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Obtenido de https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/11037/Brice%C3%B1o_Orozco_Fel%C3%ADcita_Beatr%C3%ADz.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cadena Peralta, G. A. (2021). *“ENTORNO PATERNAL EN EL AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE CUARTO SEMESTRE DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO EN EL PERIODO ACADÉMICO OCTUBRE 2020- ENERO 2021”*. Universidad Técnica de Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32557/1/CADENA%20PERALTA%20GLADYS%20ALEXANDRA%20TESIS-signed%20%281%29-signed.pdf>
- Cevallos Goyes, A. A., Flor Gavilanes, A. E., & Ayala Gavilanes, D. C. (2023). Desarrollo de la inteligencia emocional a través de juegos tradicionales en el sub nivel inicial 2. *JOURNAL OF SCIENCE AND RESEARCH*. Obtenido de <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/2887/2547>

- Chaverri Chaves, P., & León González, S. P. (Julio - Diciembre de 2022). Promoviendo la capacidad de autocontrol en niñas y niños: conceptos y estrategias en contexto. *Innovaciones Educativa*, 24(37). doi:<https://doi.org/10.22458/ie.v24i37.4068>
- Chele Tomalá, C. K. (2021). *EL RINCÓN DEL JUEGO SIMBÓLICO EN EL DESARROLLO O EN EL DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL DE LOS NIÑOS DE SUBNIVEL 2 DE EDUCACIÓN INICIAL*. Universidad Estatal Península de Santa Elena. Obtenido de <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/6686/1/UPSE-TEI-2022-0020.pdf>
- Duarte Ortiz, F. (2019). Inteligencia emocional asociada a salud mental en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología. *Innovare Revista de ciencia y tecnología*, 7, 16. Obtenido de file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Inteligencia_emocional_asociada_a_salud_mental_en_.pdf
- Fernández Sangucho, G. A., & Mejía Quinga, K. L. (2020). *El yoga para desarrollar el esquema corporal en niñas y niños de 4 a 5 años*. Quito: Universidad Central del Ecuador. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/24317/1/UCE-FIL-FERNANDEZ%20GLORIA-MEJIA%20KARINA.pdf>
- Gaibor, M. C. (2021). *Competencia técnica del talento humano y la eficiencia administrativa en el Gobierno Autónomo Descentralizado de la provincia de Chimborazo GAPCH*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32120/1/10%20ADP.pdf>
- Garnica Sarmiento, D. A. (2021). *TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA MEJORAR EL COMPORTAMIENTO EN LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA ISIDRO AYORA, PERÍODO LECTIVO 2019-2020*. Cuenca. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/20209/1/UPS-CT009096.pdf>
- Guamán Guilca, G. C. (2021). *EL JUEGO DIRIGIDO EN EL PROCESO DE LA INICIACIÓN A LA LECTOESCRITURA EN LOS NIÑOS DEL SUB NIVEL II DE LA UNIDAD EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ROMÁN, DEL CANTO RIOBAMBA PROVINCIA DE CHIMBORAZO, PERIODO OCTUBRE 2020-MARZO 2021*. Riobamba. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/7796/1/UNACH-EC-FCEHT-E.PARV-2021-000012.pdf>
- Iñiguez Matute, L. V. (2022). *ELABORACIÓN DE UNA GUÍA DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS BASADAS EN TÉCNICAS DE AUTOCONTROL DE EMOCIONES PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 4 AÑOS EN EL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL TOTORACocha, PERÍODO LECTIVO 2020-2021*. Universidad Salesiana.

Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/22624/4/UPS-CT009787.pdf>

Iñiguez Menoscal, A. (2019). *La relajación infantil como técnica de mejora para el reconocimiento del esquema corporal en niños de 4 a 5 años*.

UNIVERSIDAD CASA GRANDE. Obtenido de

<http://dspace.casagrande.edu.ec:8080/bitstream/ucasagrande/2159/2/Tesis2335INIr.pdf>

Lamarca Etxeberria, M. (2017). *El desarrollo del autocontrol en la etapa de infantil a través de la psicomotricidad*. Rioja: unir. Recuperado el 26 de abril de 2023, de

<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/LAMARCA%20ETXEBERRIA,%20MARTIN.pdf>

Llguicota Sanango, K. P., & Llguicota Tapia, M. G. (2022). *Desarrollo de la inteligencia emocional mediante una guía didáctica en niños/as de 3 a 4 años de la institución Francisco Febres Cordero*. Azogues: UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN. Obtenido de

<http://repositorio.unae.edu.ec/bitstream/56000/2434/1/1%20TIC12EI-%20LLIGUICOTA%20TAPIA%20MAYRA%20GUADALUPE%20-%20LLIGUICOTA%20SANANGO%20KAREN%20PAMELA.pdf>

Monge Sánchez, I. (2020). *LA RELAJACIÓN EN EDUCACIÓN INFANTIL. DISEÑO DE UN PROYECTO PARA INTRODUCIR LA RELAJACIÓN CREATIVA EN UN AULA DE 4 AÑOS DE EDUCACIÓN INFANTIL*.

Palencia. Obtenido de

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/46143/TFG-L2793.pdf?sequence=1>

Ordoñez Cordero, D. P. (2021). *REGULACIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS PREESCOLARES DE 4 A 5 AÑOS: GUÍA DE APOYO PARA PADRES EN TIEMPOS DE COVID-19*. Universidad del Azuay. Obtenido de

<https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/11137/1/16675.pdf>

Rey García, M. (2022). *ENTRENAMIENTO EN AUTOCONTROL PARA REGULAR LA IMPULSIVIDAD EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN*. Valladolid: Universidad de Valladolid.

Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/56496/TFG-G5528.pdf?sequence=1>

Romero Bojorque, A. C. (2021). *MANUAL DE ESTRATEGIAS DE RELAJACIÓN PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 6 AÑOS CON DIFICULTADES DE COMPORTAMIENTO DEL PRIMER AÑO DE EGB DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRAY VICENTE SOLANO, PERÍODO LECTIVO 2019 - 2020*.

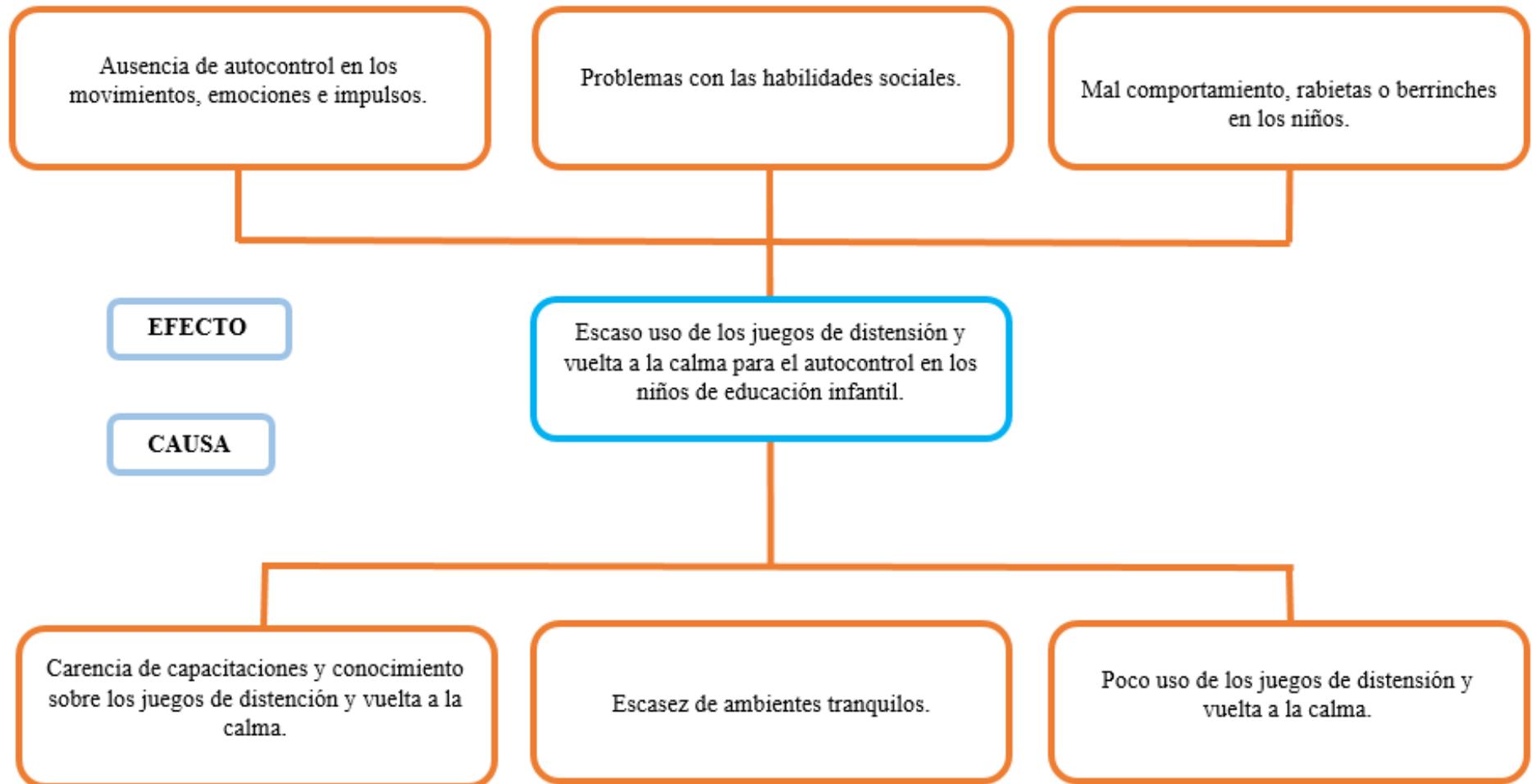
Cuenca. Obtenido de

<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/20602/1/UPS-CT009205.pdf>

- Sampieri, H. (2017). Metodología de la investigación. En H. Sampieri, *Metodología de la investigación*. México. Obtenido de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Viana Gómez, P. (2021). *JUEGO Y SOCIALIZACIÓN EN LOS NIÑOS DEL NIVEL INICIAL II*. Quito: UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE QUITO. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/20735/1/TTQ381.pdf>
- Villoria Gómez, L. (2020). *LA RELAJACIÓN EN EDUCACIÓN ESPECIAL. PROPUESTA DE UN TALLER DE MINDFULNESS PARA UNA CLASE HETEROGÉNEA*. Valladolid. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/43101/TFG-G4439.pdf?sequence=1>

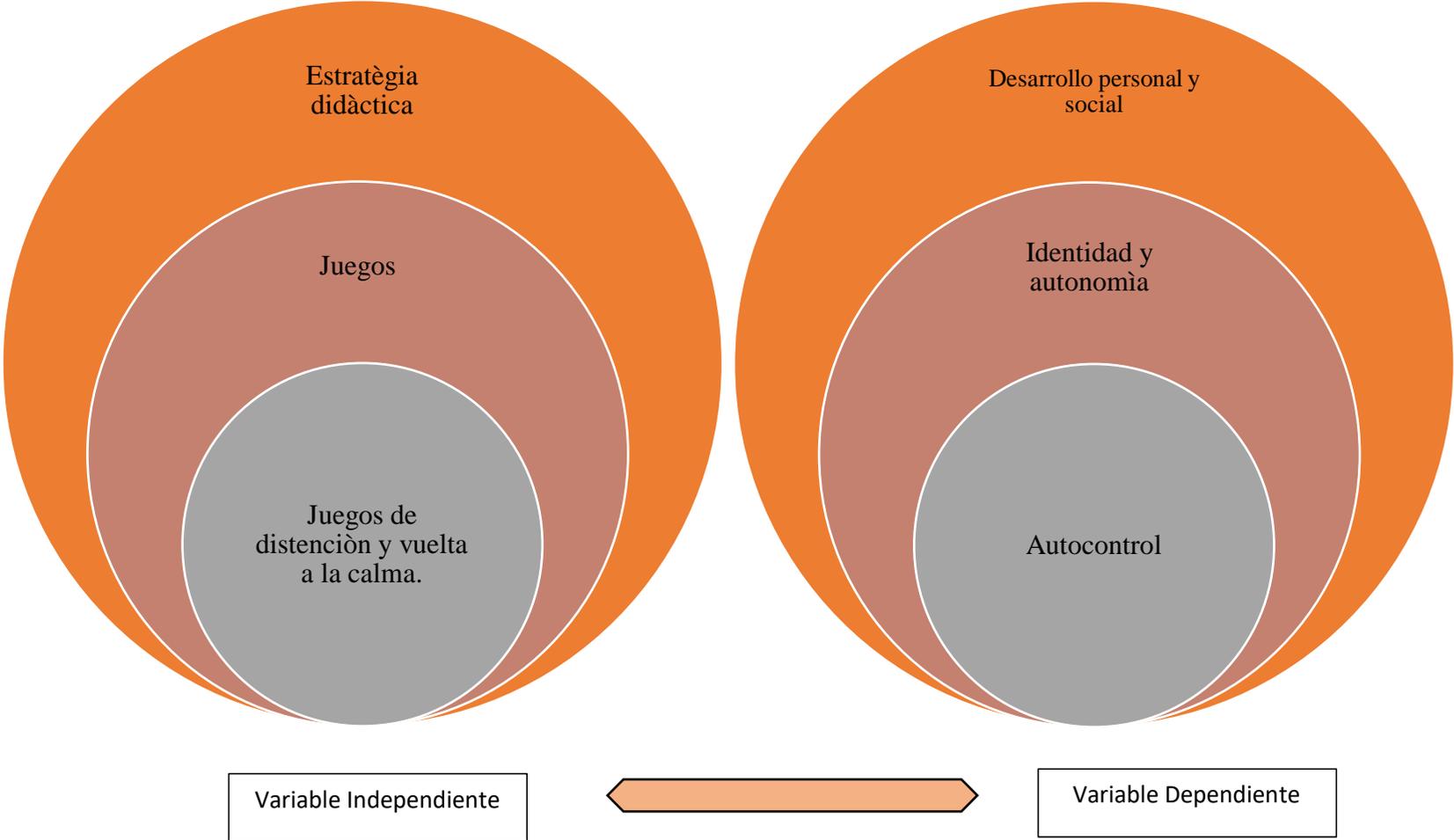
Anexos

Anexo 1: Árbol de problemas



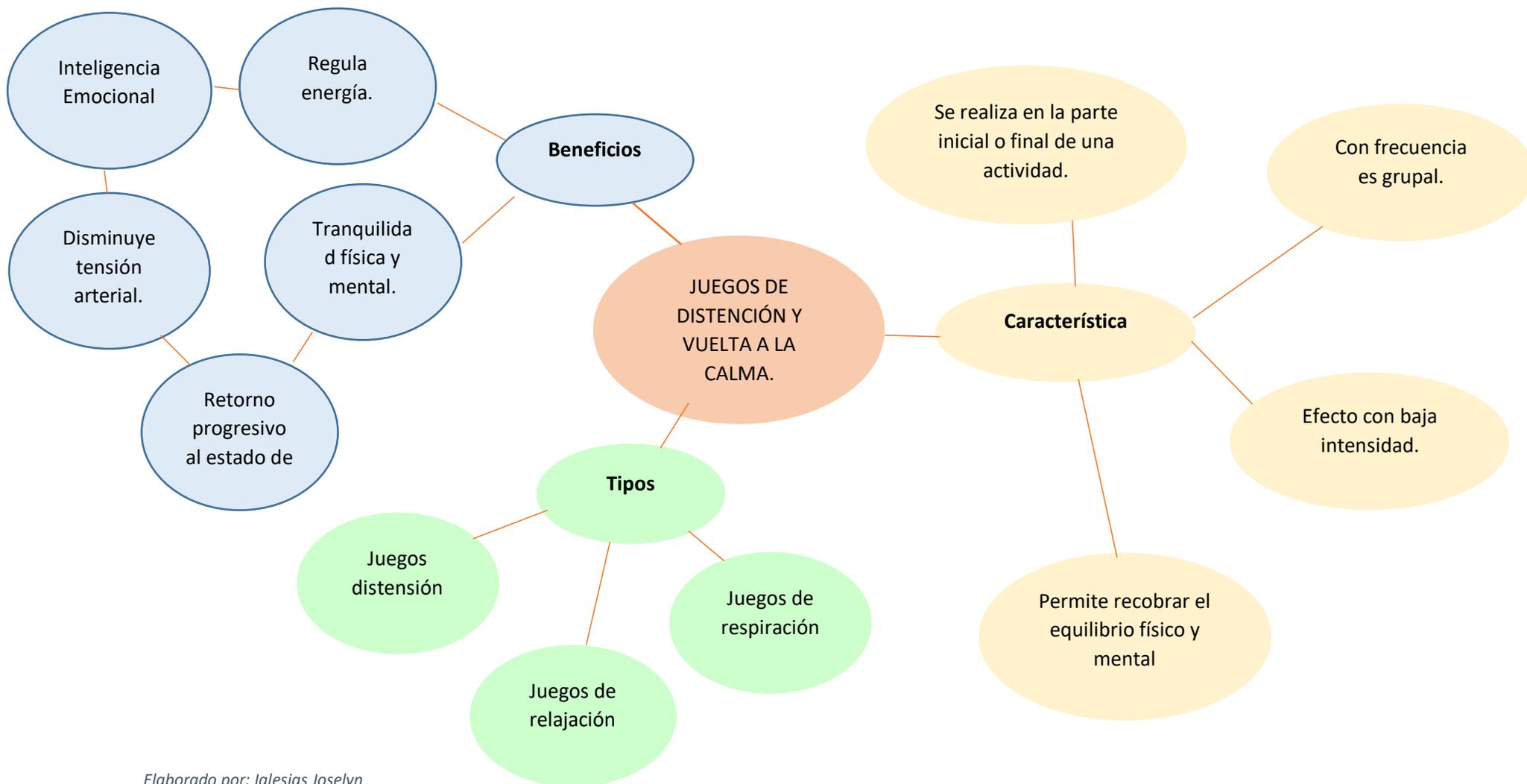
Elaborado por: Iglesias Joselyn

Anexo 2: Red de inclusión



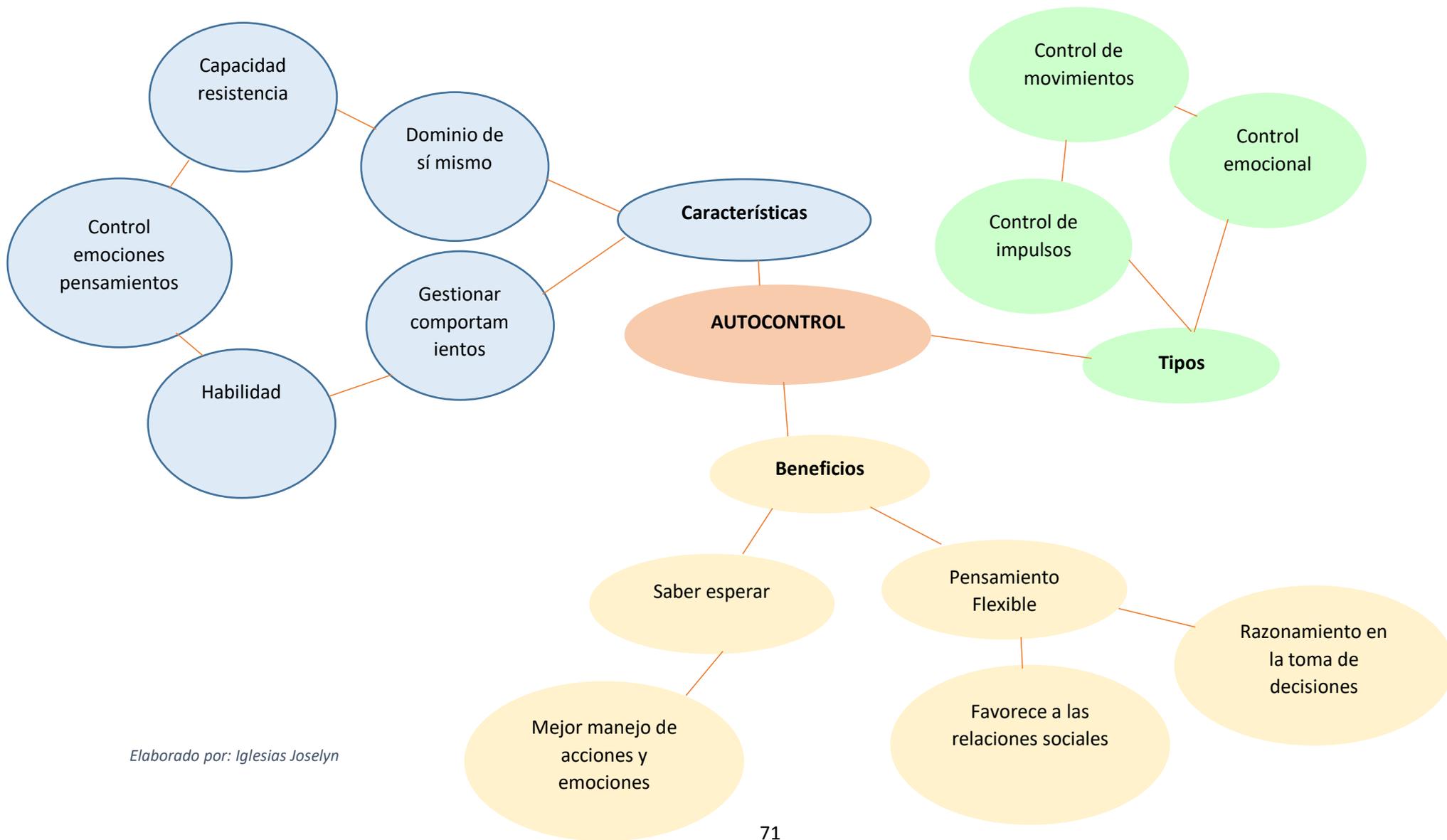
Elaborado por: Iglesias Joselyn

Anexo 3: Constelación de ideas Variable Independiente



Elaborado por: Iglesias Joselyn

Anexo 4: Constelación de ideas Variable Dependiente



Elaborado por: Iglesias Joselyn

Anexo 5: Operacionalización de variables

Variable Independiente: JUEGOS DE DISTENCIÓN Y VUELTA A LA CALMA

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS
Es el conjunto de ejercicios que se llevan a cabo con baja intensidad, hacen que el cuerpo y la mente vuelvan a un estado de reposo, florece el autocontrol , potencia el aprendizaje y desarrolla estrategias de gestión emocional .	<p>Ejercicios</p> <p>Autocontrol</p> <p>Aprendizaje</p>	<p>Yoga</p> <p>Respiración</p> <p>Manejar pensamientos</p> <p>Manejar emociones</p> <p>Visual</p> <p>Auditivo</p> <p>Kinestèsico</p>	<p>*Juega con su cuerpo</p> <p>*Juega con el plato</p> <p>*Juega con la mesa</p>	<p>Técnica:</p> <p>Test</p> <p>Instrumentos:</p> <p>Test de Marshmallow</p>

Elaborado por: Iglesias Joselyn

Variable dependiente: AUTOCONTROL

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS
<p>La capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria, con el objetivo de alcanzar un mayor equilibrio personal y relacional. Una persona con autocontrol puede manejar sus emociones y regular su comportamiento.</p>	<p>Impulsos</p> <p>Autocontrol</p> <p>Comportamiento</p>	<p>Ansiedad</p> <p>Impasividad</p> <p>Emocional</p> <p>Movimientos</p> <p>Ira</p> <p>Tristeza</p>	<p>*Canta / tararea diversas melodías</p> <p>*Coge el dulce y lo vuelve a dejar</p> <p>*Se acerca el plato/ acerca la cara al plato</p> <p>*Huele/ lame el dulce</p> <p>*Come un pedazo de dulce</p> <p>*Se para y explora el lugar</p>	<p>Técnica:</p> <p>Test</p> <p>Instrumentos:</p> <p>Test de Marshmallow</p>

Elaborado por: Iglesias Joselyn

Anexo 6: Carta Compromiso

CARTA DE COMPROMISO

Ambato, 17 de abril del 2023

Doctor
Marcelo Núñez Espinoza
Presidente
Unidad de Titulación
Carrera de Educación Inicial
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

Mg. Yadira Cherez en mi calidad de Directora de la Escuela de Educación Básica Planeta Azul, me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Titulación:

"Los juegos de distensión y vuelta a la calma para el autocontrol en niños y niñas del nivel inicial".

Propuesto por la estudiante Joselyn Roxana Iglesias Castro, portadora de la Cédula de Ciudadanía, 1805436977 estudiante de la Carrera de Educación Inicial de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

A nombre de la Institución a la cual represento, me comprometo a apoyar en el desarrollo del proyecto.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente.



Mg. Yadira Cherez

C.C 1804050704

032406063

0984756248

ecbplanetaazul@gmail.com

Anexo 7: Aplicación del Instrumento “Test de Marshmallow”

https://utaedu-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/jiglesias6977_uta_edu_ec/EhMvuSzSAwIDhrBDwh0pmJ8BNckI6P4bCj-xLiYBfpZwSg?e=iZckwC



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

EDUCACIÓN INICIAL

TEST MARSHMALLOW

CONCORDANCIA INTER OBSERVADORA

Autor: Psicólogo Austriaco Walter Mischel (Palacio Rovegno, 2013).

Nombre del niño: NI

APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO

- ✓ Actividades planteadas enfocadas a la atención del niño en estímulos distintos y referentes al Marshmallow o golosina diferente.
- ✓ Observador facilita las instrucciones de espera con futura recompensa, adecuando el lugar y colocando una cámara de video para la recolección de información.
- ✓ Cada actividad será evaluada con SI – NO obteniendo una puntuación de 0 a 9 que se establecerá en un rango los resultados.

PRE- TEST

ACTIVIDADES	SI	NO
Se para y explora el lugar	X	
Canta/ tararea diversas melodías		X
Juega con su cuerpo	X	
Juega con el plato	X	
Juega haciendo formas en la mesa	X	
Coge el dulce y lo vuelve a dejar		X
Se acerca el plato/acerca la cara al plato		X
Huele/lame el dulce	X	
Come un pedazo de dulce		X
TOTAL	5	0
ESCALA VALORATIVA		
	Equivalencia	
SI	1	
NO	0	

OBSERVACIÓN DE CONDUCTA

¿Qué hace el niño mientras espera y regresa el instructor?

Cuando la profesora sale de salón de clase, el niño se coloca de pie y empieza a caminar alrededor de la mesa observando el plato, también mira cómo se encuentran ubicadas las sillas y mesas, después con su dedo índice toca el plato dando un par de vueltas por el borde del plato, posterior a ello el niño empieza a frotar sus manos llevando sus dedos a la boca, nuevamente se acerca al plato y de forma rápida lame la golosina sin utilizar sus manos, finalmente se retira e intenta jugar con sus demás compañeros.

RANGO	X
0 a 3 ALTO	
4 a 6 MEDIO	X
7 a 9 BAJO	

Anexo 8: Consentimientos Informados

https://utaedu-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/jiglesias6977_uta_edu_ec/EaYyb7Wa8DNHn6gCGIbwFLwBreAlrUNIktpRwZZLzbFYCg?e=HseFyK



Carta de consentimiento para padre/madre de familia

Estimado padre/madre de familia

Soy Joselyn Roxana Iglesias Castro estudiante de octavo semestre de la carrera de Educación Inicial de la Universidad Técnica de Ambato y estoy llevando a cabo un estudio de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Educación Inicial acerca de: "Juegos de distensión y vuelta a la calma en el autocontrol en niños y niñas del nivel inicial".

Solicito comedidamente su autorización para que su representado participe en este estudio.

El estudio consiste en realizar juegos de distensión y vuelta a la calma con los niños de forma grupal, además de emplear un test para identificar el autocontrol de los niños antes y después de la aplicación de los juegos mencionados anteriormente; para la recolección y procesamiento de información se requiere de una grabación de video y fotografías durante la ejecución de dichas actividades, sin embargo, este proceso será estrictamente confidencial, únicamente será utilizado como sustento de la investigación.

La participación es voluntaria. Usted tiene el derecho de retirar el consentimiento de su representado en cualquier momento; el estudio no conlleva ningún riesgo ni afectará situación alguna del estudiante. Los resultados grupales estarán disponibles una vez que se culmine el trabajo de titulación si así desea solicitarlos. Si tiene alguna pregunta sobre esta investigación, se puede comunicar con mi persona como investigadora al número 099-880-6168 o a mi correo jiglesias6977@uta.edu.ec.

Joselyn Roxana Iglesias Castro

Investigadora

Autorización

He leído el procedimiento descrito arriba. La investigadora me ha explicado el estudio y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para que mi representado:

Joaquín Andrés Rodríguez Húñez, participe en el estudio de Joselyn Roxana Iglesias Castro sobre: "Juegos de distensión y vuelta a la calma en el autocontrol en niños y niñas del nivel inicial".

Firma

Ambato 02/05/2023

Fecha

Nombre del representante: Gabriela Húñez

Anexo 9: Intervención de los juegos de distensión y vuelta a la calma y toma del Test de Marshmallow







Anexo 10: Análisis Urkund

https://utaedu-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/jglesias6977_uta_edu_ec/Ef6Lbh_o4kOrh0IbF4MgYABLd3VXJW5t9JgD_AFFyaM3g?e=6yaEOt



Document Information

Analyzed document	IGLESIAS-JOSELYN-URKUND.docx (D171421514)
Submitted	6/28/2023 12:35:00 AM
Submitted by	
Submitter email	jglesias6977@uta.edu.ec
Similarity	0%
Analysis address	i.sanchez.uta@analysis.orkund.com

Sources included in the report
