

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACIÓN INICIAL
MODALIDAD PRESENCIAL**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de licenciada en
Ciencias de la Educación Inicial

TEMA:

**“JUEGOS DE RELAJACIÓN Y VUELTA A LA CALMA EN EL
MANEJO DE EMOCIONES EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS”**

AUTORA: Cristina Alejandra Almache Báez

TUTORA: Lic. Irellys Sánchez Fernández, Mg.

AMBATO- ECUADOR

MARZO - AGOSTO 2024

A. PAGINAS PRELIMINARES

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Lic. Irelys Sánchez Fernández Mg, con número de cédula No 1756925952, en mi calidad de tutora del trabajo de titulación referentes al tema: **“JUEGOS DE RELAJACIÓN Y VUELTA A LA CALMA EN EL MANEJO DE EMOCIONES EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS”**, desarrollado por la estudiante Cristina Alejandra Almache Báez, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentario, 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.

Lic. Irelys Sánchez Fernández Mg

C.I. 1756925952

TUTORA

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Cristina Alejandra Almache Báez, con número de cédula: 050474686-8, dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, con el tema: **“JUEGOS DE RELAJACIÓN Y VUELTA A LA CALMA EN EL MANEJO DE EMOCIONES EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS”**, que basada en la experiencia profesional, los estudios realizados durante la carrera, la revisión bibliográfica, he llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios específicos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de la autora.



Cristina Alejandra Almache Báez

C.I. 050474686-8

AUTORA

DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en líneas patrimoniales del presente trabajo final de titulación sobre el tema: “JUEGOS DE RELAJACIÓN Y VUELTA A LA CALMA EN EL MANEJO DE EMOCIONES EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS”, autorizo su reproducción total o parte de ella siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mi derecho de autor y no se utilice con fines de lucro.



Cristina Alejandra Almache Báez

C.I. 050474686-8

AUTORA

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación acerca del tema “JUEGOS DE RELAJACIÓN Y VUELTA A LA CALMA EN EL MANEJO DE EMOCIONES EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS”, desarrollado por Almache Báez Cristina Alejandra, estudiante de la Carrera de Educación Inicial. Una vez examinada la investigación se APRUEBA, debido a que se cumple con los fundamentos básicos, técnicos, científicos y reglamentarios. Por cuanto, se autoriza la presentación del trabajo de integración ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA

Psc. Elena del Rocío Rosero Morales Mg
C.I. 1803459401
Miembro de la Comisión Calificadora

Abg. Mario Jorge Bonilla Chango Mg
C.I. 1600348625
Miembro de la Comisión Calificadora

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación se lo quiero dedicar en primer lugar a mi mamá Jacqueline por todo su amor incondicional, por sacrificarse por mí y mis hermanos y luchar día a día por nuestro bienestar y ser nuestra mayor admiradora.

A mis hermanos Andrés y Daniel por recordarme que no estoy sola y que siempre estarán para lo que necesite, su presencia ha sido una fuente de motivación.

A mi sobrina Alma que acaba de llegar a mi vida, pero me dio una ilusión más en mi vida del futuro, porque espero ser una fuente de inspiración y apoyo incondicional para ti.

Y por último se lo dedico a mi tío Victoriano Freire que a pesar de que dejaste este mundo terrenal hace algunos años, sigues estando presente en nuestra familia como un pilar fundamental y fiel creyente de que podemos alcanzar nuestras metas, brindándonos todo el apoyo y amor que pudiste darnos a todos sin querer nada a cambio.

Cristina Alejandra Almache Báez

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios, porque con su bendición llegue a este punto de mi vida, y me dio la fuerza que necesitaba para continuar y seguir luchando cuando quería rendirme.

A mi mamá, mis hermanos y familia por ser una fuente de apoyo y comprensión, brindándome animo constante en varios aspectos de mi vida

Agradezco a los buenos amigos y amigas que he logrado hacer a través de todo este tiempo en la universidad haciendo grandes recuerdos y sobre todo a mi mejor amiga Dayana quien fue mi mayor compañía y apoyo incondicional llena de confianza y lealtad desde el día número uno.

También quiero incluir en estos agradecimientos a mis mascotas que me daban alegría en todo este proceso; Neno, que siempre estuvo a mi lado tanto en buenos como malos momentos hasta el día de su partida dándome su amor con tan solo mirarme. Y a Noah, que lleno mi hogar con risas y travesuras desde que apareció en mi vida.

Agradezco infinitamente a la Universidad Técnica de Ambato y a cada uno de los docentes que han llegado a enseñarme, por su paciencia, anécdotas, y enseñanzas que siempre llevare en mi mente.

Cristina Alejandra Almache Báez

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA

A. PAGINAS PRELIMINARES.....	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	iii
DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vi
RESUMEN EJECUTIVO.....	x
ABSTRACT.....	xi
CAPÍTULO I.....	12
MARCO TEÓRICO.....	12
1.1 Antecedentes investigativos.....	12
Fundamentación Teórica.....	14
1.2 Objetivos.....	22
1.2.1. Objetivo General.....	22
1.2.3 Segundo objetivo específico.....	22
1.2.4 Tercer objetivo específico.....	23
CAPÍTULO II.....	36
METODOLOGÍA.....	36
2.1 Materiales.....	36
2.2 Métodos.....	37
CAPÍTULO III.....	39
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	39
3.1 Análisis y discusión de resultados.....	39
3.2 Análisis general de los resultados.....	51
3.3 Idea a defender.....	52
CAPÍTULO IV.....	53
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	53

4.1	Conclusiones.....	53
4.2	Recomendaciones	54
C.	MATERIALES DE REFERENCIA	56
	Referencias bibliográficas.....	56
	Anexos.....	59
	Anexo 1: Árbol de problemas	59
	Anexo 2: Red de inclusión.....	60
	Anexo 3: Constelación de ideas	61
	Anexo 4: Operacionalización de variables	63
	Anexo 5: Carta de compromiso	66
	Anexo 6: Instrumentos de investigación	67
	Anexo 7: Validación de instrumentos guion de preguntas	72
	Anexo 8: Validación de instrumentos ficha de observación.....	72
	Anexo 9: Consentimientos de padres de familia	72
	Anexo 10: Fichas de observación.....	72
	Anexo 11: Análisis Turnitin.....	72

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Descripción de materiales.....	36
Tabla 2:	Análisis de resultados V.I.....	40
Tabla 3:	Análisis de resultados V.D.	46
Tabla 4	Operacionalización de la variable independiente	63
Tabla 5	Operacionalización de la variable dependiente	65

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

TEMA: Juegos de relajación y vuelta a la calma en el manejo de emociones en niños de 4 a 5 años.

AUTORA: Almache Báez Cristina Alejandra

TUTORA: Lic. Irelys Sánchez Fernández, Mg.

RESUMEN EJECUTIVO

Este tema investigativo se enfoca en el estudio de “Juegos de relajación y vuelta a la calma en el manejo de emociones en niños de 4 a 5 años”, el objetivo general es analizar los juegos de relajación y vuelta a la calma en el manejo de emociones en niños y niñas de 4 a 5 años. El estudio se basa en un enfoque cualitativo, el cual busca estimar el impacto del manejo de las emociones de los niños a través de juegos de relajación y vuelta a la calma, y los múltiples beneficios que traen consigo estas actividades basadas en la metodología juego trabajo. En el proceso de la recopilación de datos para esta investigación se emplearon dos instrumentos, el primero de ellos fue una ficha de observación donde se observaron a 19 niños de un paralelo del Subnivel inicial II, participar de diversos juegos del tema principal del estudio, y también se realizó una entrevista con preguntas abiertas a dos docentes de Educación Inicial de la institución educativa donde se realizó la exploración de conocimientos. El resultado de esta investigación indica que los juegos de relajación y vuelta a la calma brinda un potencial desarrollo emocional y social en los niños, si se aplican de una manera efectiva y correctamente. Correspondiente a esto se concedió una guía de actividades con juegos de relajación y vuelta a la calma diseñados para niños de 4 a 5 años, que también sirven de apoyo a docentes.

PALABRAS CLAVES: Juegos de relajación, vuelta a la calma, manejo emocional, estrategias.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO

FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION

INITIAL EDUCATION CAREER

SUBJECT: Relaxation and calm games in the management of emotions in children from 4 to 5 years.

AUTHOR: Almache Báez Cristina Alejandra

TUTOR: Lic. Irellys Sánchez Fernández, Mg.

ABSTRACT

This investigative topic focuses on the study of "Relaxation and Calming Activities in Emotion Management in 4 to 5-Year-Old Children." The general objective is to analyze relaxation and calming activities in emotion management among boys and girls aged 4 to 5 years. The study is based on a qualitative approach aimed at assessing the impact of emotion management through relaxation and calming activities, and the multiple benefits that these activities bring using a play-based methodology. In the data collection process for this research, two instruments were used. The first was an observation sheet where 19 children from one section of Initial Sublevel II were observed participating in various games related to the main theme of the study. Additionally, open-ended interviews were conducted with two Early Childhood Education teachers from the educational institution where the knowledge exploration took place. The result of this research indicates that relaxation and calming activities offer potential emotional and social development in children when applied effectively and correctly. As a result, a guide to activities with relaxation and calming games designed for 4 to 5-year-olds was developed, which also serves as support for teachers.

KEYWORDS: Relaxation games, return to calm, emotional management, strategies.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes investigativos

La cantidad de investigaciones centradas en los juegos de relajación y vuelta a la calma, así como en el manejo emocional, es notable en este campo. El desarrollo emocional, ha cobrado una gran relevancia actualmente. Precisamente, este estudio se enfoca en recopilar información confiable y fundamentada por autores reconocidos en el área, quienes subrayan la importancia de desarrollar el control emocional y la autorregulación desde una edad temprana, a través de actividades de relajación basadas en metodologías basadas en el juego trabajo, que conducen a experiencias y aprendizajes significativos.

(Finozzi, 2020) destaca la importancia de impartir habilidades de manejo emocional a una edad temprana como un componente crucial del crecimiento. En su investigación se resalta cómo proporcionar al niño una base sólida, en este aspecto puede prepararlo para confrontar los desafíos emocionales a lo largo de su vida. Este estudio también señala que el desarrollo emocional de las personas en este periodo se ve influido por el entorno en el que se desenvuelven. Las emociones experimentadas diariamente y el ambiente en el que se desarrollan, condicionan su crecimiento emocional.

(Garaigordobil & Maganto, 2013) toman como punto central de su investigación que, en los últimos años ha surgido un creciente interés en la salud mental infantil, ya que los problemas emocionales y de conducta son patologías frecuentes en esta etapa de desarrollo. Diversas investigaciones como esta, han demostrado que las emociones y

sentimientos negativos pueden tener un impacto significativo en el bienestar emocional, cognitivo y social de los infantes.

Por otra parte, demostrando el potencial de intervenciones como los juegos de relajación y vuelta a la calma para promover la educación emocional en niños de 4 a 5 años (Guarniz, 2022) encontró que la autorregulación emocional requiere un mayor énfasis, ya que un gran porcentaje de los niños y niñas se encuentran en un nivel de desempeño inferior sobre las demás competencias emocionales.

Tomando esto en cuenta los juegos de relajación y vuelta a la calma representan un instrumento prometedor para el manejo de emociones en niños de nivel Inicial. Estas actividades proporcionan un espacio seguro para que los niños puedan explorar y expresar sus emociones, así como una oportunidad para desarrollar habilidades de inteligencia emocional de manera lúdica y participativa.

(Murillo, Sánchez Gómez, & Bresó, 2020) en busca de facilitar el desarrollo de la inteligencia emocional crearon un programa formativo, y en los hallazgos de este estudio se puede recalcar lo fundamental que es la participación activa de los padres en el proceso de aprendizaje emocional de sus respectivos hijos, así como el impacto positivo que puede tener un enfoque centrado en la familia en el desarrollo de habilidades emocionales en la primera infancia, pero también se destaca que esto va de la mano en el ámbito escolar, el punto clave de potenciar dinámicas enriquecedoras para el desarrollo de niños y niñas.

En un estudio realizado por (González et al., 2020) se llevó a cabo información importante sobre la implementación de algunas dinámicas diseñadas específicamente para formar el manejo de emociones en niños y niñas de la primera infancia. Destaca como la

mayoría de los niños y niñas se mostraron participativos en las actividades, y dio como resultado de que algunos de ellos lograron identificar las emociones que sentían mientras realizaban las actividades, lo que indica que estas dinámicas pueden ser efectivas para promover la conciencia emocional a una temprana edad. (González García, y otros, 2020)

Fundamentación Teórica

Metodología juego-trabajo

La metodología juego trabajo se enmarca dentro de un enfoque educativo que tiene como objetivo facilitar el aprendizaje y el crecimiento personal que logra transmitir conocimientos y a su vez promover el desarrollo integral de los niños. La característica principal de esta metodología radica en su capacidad para proporcionar un ambiente en el que el aprendizaje se produce de manera lúdica, reconociendo la importancia central del juego en la etapa temprana del desarrollo infantil, siendo esencial para promover el bienestar social, cognitivo, emocional y físico de los niños. (Guamán Altamirano, 2022)

El juego representa un recurso valioso para fomentar la exploración, la creatividad y el descubrimiento en un ambiente seguro y amigable, donde los niños se sienten cómodos para experimentar sin preocupaciones. Las actividades están cuidadosamente diseñadas para brindar a los estudiantes la oportunidad de aprender y desarrollar habilidades de manera entretenida, al tiempo que se promueve la motivación intrínseca. (Pillajo et al., 2021)

Son múltiples los beneficios que brinda la metodología juego trabajo en el proceso de aprendizaje y la enseñanza, una adecuada implementación de esta metodología

fortalece habilidades emocionales, motrices, socio-afectivas, cognitivas sensoriales y lingüísticas, de este modo se remarca que el enseñar a través del juego permite a los infantes realizar actividades diarias sin sentirse obligados, lo cual les resulta atractivo. Este enfoque les brinda la libertad de interactuar con su mente y cuerpo mientras aprenden simultáneamente. (Machado & Vásquez, 2022)

Por otra parte, la interacción entre el alumno y docente, es primordial en el desarrollo de la metodología juego trabajo, el docente es un observador que puede intervenir para orientar a los niños al momento que están desarrollando esta metodología y a su vez evaluar el proceso.

Hay cuatro momentos que se dan en el trascurso del juego trabajo que generan experiencias de aprendizaje: (Salto & Valladores, 2019)

- **Planificación:** Reunión de docente y alumnos donde se anticipa las actividades a realizar y diálogo de toma de decisiones.
- **Desarrollo:** Realización de lo planificado e interacción del docente de acuerdo a las necesidades del grupo.
- **Orden:** Momento donde los alumnos ordenan los materiales utilizados en el desarrollo.
- **Socialización:** Nuevamente se reúnen el docente con los alumnos y se crea un dialogo entre ellos mientras se evalúa lo que los niños realizaron en el desarrollo.

El apoyo a teorías educativas como las de Jean Piaget y Lev Vygotsky es esencial para comprender la importancia del juego en el desarrollo infantil. Piaget enfatiza que los

niños pueden consolidar sus conocimientos y habilidades a través del juego, mientras que Vygotsky subraya la importancia del juego en el desarrollo del lenguaje y las habilidades sociales. Estas teorías respaldan la efectividad de la metodología de juego trabajo en la educación inicial. (Gonzáles et al., 2023)

Tipos de Juegos

Desde el nacimiento, los niños requieren movimiento continuo y descubren que el juego es una fuente placentera, convirtiéndose en una actividad sumamente gratificante, ellos pueden explorar el mundo que los rodea y a la vez es una herramienta en el desarrollo integral de los niños. A través del juego, aprenden a interactuar con el entorno y desarrollan diferentes habilidades físicas, cognitivas, sociales y físicas. (Andrade, 2020)

El juego adopta diversas formas de manera inherente, según Piaget (1986) se clasifica en tres tipos, que pueden asociarse directamente para realizar el procedimiento de los juegos de relajación y vuelta a la calma.

- **Juego funcional**

Implica la repetición continua de una acción, con el objetivo de disfrutarla y ejercitarse de manera funcional, buscando obtener un resultado inmediato. En este tipo de juegos, el niño ejerce control sobre el espacio y tiene la oportunidad de explorar su entorno, utilizando movimientos como arrastrarse, gatear, caminar, entre otros. La etapa de desarrollo es sensoriomotor, desde los 0 hasta los dos años. (Alonso, 2021)

- **Juego Simbólico**

Este tipo de juegos se manifiesta cuando los niños comienzan a tener la capacidad de recordar objetos y comportamientos que no están presentes, reemplazando una acción real con una acción imaginaria, los niños representan roles o situaciones utilizando objetos y acciones simbólicas. Se encuentra en una etapa preoperacional desde los 2 hasta los 6 años de edad. (Osorio, 2020)

- **Juegos de reglas**

El comienzo de este tipo de juegos está influenciado principalmente por el entorno en el que el niño se desenvuelve y los modelos que tiene a su alrededor. Esto facilita que el niño se sienta atraído hacia este tipo de juegos, ya que implica la socialización y, a veces, la competición. Se encuentra con dos etapas de desarrollo, la primera es el operacional concreto desde los 6 hasta los 12 años, y operacional formal desde los 12 años en adelante. (Alvarez et al., 2020)

Juegos de construcción

Según la investigación de (Yugcha, 2024) Los juegos de construcción son una actividad enfocada en crear un producto tangible, que adquiere mayor importancia cuando el infante le otorga un sentido, como al construir entornos que imitan la realidad.

Según (Chiliquinga, 2024) hay distintos tipos de juegos infantiles diseñados para estimular diferentes áreas:

- **Juegos cognitivos:** ayudan en el desarrollo de estrategias, razonamiento y habilidades lógicas.

- **Juegos emocionales o afectivos:** mejoran la capacidad para expresar y comprender las emociones propias y de los demás, fortaleciendo la gestión emocional.
- **Juegos psicomotores:** promueven la habilidad para combinar destrezas motoras con estímulos sensoriales y cognitivos.

Juegos de relajación y vuelta a la calma

(Bayón, 2022) afirma que los niños y niñas que enfrentan problemas, a menudo lo expresan en las instituciones educativas donde las actividades de relajación como la respiración, el yoga, mindfulness, entre otras; son utilizadas para resolver conflictos y disminuir el estrés

Según (Morente, 2021), la relajación en la educación infantil trae varias ventajas:

- Reduce la angustia, ataques de pánico y contribuye a superar el tartamudeo.
- Relaja en cuerpo y alivia el estrés tanto mental como físico
- Incrementa la confianza en sí mismo, así como la concentración y la memoria.
- Facilita que el niño alcance un estado de bienestar.
- Mejor calidad de sueño.

En entornos educativos, los juegos de relajación y vuelta a la calma se pueden utilizar como estrategias para mejorar la concentración y el rendimiento académico, así como para fomentar un clima de aprendizaje colaborativo y positivo. Un ambiente seguro y tranquilo es de suma importancia para asegurar la afectividad de estas actividades, puesto que los niños pueden relajarse y participar activamente.

El rol del educador primordial en la implementación de estas actividades. Para asegurar que las sesiones de relajación en el aula sean efectivas y alcancen sus objetivos, es imprescindible que los docentes adquieran una formación mínima en esta área antes de implementarlas.

Algunas sugerencias para la realización de estas actividades dentro del aula según (Nieto & Montero, 2023) son:

- Realizarla en un tranquilo espacio, sin ruidos fuertes.
- Usar ropa cómoda.
- El docente dar instrucciones breves y con voz tenue.
- Opcionalmente, acompañar la actividad con música que transmita tranquilidad.
- Limitar la duración de la actividad a un máximo de 15 minutos.

Desarrollo emocional

El desarrollo emocional es un proceso decisivo en la primera infancia que afecta la capacidad para formar relaciones positivas y enfrentar desafíos cotidianos por el resto de su vida. A medida que crecen los niños empiezan a identificar sus emociones propias y entender lo que las provoca, conectando las razones detrás de diferentes sentimientos en sí mismos como en los demás. (Córdova et al., 2021)

Una de las diversas teorías que ofrecen una perspectiva sobre el desarrollo emocional en la infancia, es la teoría del apego propuesta por John Bowlby, que destaca la importancia de los vínculos emocionales entre el niño y sus figuras de apego en la formación de un vínculo seguro. Esta teoría destaca que los niños desarrollan su capacidad de independencia y autonomía, pero además da la posibilidad de que los

niños y niñas puedan expresar sus sentimientos, conocer sus emociones y saber cómo decirlas a las demás personas. (Peñafiel et al., 2023).

Otro enfoque es la teoría del desarrollo socioemocional de Erik Erikson, la cual aborda una serie de etapas psicosociales a lo largo del ciclo vital, abarcando desde la primera infancia, donde se desarrolla el sentido de la confianza básica frente a la desconfianza. Este periodo resulta crucial para el desarrollo de una percepción positiva de sí mismo y una sensación de confianza en el entorno, aspectos que también inciden en la capacidad para regular las emociones. (Erskine & Perez, 2020)

Educación emocional

La educación emocional es un método que tiene como objetivo fortalecer la habilidad para entender, manejar y comunicar nuestras emociones de forma positiva y beneficiosa. Mediante esta perspectiva, se fomenta la conciencia emocional propia, la capacidad de autorregulación, la empatía y las destrezas sociales, que buscan alcanzar la construcción integral de la persona. (Peña, 2021)

De esta manera (Cano & Rozo, 2022) proponen ciertas áreas que pueden ser abordadas a través de la educación emocional, entre ellas se encuentran la conciencia emocional, la inteligencia emocional, el control de las emociones y el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales. Asimismo, se busca el fomento de la empatía y la capacidad de establecer relaciones saludables con los demás, todo ello con el propósito de impulsar un desarrollo integral y equilibrado en los individuos.

Las competencias emocionales desarrolladas en la niñez, son la semilla para cultivar relaciones positivas, gestionar el estrés y enfrentar obstáculos que se pueden presentar en la vida adulta. la educación emocional ejerce directamente en el

crecimiento y adquisición de conocimientos de los niños, las emociones tienen un papel imprescindible a lo largo de toda la existencia de un individuo, pues puede influir significativamente en el proceso de toma de decisiones, llegando en ocasiones a ser determinantes en el desarrollo académico y personal. (Córdova et al., 2021)

Manejo de emociones

La gestión o manejo de emociones es la habilidad de comprender, reconocer y controlar las emociones de una manera efectiva. Esto no implica ignorar o reprimir nuestras emociones, sino más bien aprender a manejarlas de una forma que no interfiera negativamente en la vida cotidiana. Las emociones, siendo subjetivas y de respuesta rápida, guían las acciones individuales de manera única, sirviendo como señales indicativas del bienestar y adaptación del individuo en su entorno. (Gómez et al., 2021)

La empatía también desempeña un papel clave en el manejo de emociones, ya que permite comprender las emociones y perspectivas de los demás, facilitando una comunicación efectiva y relaciones interpersonales más saludables. Asimismo, las habilidades sociales son fundamentales para gestionar conflictos, colaborar en equipo y establecer conexiones significativas con los demás. Por último, el gestionar adecuadamente las emociones, permiten sensaciones de bienestar y placer producidas por la liberación de dopamina. (Astudillo, et al., 2020)

En una investigación de (Joya, 2019) menciona algunas estrategias que estimulan el manejo de emociones en niños de educación inicial, entre ellas se encuentran diferentes actividades que ofrecen un aprendizaje significativo, a través de juegos con interacción a la realidad.

1.2 Objetivos

1.2.1. Objetivo General

Analizar los juegos de relajación y vuelta a la calma en el manejo de emociones en niños y niñas de 4 a 5 años.

1.2.2 Primer objetivo específico

- **Argumentar científicamente los juegos de relajación y vuelta a la calma en el manejo de emociones en niños de 4 a 5 años**

Con el fin de lograr este objetivo, se realizó una exhaustiva búsqueda de información pertinente en diversas fuentes bibliográficas como, artículos científicos, revistas, libros y sitios web, en bases de datos académicas reconocidas, en donde se recopiló una amplia gama de conocimientos provenientes de diversos autores relacionados con los juegos de relajación y vuelta a la calma en el contexto de manejo de emociones. Se llevó a cabo un análisis crítico de la literatura recopilada para encontrar patrones comunes y contrastar resultados. Toda esta información se combinó para crear un marco teórico sólido que proporciona una base científica para argumentar que los juegos de relajación y vuelta a la calma son beneficiosos para el manejo de emociones en niños de 4 a 5 años.

1.2.3 Segundo objetivo específico

- **Identificar el tipo de emociones manifestadas mediante los juegos de relajación y vuelta a la calma**

Para este segundo objetivo se llevó a cabo un proceso de observación utilizando fichas de observación, enfocado en niños de 4 a 5 años de edad. En el transcurso, los niños y niñas

participaron en una serie de juegos de relajación y vuelta a la calma con el propósito de identificar y registrar el tipo de emociones manifestadas por los niños mientras participaban de estos juegos. Además, se aplicó una entrevista dirigida a dos docentes de Educación Inicial, utilizando un guion de preguntas, de esta manera, se pudo proporcionar mucha más información valiosa y basada en su práctica diaria sobre como los juegos de relajación y vuelta a la calma ayudan al manejo de emociones en los niños.

1.2.4 Tercer objetivo específico

- **Proponer juegos de relajación y vuelta a la calma en el manejo de emociones en niños de 4 a 5 años.**

Para cumplir con este último objetivo, se desarrolló y proporcionó una guía de actividades que incluye una variedad de juegos de relajación y vuelta a la calma, específicamente diseñados para niños de 4 a 5 años. La elaboración de esta guía se realizó mediante una cuidadosa revisión de la literatura existente sobre técnicas de relajación infantil. El objetivo principal de esta guía es ofrecer herramientas prácticas que faciliten el manejo de emociones en los niños, ayudándoles a reconocer y manejar sus emociones de manera efectiva.

La guía incluye actividades detalladas y fáciles de seguir, adaptadas a las necesidades y capacidades de los niños en este rango de edad. Cada juego está diseñado para ser divertido y atractivo, asegurando la participación activa de los niños mientras aprenden a calmarse y manejar sus emociones. Los beneficios esperados de implementar estos juegos incluyen la reducción de la ansiedad y el estrés, la mejora de la concentración y la atención, y el fomento de una mayor empatía y habilidades sociales. Además, la guía

proporciona instrucciones claras para los educadores, facilitando la integración de estas actividades en la rutina diaria.



Introducción

Esta guía de actividades ha sido cuidadosamente elaborada para proporcionar a los niños de 4 a 5 años herramientas prácticas que les ayuden a manejar sus emociones de manera efectiva. A través de una variedad de juegos de relajación y vuelta a la calma, los niños aprenderán a reconocer y gestionar sus sentimientos, fomentando su bienestar emocional y social.

Objetivo

Ofrecer herramientas prácticas que faciliten el manejo de emociones en los niños.

Inflando globos

Objetivo:

Ayudar a los niños a calmarse y centrarse mediante la respiración controlada.

Materiales:

- Espacio amplio

Instrucciones:

1. Sentarse cómodamente en el suelo.
2. Imaginar que tienen un globo en el vientre.
3. Inhalar lentamente por la nariz, inflando el "globo".
4. Exhalar lentamente por la boca, desinflando el "globo".
5. Repetir varias veces.



Estatuas

Objetivo:

Mejorar la concentración y reducir la ansiedad.

Materiales:

- Reproductor de música
- Música tranquila
- Espacio amplio



Instrucciones:

1. Poner música suave y dejar que los niños se muevan libremente.
2. Cuando la música se detenga, los niños deben quedarse inmóviles como estatuas.
3. Repetir varias veces, variando la duración de la música.

El monstruo de colores

Objetivo:

Ayudar a los niños a relajarse mediante historias calmantes.

Materiales:

- Cuento corto y tranquilo
- Pictogramas del cuento (opcional)



Instrucciones:

1. Seleccionar el cuento, un ejemplo es un cuento titulado “El monstruo de colores” específicamente diseñado para trabajar en las emociones.
2. Leerlo en voz baja y pausada.
3. Pedir a los niños que cierren los ojos e imaginen la historia en su mente.

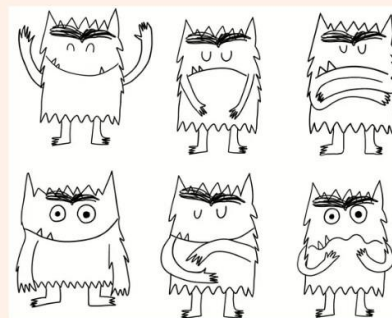
Los colores de mis emociones

Objetivo:

Saber diferenciar y apartar diferentes emociones.

Materiales:

- Impresiones de representaciones de diferentes emociones.
- Colores rojo, verde, azul, negro y amarillo



Instrucciones:

1. Socializar con los niños una representación de los colores con emociones. (Alegría amarillo, tristeza azul, rabia rojo, miedo negro, calma verde).
- Puede ser de gran ayuda el cuento mencionado anteriormente.
- 2. Entregar a los niños las hojas y pedirles que identifiquen cada emoción de la hoja y los pinten de acuerdo a lo socializado,

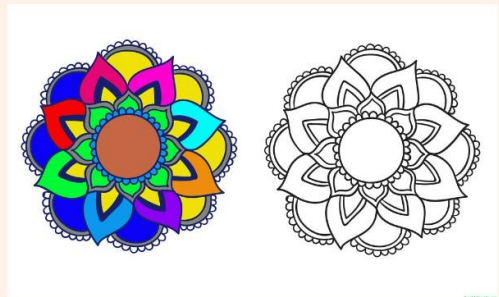
Mandalas

Objetivo:

Fomentar la concentración y la tranquilidad a través de la pintura.

Materiales:

- Mandalas impresas
- Lápices de colores o temperas



Instrucciones:

1. Entregar a cada niño una mandala y materiales para colorear.
2. Animar a los niños a colorear lentamente, enfocándose en los detalles.
3. Hablar suavemente sobre los colores y formas mientras colorean.

Masajes de pelota

Objetivo:

Promover la relajación y la empatía mediante masajes suaves.

Materiales:

- Pelotas de espuma flex o pelotas suaves.

Instrucciones:

1. Unir a los niños en parejas.
2. Una pareja rueda suavemente la pelota por la espalda del otro niño, luego las instrucciones pueden variar, pasando la pelota por las piernas, ponerse de espalda a espalda con la pelota, etc.
3. Después de unos minutos, cambiar de roles.





Sopla tus preocupaciones

Objetivo:

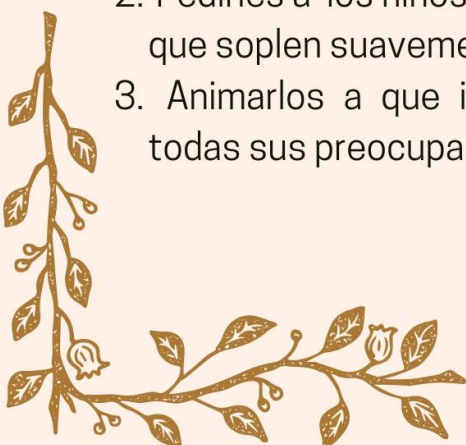
Enseñar a los niños técnicas de respiración profunda y controlada, ayudándoles a calmarse y manejar sus emociones.

Materiales:

- Solución de burbujas (puede ser casera o comprada)
- Varitas para hacer burbujas



Instrucciones:

1. Dar a los niños la solución de burbujas.
 2. Pedirles a los niños que respiren profundamente y que soplen suavemente las burbujas.
 3. Animarlos a que imaginen que están soplando todas sus preocupaciones y tensiones.
- 
- 

Manos mágicas

Objetivo:

Fomentar la relajación y la concentración, permitiendo que los niños y expresen sus emociones a través del tacto y la creatividad.

Materiales:

- Barras de plastilina para todos los niños
- Superficie de trabajo limpia.



Instrucciones:

1. Distribuir porciones de plastilina de diferentes colores para cada niño.
2. Pedir a los niños que piensen en algo que les haga sentir felices o tranquilos (puede ser un objeto, un animal, una forma, etc.).
3. Animarlos a que hagan con la plastilina su cara con la emoción que sienten al pensar en el anterior punto.

Globos de emociones

Objetivo:

Aprender técnicas de respiración profunda e identificación de emociones.

Materiales:

- Globos de colores
- Marcadores



Instrucciones:

1. Repartir dos globos a cada niño y explicarles como deben inflarlo.
2. Pedirles que con los marcadores en cada globo dibujen una cara feliz en un globo y triste o molesta en la otra.
4. Indicar que lancen el globo de las carita que puedan estar sintiendo en ese momento.
5. Dejar que jueguen libremente.

El bosque tranquilo

Objetivo:

Ayudar a los niños a reconocer, expresar y manejar sus emociones de manera lúdica y relajante.

Materiales:

- Un espacio tranquilo donde los niños puedan sentarse cómodamente
- Música suave de fondo



Instrucciones:

1. Asegurarse de que los niños estén sentados en un círculo o en una posición cómoda en el suelo.
2. Con una voz suave y calmada, guiar a los niños a través de una visualización:
 - "Imaginen que están caminando por un sendero en un bosque hermoso. A su alrededor hay árboles altos y frondosos, y pueden escuchar el canto de los pájaros y el suave murmullo del viento."
 - "Mientras caminan, sienten el suelo suave bajo sus pies y el aire fresco en su rostro. Se sienten tranquilos y felices."
 - "Encuentran un claro en el bosque y se sientan en una manta suave. Se sienten seguros y relajados."

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 Materiales

Para el desarrollo de este tema investigativo se emplearon los siguientes materiales, detallados a continuación:

Tabla 1

Descripción de materiales

MATERIALES	DESCRIPCIÓN
Tarjetas de emociones	Se crearon tarjetas donde se representan diferentes tipos de expresiones faciales.
Globos	Los globos forman parte de una de las actividades aplicadas.
Burbujas	Las burbujas se utilizaron en una actividad relajante y divertida para los niños
Plastilina	Los niños crearon expresiones faciales de acuerdo a su ánimo.
Pictogramas	Los pictogramas se utilizaron en la narración de un cuento “El monstruo de colores”
Pelotas	Se utilizaron para que los niños realicen masajes.
Pinturas	Los niños requerían varias pinturas y colores para pintar algunas actividades.
Hojas de papel	Se necesitaron varias impresiones de actividades para los niños, fichas de observación, entrevistas, y

consentimientos para los padres de familia.

2.2 Métodos

La investigación adoptó un paradigma constructivista - interpretativo en el cual permite explorar como los niños construyen su comprensión de las emociones a través de la experiencia y la interacción, este enfoque se centra en la manera en que los niños interpretan y dan sentido a sus emociones en diferentes contextos y se utilizó fuentes confiables para recopilar información relevante para este estudio.

La presente investigación optó por un enfoque cualitativo, porque el objetivo con esta investigación fue explorar las experiencias individuales, permitiendo que los instrumentos que aplicados capturen detalles contextuales específicos sobre el manejo emocional de niños de nivel inicial. A través de entrevistas, observaciones y análisis de comportamientos, se pudo obtener una comprensión más profunda de como los niños gestionan sus emociones.

Este tema investigativo es de tipo bibliográfica- documental porque se contextualiza y comprende las experiencias individuales, la investigación documental permitiría explorar literatura existente sobre el manejo de emociones en la infancia, mientras que la investigación biográfica revela narrativas personales, ofreciendo una perspectiva más rica y contextualizada sobre cómo influyen los antecedentes en la expresión emocional de los niños.

El diseño de esta investigación es fenomenológico porque en esta investigación tuvo como meta, comprender la experiencia subjetiva de los niños con estos juegos de relajación y vuelta a la calma y su efectividad para manejar emociones. Este enfoque permitió captar las percepciones y sensaciones individuales de cada niño al participar en los juegos de relajación y vuelta a la calma, ofreciendo una visión detallada de cómo estos juegos influyen en su bienestar emocional.

La investigación mantuvo un alcance exploratorio- descriptivo debido a la escasez de investigaciones previas sobre los juegos de relajación y vuelta a la calma en el manejo de emociones en niños de 4 a 5 años, al explorar y describir el impacto de estos juegos en el manejo emocional de los niños, se contribuye a llenar un vacío en la literatura académica y se proporcionó una base sólida para investigaciones futuras en este campo.

Durante este estudio se utilizaron diversas técnicas y herramientas. Una de ellas fue la Observación, mientras que como instrumento se empleó una Ficha de observación. Esta ficha fue administrada a 19 niños del subnivel inicial II de la Unidad Educativa “Mariscal Antonio José de Sucre”. Además, se llevó a cabo la técnica de la Entrevista, utilizando un Guion de preguntas abiertas dirigido a 2 docentes de la misma institución educativa. Este guion constaba de 8 preguntas relacionadas con las variables de estudio y fue validado previamente por dos expertos en el área de Educación.

Durante la recolección de datos, la población de estudio se limitó a los niños y niñas de la Unidad Educativa “Mariscal Antonio José de Sucre” ubicada en el cantón Saquisilí de la provincia de Cotopaxi. La muestra consistió en un total de 19 niños del subnivel inicial II, el total de un paralelo de la institución educativa.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de resultados

A continuación, se presentan los análisis de los resultados obtenidos, después de aplicar los diferentes instrumentos en la investigación realizada, estos instrumentos incluyen un guion de preguntas abiertas, dirigidas a las docentes de Educación Inicial y una Ficha de observación para los niños del Subnivel II de la Unidad Educativa “Mariscal Antonio José de Sucre” del cantón Saquisilí provincia de Cotopaxi.

Para el análisis, se adoptó un enfoque cualitativo que se centró en la profundización y comprensión de la información recopilada a través de estos instrumentos. Esto implicó la triangulación de datos, donde se combinaron las respuestas de las docentes y las fichas de observación aplicada a cada uno de los niños del Nivel Inicial II.

Tabla 2: Análisis de resultados V.I.

VARIABLE INDEPENDIENTE: Juegos de relajación y vuelta a la calma					
CATEGORÍAS	ENTREVISTA A DOCENTES	FICHA DE OBSERVACIÓN	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	ANÁLISIS GENERAL DE LA CATEGORÍA	ANÁLISIS GENERAL DE LA VARIABLE
Participación y respuesta emocional	¿Implementa usted juegos de relajación y vuelta a la calma en su práctica docente con niños de 4 a 5 años? ¿Cuáles? Docente 1: Claro, en educación inicial nosotros casi siempre nos enfocamos en eso porque todos trabajamos con una estrategia llamada “Juego – trabajo” y que todo juego, relaja a un niño, por ejemplo, hacer las burbujas de jabón es una, poner harina en la mesa y decirles que dibujen lo que más les gusta con su dedo es otra, contarles un cuento que sea muy	Emite risas o sonidos de alegría ante situaciones divertidas o placenteras. En el desarrollo de la aplicación de las fichas de observación, se realizaron varias actividades de juegos de relajación y vuelta a la calma para observar las emociones de los niños, y se puede decir que los niños emitían risas y sonidos de alegría en múltiples ocasiones, aunque variaban de acuerdo a determinada actividad, los resultados de este ítem fueron satisfactorios ya	La implementación de juegos de relajación y vuelta a la calma en el desarrollo integral de los niños y niñas de 4 a 5 años es primordial, Según Piaget (1962), el juego es trascendental durante la infancia, porque mediante ello, los niños no solo comprenden y exploran su entorno, sino que incluye el fortalecimiento de las capacidades sociales, cognitivas y emocionales con su	Las respuestas de las docentes entrevistadas destacan la importancia de implementar actividades de relajación para calmar a los niños después de periodos activos y las estrategias que realizan. Estas prácticas coinciden con la teoría de Piaget sobre el juego simbólico, que permite a los infantes a manejar sus emociones.	Los juegos de relajación y vuelta a la calma son herramientas efectivas para ayudar a los niños a sentirse más contentos y tranquilos. En el momento en que los niños participan en estas actividades, aprenden a respirar profundamente y a relajar sus cuerpos y mentes. Estos les ayuda a lidiar con el estrés y la emoción, y a volver a sentirse

llamativo y obviamente con pautas en el cuento, todo eso les ayuda a los niños. Docente 2: Sí, claro que uso varios juegos de relajación con los niños pues son muy importantes para ayudarlos a calmarse después de las actividades más movidas, Por ejemplo, a veces lo que hacemos es jugar con plastilina, que les ayuda a relajarse mientras amasan y además algunos ejercicios de respiración.	que ningún niño se encontró en la categoría de “inicio” dentro de la ficha de observación. Muestra energía y entusiasmo al realizar actividades o jugar activamente durante situaciones de diversión. Antes de que los niños empezaran a realizar los juegos de relajación y calma, se les preguntó si estaban entusiasmados, además mediante la observación, se indicó que todos los niños empezaron a desarrollar esta destreza, ya que ningún niño está en la fase de inicio y la mayoría de ellos ya la ha adquirido plenamente.	participación en bien después de momentos difíciles.
¿Ha recibido capacitación o formación específica sobre cómo implementar	Utiliza un tono de voz calmado y relajado en	La capacitación profesional es un factor determinante En relación a las respuestas de las docentes

Estado de relajación y calma	juegos de relajación en el aula? Docente 1: Por parte del ministerio de educación ninguna, no hay curso alguno que emita ese tipo de temas para lo que es el personal docente, pero nosotros lo que hacemos es auto prepararnos con los años de experiencia que se tiene. Docente 2: En los talleres y cursos que he llegado a asistir alguna vez se ha hecho mención a estos juegos, sin embargo, no ha sido una capacitación detallada y específica que es necesaria.	situaciones tranquilas o reconfortantes. Para la observación de este ítem, en medio de la narración de un cuento para trabajar la autorregulación de niños llamado “La tortuga”, se les iba haciendo varias preguntas donde se determinó su tono de voz, en otra ocasión también se pudo observar este indicador cuando trabajaban con plastilina, una actividad relajante para ellos. Expresa una sensación de calma y bienestar después de participar en juegos o actividades diseñadas para promover la relajación. Este ítem se lo observó al final de todas las actividades que se	para la adopción de nuevas metodologías educativas. Los programas de desarrollo profesional deben estar perfectamente organizados y ser metódicos, para ofrecer a los docentes los instrumentos y el conocimiento necesario para atender diversas necesidades educativas, como las técnicas de relajación y el manejo de estrés en el aula de clases. (Aguirre et al., 2021)	entrevistadas y a la observación se resalta que hay una necesidad de una capacitación continua y específica para que los docentes puedan aplicar eficazmente nuevas estrategias para aplicar en el aula juegos para promover un estado de relajación y calma para los niños, sin embargo, de acuerdo a las maestras, existe una brecha significativa en la formación docente que podría afectar la calidad de la implementación de estas prácticas, pues no hay suficiente capacitación para esta área.
------------------------------	---	---	---	--

		llevaron a cabo, se pudo observar que hay una pequeña cantidad de niños que está en proceso de expresar calma mientras que la mayoría de niños ya la adquirieron en su totalidad.	
Interacción social y cooperación	¿Cuánto tiempo dedica a la semana a actividades de relajación y vuelta a la calma en el aula? Docente 1: Estamos hablando que en educación inicial trabajamos 4 horas diarias en las jornadas académicas, de esas 4 horas diarias si sería talvez unas 2 porque hacemos actividades iniciales que es relajamiento para los niños, en antes de cada clase también hacemos ese tipo de cosas y a la finalización para que puedan irse a la casa tranquilos.	Participa en juegos cooperativos y muestra interés por interactuar con otros cuando se siente tranquilo/a y relajado/a. En la ejecución de los juegos de relajación y vuelta a la calma se contempló que entre la población de niños a los cuales se les aplico la ficha de observación, la mitad de ellos adquirieron esta destreza, mientras que la otra mitad está aún en proceso y un solo niño en etapa inicial.	Según Graus, (2019), la zona de desarrollo próximo (ZDP), plantea que los alumnos aprenden mejor en un entorno donde las actividades están ligeramente por encima de su nivel actual de competencia, con el apoyo adecuado de un mentor o incluso compañeros más capacitados. Es decir que estos juegos deben adaptarse a las capacidades individuales de cada niño y el apoyo Tomando las observaciones y las respuestas de las docentes entrevistadas indican que, en su práctica, la implementación de estos juegos, ha presentado significativas experiencias. Se destaca la necesidad de estrategias específicas para manejar diversas necesidades de los niños, y facilitar la interacción entre ellos, lo cual se

Docente 2:

Aproximadamente dedico 15 a 20 minutos diarios a estas actividades, esto sería alrededor de 2 horas por semana, suelo utilizarlas más al momento de regresar del recreo o al casi finalizar la jornada pues los niños ya se encuentran muy inquietos.

¿Incorpora juegos de relajación y vuelta a la calma en su planificación diaria?

Docente 1: Si, si se pone algunas que otras actividades en cada una de las planificaciones, pero hay que tomar en cuenta que el currículo y la planificación de educación inicial es flexible y si yo no le pongo y si se me presenta la oportunidad en el tema de clase aplicarla, lo hago.

individualizado son puede relacionar y esenciales para la abordar la teoría de participación activa de Vygotsky sobre la los juegos de ZDP, que puede relajación y vuelta a la permitir superar calma. ciertos desafíos y a la vez alcanzar habilidades sociales en la implementación de los juegos de relación y vuelta a la calma.

Docente 2: Si, considero que son una parte importante de la rutina del aula, especialmente para los niños más pequeños.

¿Ha encontrado algún desafío al implementar juegos de relajación en su práctica docente? Si es así, ¿cuáles?

Docente 1: El año pasado yo tuve un niño que tenía una discapacidad, un niño especial y es como cuando uno no lo aplica bien esas técnicas el niño comienza a molestar, no me deja trabajar, no trabaja y comienza a molestar, pero de ahí obviamente con diferentes estrategias uno le va dominando y si se puede aplicarlo.

Docente 2: Si claro, lo más difícil es que algunos niños tienen dificultades para mantenerse quietos y concentrados porque aparte les distraen a los niños tranquilos en las actividades que uno realiza.

Tabla 3: Análisis de resultados V.D.

VARIABLE DEPENDIENTE: Manejo de emociones

CATEGORÍAS	ENTREVISTA A DOCENTES	FICHA DE OBSERVACIÓN	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	ANÁLISIS GENERAL DE LA CATEGORÍA	ANÁLISIS GENERAL DE LA VARIABLE
Conciencia emocional	¿Ha notado algún cambio en el comportamiento emocional de los niños después de participar en juegos de relajación?	Describe sus emociones utilizando palabras como feliz, triste, enojado, asustado, etc.	Según investigaciones de Diamond y Lee (2011), las actividades que fomentan la autorregulación, como los juegos de relajación, son	Las respuestas de las entrevistas y las fichas de observación respaldan la idea que las actividades de relajación y vuelta a la calma proporcionan a los niños modelos de	El manejo de emociones es una habilidad muy relevante que los niños aprenden y desarrollan a medida que van creciendo. Al poder expresar sus
	Docente 1: Claro, cuando el niño está muy relajado o ustedes les dan un tema	En una pequeña reunión de socialización, se les presentó a los niños diferentes situaciones			

importante con mucha cautela, con actividades que sean llamativas para él, el niño se siente súper desestresado, pasa tranquilo, obedece, escucha y todo eso.	como, por ejemplo: “¿Están felices o tristes en su cumpleaños?”, “Como se sienten cuando su compañero les quito algo suyo?”, etc. Los resultados de las fichas de observación arrojaron que 4 niños se encontraron en una etapa inicial porque presentaban cierta dificultad en describir las emociones correctamente, mientras que 7 aún estaban en proceso de describir sus emociones y los restantes 8 lo hacían plenamente.	primordiales para el desarrollo y conciencia emocional y cognitivo en la primera infancia. Estas prácticas brindan a los niños la capacidad de gestionar el estrés, aumentar su atención y crear un ambiente de aprendizaje positivo.	positivos comportamientos y su vez crear una conciencia emocional al poder comprender y reconocer sus propias emociones, lo que probablemente conduce a la reducción de comportamientos disruptivos y agresivos en el aula de clases.	sentimientos, los niños pueden comunicarse mejor con los demás y comprenderse a sí mismos. Algunos tienen más facilidad para describir como se sienten que otros, pero todos pueden aprender con la práctica y apoyo adecuado.
Docente 2: Por supuesto, uno de los cambios más evidentes es que los niños se ponen más calmados después de estas actividades, por ejemplo, después de un ejercicio de respiración, los niños se concentran más durante las siguientes actividades que se realizan dentro del aula.				
¿Ha notado una reducción en los comportamientos disruptivos o agresivos de los niños después de participar en actividades de relajación?	Expresa verbalmente cómo se siente en diferentes situaciones. Este ítem se lo pudo comprobar al inicio y final de cada actividad hecha, incluso fuera de ellas. Los niños describen como se sienten en cualquier			

Docente 1: Yo tengo un niño momento oportuno, unos
ahorita actualmente que es más que otros, sobre todo
mi alumno, cuando empezó cuando estaban contentos o
el año lectivo él era terrible, disgustados con alguna
cosas que hasta yo tenía situación dada. Tan solo 3
ganas de llorar, porque era niños se encontraron en
bien inquieto, no obedecía, una fase de inicio porque
es hijo único, el más describían sus emociones
mimado, el más consentido insistiéndoles a
pero ahora es uno de los más manifestarlo.
educados y aplicados, ya
obedece y entonces quiere
decir que todas las
aplicaciones que se hace en
el aula les ayuda a los niños
a que ellos también se vayan
relajando y vayan
adaptándose al entorno que
uno se les está promoviendo.

Refleja emociones con expresiones faciales, según la situación (alegría, tristeza o enojo, etc)

Docente 2: En los casos de
los niños que son muy
inquietos suelen ser los que
tienen estos
comportamientos
disruptivos y si se reducen
estos comportamientos es

En una de las actividades
planificadas, los niños
debían encontrar, tarjetas
que se encontraban detrás
de papel diseñado para
rasgar y estas tarjetas
demostraban diferentes
expresiones faciales, se les
pregunto a cada uno de los
niños, como se

	depende, a veces sí y otras no, me imagino que depende si la actividad les parece interesante o están inmersos en los juegos que estaban hace algún momento.	encontraban los infantes de las tarjetas ellos respondían y al darles ejemplos de porque podían estar así se les pidió que imiten las expresiones, 5 de ellos tenían dificultad en hacerlo, mientras que la mitad restante estaban en la fase adquirido y en proceso.		
Regulación emocional	¿Cree que los juegos de relajación son efectivos para ayudar a los niños a manejar sus emociones? Docente 1: Por supuesto que sí, hay que tomar en cuenta que los niños a veces vienen de hogares muy disfuncionales con problemas con tantas cosas y ellos vienen acá como su segundo refugio y si uno les trata bien, se les ayuda a que su cerebro este tranquilo obviamente que ellos van a	Demuestra una disminución en el nivel de energía y actividad cuando se siente cansado/a o abrumado/a. Luego de ciertas actividades en la jornada de clases que requerían mucha energía por parte de los niños, se comprobó que 8 niños siempre se sentían cansados o abrumados, 6 de ellos no eran tan constantes y 5 niños constatan en etapa inicial,	Niños que participaron en sesiones de juegos de relajación mostraron una disminución significativa en los niveles de ansiedad y agresión, así como una mejora en la atención y el autocontrol, Cuando los niños se encuentran seguros y tranquilos, desarrollan su capacidad para	Los hallazgos realizados por el estudio respaldan las observaciones de las docentes, de que los juegos de relajación y vuelta a la calma tienen un impacto mayormente positivo en el comportamiento emocional de los niños y niñas, que además dan evidencia de su efectividad como

tener el gusto por venir acá a la escuela y por ende van a sentirse muy conformes y con mucho agrado de venir a la institución.	mismos niños que constante mente tienen un nivel de energía alto.	interactuar con otros y fortalecer su capacidad socio afectiva. (Jones, 2020)	estrategias para enfrentar ciertos desafíos y de buscar compañía en momentos donde sus emociones están en un ámbito tranquilo.
Docente 2: Sí, he visto como estos juegos empiezan a calmar a los niños después de momentos de mucha energía, además, noto que los niños que participan en estas actividades regularmente tienden a ser más tranquilos y empáticos con sus compañeros.	Busca la compañía de otros niños o adultos cuando se siente feliz o seguro/a. Para la observación de este ítem fue más eficaz comprobarlo mediante momentos ajenos a la aplicación de los juegos de relajación y vuelta a la calma, un ejemplo de esto es el recreo, donde se encuentran felices y seguros y ahí es cuando la interacción hacia otras personas salen a flote, 2 niños están en fase de inicio y los restantes se encuentran bien encaminados a buscar compañía con sus emociones positivas.		

3.2 Análisis general de los resultados

Después de aplicar distintos instrumentos de recopilación de datos, como fichas de observación a niños del Subnivel Inicial II y un guion de preguntas abiertas con dos docentes de la Unidad Educativa "Mariscal Antonio José de Sucre", se llevó a cabo un análisis de los datos recopilados. Este procedimiento ayudó a tener una comprensión más precisa sobre el impacto de los juegos de relajación y de regreso a la calma en el manejo de las emociones.

Es notable el significativo efecto que los juegos de relajación y vuelta a la calma ha tenido en los niños del Subnivel Inicial II dentro del manejo emocional. Tras analizar minuciosamente las observaciones recopiladas, se resalta que los niños no solo se involucraron con entusiasmo en las sesiones de juegos de relajación y vuelta a la calma, sino que también fueron muy receptivos con las técnicas impartidas donde adquirieron herramientas prácticas para enfrentar y manejar sus emociones de manera saludable en un entorno lúdico. Por otra parte, las docentes entrevistadas recalcaron que los juegos de relajación y vuelta a la calma son una herramienta valiosa en el entorno educativo ya que permite que los niños y niñas regulen sus emociones, se concentren y disminuyan comportamientos disruptivos. Además, recalcaron la flexibilidad en la implementación de estas actividades, adaptándolas a las necesidades individuales de los pequeños y al contexto del aula. Es por esto que es importante que se incorpore juegos de relajación y vuelta a la calma en la planificación escolar diaria, porque se reveló que son estrategias esenciales para fomentar el bienestar emocional de los infantes del Subnivel Inicial II.

3.3 Idea a defender

En la información recopilada, se refleja que los juegos de relajación y vuelta a la calma, influye considerablemente al manejo de emociones en niños de 4 a 5 años. Dado que son entretenidas y atractivas, estas actividades logran captar la atención de los niños y les brindan herramientas útiles para gestionar sus emociones de forma fácil y divertida, fomentando así un entorno de aprendizaje seguro y positivo.

Luego de implementar varios juegos de relajación y vuelta a la calma a la población de niños, se constató que los mismos, se involucraron con entusiasmo en las sesiones, mostrando una receptividad notable hacia las técnicas impartidas. Además de potenciar su capacidad para manejar sus emociones, igualmente reduce comportamientos disruptivos, mejora la concentración y fomenta un entorno colaborativo y tranquilo en el aula.

Los juegos de relajación y calma son una propuesta novedosa que deben ser incorporados en las aulas, ya que ofrece una experiencia educativa dinámica y participativa que enseña habilidades esenciales para el bienestar emocional de los niños. Al incorporar estas actividades en la rutina diaria, los maestros apoyan el desarrollo socioemocional de los niños, preparándolos para convertirse en personas emocionalmente inteligentes y resilientes. Estas estrategias de Educación Inicial se basan en principios fundamentales que fomentan el desarrollo emocional saludable a través de la participación activa de los niños. Esta participación les permite desarrollar hábitos de autorregulación emocional que perdurarán a lo largo de su vida, inculcando valores tanto en los hogares como en las instituciones educativas.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- En consecuencia, a lo revisado a lo largo de esta investigación, se puede definir que los juegos de relajación y vuelta a la calma se muestran como herramientas efectivas para el manejo de emociones en niños de 4 a 5 años. Se revela que estas actividades promueven el desarrollo emocional y la autorregulación con emociones negativas tales como la tristeza, enojo y frustración, de esta manera facilita un ambiente propicio para el aprendizaje y el bienestar integral. La implementación sistemática de los juegos de relajación y calma en entornos educativos contribuye significativamente a la formación de habilidades socioemocionales cruciales en la primera infancia.
- Una vez aplicados los instrumentos, con los datos recapitulados se pudo evidenciar que los juegos de relajación y vuelta a la calma facilitan a los niños y niñas a expresar y manejar sus emociones como la tranquilidad, la alegría y el bienestar. Estas emociones que son fundamentales para el bienestar de los niños. Los resultados muestran que los juegos de relajación y vuelta a la calma son efectivos para reducir los sentimientos negativos que se puedan llegar a sentir, y además promueven un ambiente emocional positivo. Por lo tanto, integrar estos juegos en el entorno educativo es beneficioso para apoyar el desarrollo emocional de los niños.

- Se diseñó una guía de actividades, que ofrece una variedad de juegos de relajación y vuelta a la calma, esta propuesta, proporciona herramientas prácticas para el manejo de emociones en la primera infancia, y una base sólida para la implementación efectiva de intervenciones emocionales en entornos educativos. Con esta contribución, se abre el camino hacia un enfoque más holístico y centrado en el niño para promover su bienestar emocional y su desarrollo socioemocional temprano.

4.2 Recomendaciones

- Para mejorar la implementación de los juegos de relajación y vuelta a la calma se recomienda explorar más técnicas específicas dentro de estos juegos que podrían ser evaluados mediante estudios comparativos que consideren cómo diferentes técnicas afectan a subgrupos específicos de niños, así como la evaluación de barreras y facilitadores para su implementación exitosa en entornos educativos. Esta investigación ha demostrado que estos juegos facilitan a los niños y niñas la expresión y el manejo de emociones, mientras reducen los sentimientos negativos que puedan experimentar.
- Es importante la integración inmediata y sistemática de estas actividades en los entornos educativos de este grupo de edad, su inclusión en el currículo de educación inicial puede ser fundamental para apoyar el desarrollo emocional y socioemocional de los niños desde una etapa temprana, priorizaría el bienestar emocional de los niños como un aspecto fundamental de su educación holística.

- Se sugiere ampliamente la difusión, adopción y creación de guías similares a la otorgada en entornos educativos, al proporcionar herramientas prácticas y específicas para el manejo de emociones en esta etapa crucial del desarrollo, no solo beneficia a los niños directamente, sino que también ofrece a los docentes una base sólida para la implementación efectiva de estas actividades que después de analizar este estudio se demostró que ofrece varias ventajas dentro del aula específicamente para el desarrollo integral del niño.

C. MATERIALES DE REFERENCIA

Referencias bibliográficas

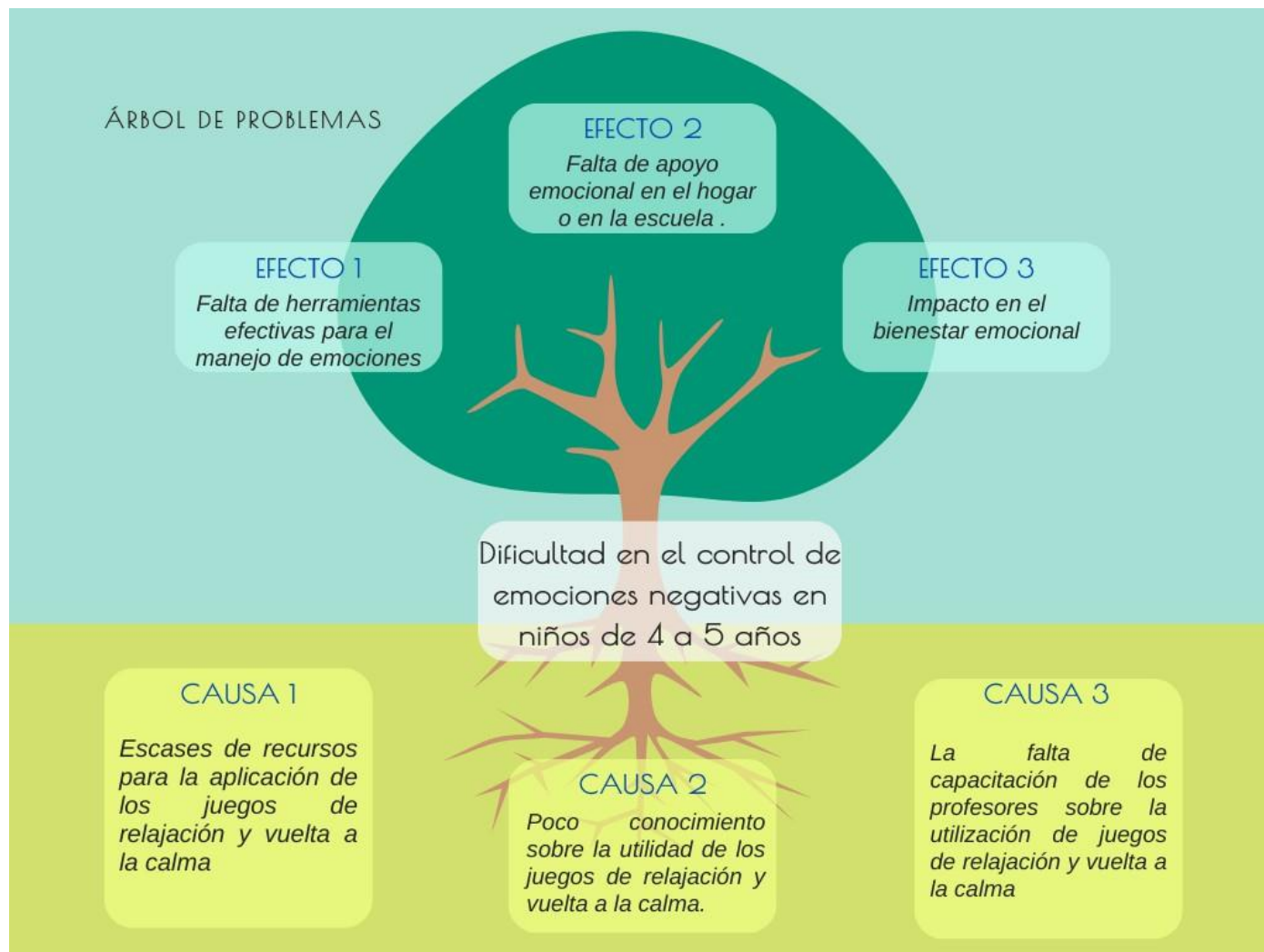
- Agudelo, F., & Guapacha, M. (2023). Juego activo y síntomas afectivos y comportamentales en niños, niñas y adolescentes Juego y Salud Mental. *Revista Colombiana de Psiquiatría*.
- Aguirre, V., Gamarra, J., Lira, N., & Carcaustro, W. (2021). La formación continua de los docentes de educación básica infantil en américa latina: una revisión sistemática. *Investigación Valdizana*, 15(2), 101-111.
- Alonso Arijá, N. (2021). *El juego como recurso educativo: Teorías y autores de renovación pedagógica*. Obtenido de Universidad de Valladolid.
- Alvarez Ortiz, M. I., Botero Pineda, S., Diaz Varela, K. J., Montoya David, M. C., & Villegas Oquendo, K. (2020). *La Función del juego simbólico en la construcción de las identidades y la participación de los niños y las niñas en la Educación Infantil*.
- Andrade Carrión, A. L. (2020). El juego y su importancia cultural en el aprendizaje de los niños en educación inicial. *Journal of Science and Research: Revista Ciencia e Investigación*, 5(2), 132-149.
- Astudillo Calderón , J. F., Chasi Zurita, J. H., & Flores Roha, L. A. (2020). La enseñanza y la gestión de emociones. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 5(10), 489-514.
- Bayón Pascual, S. (2022). *Diferentes técnicas de relajación en el aula de Educación Infantil*.
- Cano Bautista, M. L., & Rozo Caro, A. P. (2022). *Estado del arte, una mirada a la educación emocional desde la educación infantil*.
- Chiliquinga Pujos, E. M. (1 de Enero de 2024). *El juego simbólico en el desarrollo emocional en niños de 4 a 5 años*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/40457>
- Córdova Cando, D. J., Fernández Bernal , R. E., Rivadeneira Díaz, Y. M., & Jaya Vivanco, M. A. (2021). El cuento infantil, como estrategia didáctica, para el desarrollo emocional en la educación inicial. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 6(5), 560-579.
- Erskine, R., & Perez Burgos, A. (2020). El desarrollo infantil en Psicoterapia Integrativa: Las primeras tres etapas de Erik Erikson. *Revista de psicoterapia*, 31(117), 213-232.

- Fernández García, L., & Fernández Río, J. (2019). *Proyecto Wonderwall: identificación y manejo de emociones en la Educación Física de Educación Primaria*. . Obtenido de Retos .
- Finozzi, M. N. (2020). *Desarrollo emocional en la primera infancia*. Obtenido de <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/28817>
- Garaigordobil, M., & Maganto, C. (2013). Problemas emocionales y de conducta en la infancia; un instrumento de identificación y prevención temprana. *Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, (351), 34-40.
- Gómez López, Y., Umaña Ibáñez, S. F., Ramírez Ordoñez, M. J., & Acuña Rodríguez, J. (2021). Manejo de emociones en estudiantes universitarios en tiempos de confinamiento: Una Propuesta de intervención desde un proyecto de aula. *Boletín de Innovación, Logística y Operaciones*, 3(1).
- González García, B. E., Naranjo García, I. R., Trejo Robles, K., Villeda Rivera, L., Cuevas Jiménez, A., & Covarrubias Terán, M. A. (2020). Formando respeto, disciplina, atención y manejo de emociones en niños de primer grado de primaria. *Amazônica-Revista de Psicopedagogia, Psicologia escolar e Educação*, 7-30.
- González Roselló, A. K., Herrera Lemus, I., Fernández Olivera, J., & González Tejera, A. (2023). Un análisis de la neuroeducación desde las teorías pedagógicas de piaget, vygotsky, bandura y montessori. *GADE: Revista Científica*, 3(2), 313-325.
- Guamán Altamirano, V. A. (2022). *El juego simbólico y la expresión de emociones en los niños de nivel inicial*. Obtenido de Tesis de Licenciatura. Carrera de Educación Inicial: <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/35875>
- Guarniz Rubiños, M. Y. (2022). *Talleres de estrategias interactivas para fomentar la educación emocional en niños de cuatro años*. Obtenido de UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO: <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/5293>
- Joya Jerez, D. C. (2019). *Estrategias lúdicas para el fomento del manejo de las emociones en niños de 3 a 5 años de los grados prejardín y jardín en Floridablanca (Santander, Colombia)*. Obtenido de <https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/11809>
- Machado Carreño, M. E., & Vásquez López, M. J. (2022). *Metodología juego trabajo, zona de desarrollo próximo y ámbitos del Currículo de Educación Inicial para infantes de 4 a 5 años*. Obtenido de Bachelor's thesis, Universidad Nacional de Educación.

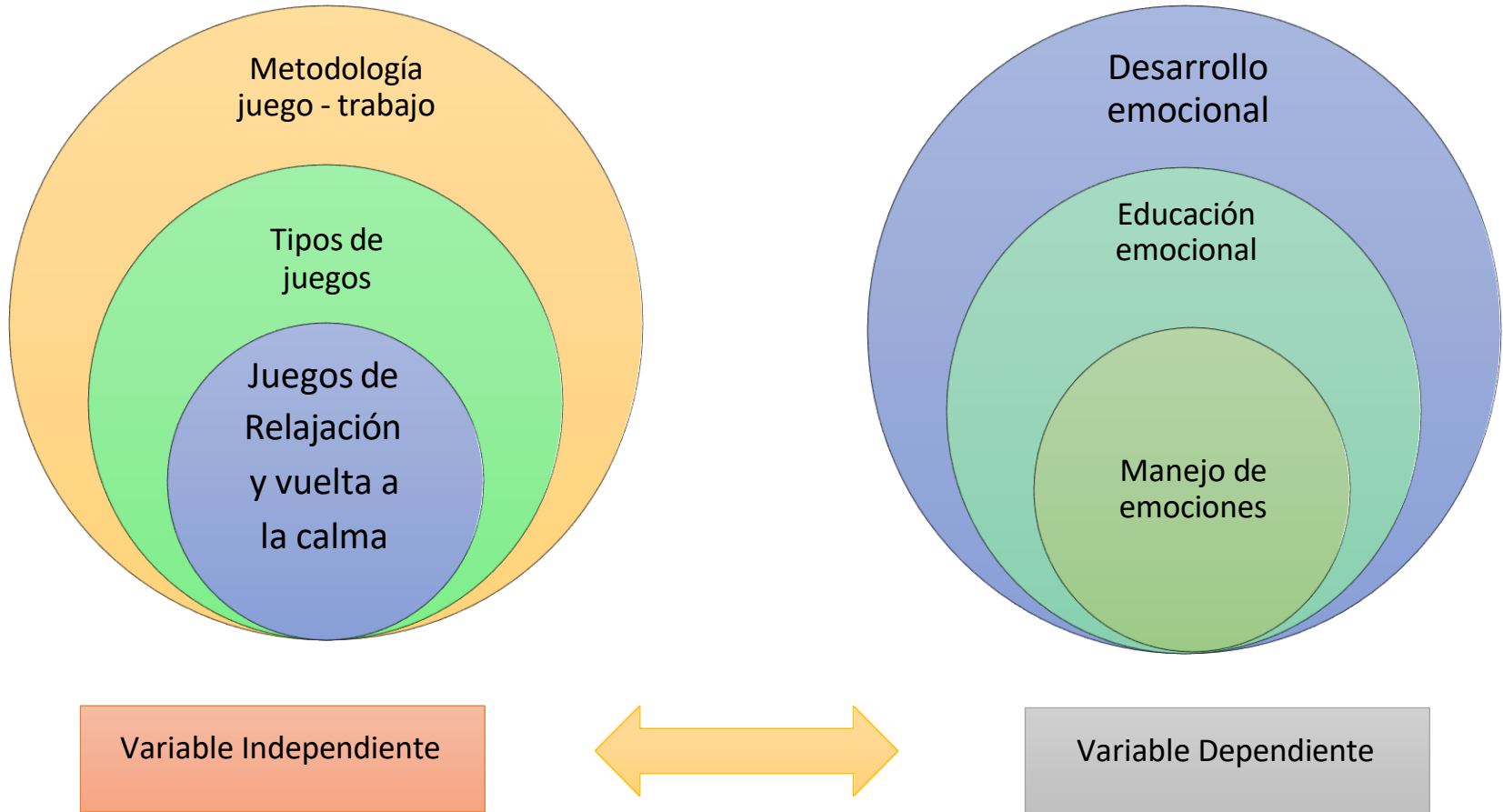
- Manjón, A. (2019). El juego de construcción para el desarrollo del pensamiento matemático en un aula de 2-3 años. *Edma 0-6: educación matemática en la infancia*.
- Morente Oria, H. F. (2021). *La relajación en Educación infantil*. Obtenido de Expresión Corporal (Educación Infantil):
<https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/21179/LA%20RELAJACI%C3%93N%20en%20Infantil.pdf?sequence=1>
- Murillo, A. L., Sánchez Gómez, M., & Bresó, E. (2020). Inteligencia emocional en familia: Un programa formativo para padres e hijos de 3 a 6 años. *Know and share psychology*. 1(4), 61-75.
- Nieto Calzado, P., & Montero Bancalero, J. M. (2023). La utilización de la relajación en Educación Infantil para la mejora del rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Educación Osuna Journals*, (4), 112-139.
- Osorio Idrogo, E. A. (2020). *El juego en la educación primaria: Una revisión teórica*.
- Peña Julca, M. L. (2021). La educación emocional en niños del nivel preescolar: una revisión sistemática. *TecnoHumanismo*, 1 (11), 1-21.
- Peñafiel Rodríguez, M. P., Piñas Morales, M. B., Cadena Figueroa, M. E., & Román Proaño, J. V. (2023). Teoría del Apego en el desarrollo de la autonomía en los niños de Inicial II. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 8(3), 640-648.
- Pillajo Tipán, E. G., Villarroel Dávila, P. C., Quezada Loaiza, E. E., & Guijarro Vines, J. S. (2021). El juego-trabajo como estrategia de enseñanza-aprendizaje en Educación Inicial. *Revista Vínculos ESPE*, 6(3), 69-78.
- Salto Morán, J. A., & Valladores Criollo, D. E. (2019). *El juego-trabajo: una metodología que potencia el proceso de enseñanza-aprendizaje en el ámbito de comprensión y expresión del lenguaje en niños de 3 a 4 años*. Obtenido de Repositorio Digital de la Universidad Nacional de Educación:
<http://repositorio.unae.edu.ec/handle/56000/1160>
- Yugcha Tisalema, J. B. (2024). *Los juegos de construcción en el desarrollo del pensamiento pre conceptual en los niños de Educación Inicial*. Obtenido de Repositorio Universidad Técnica de Ambato:
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/40474>

Anexos

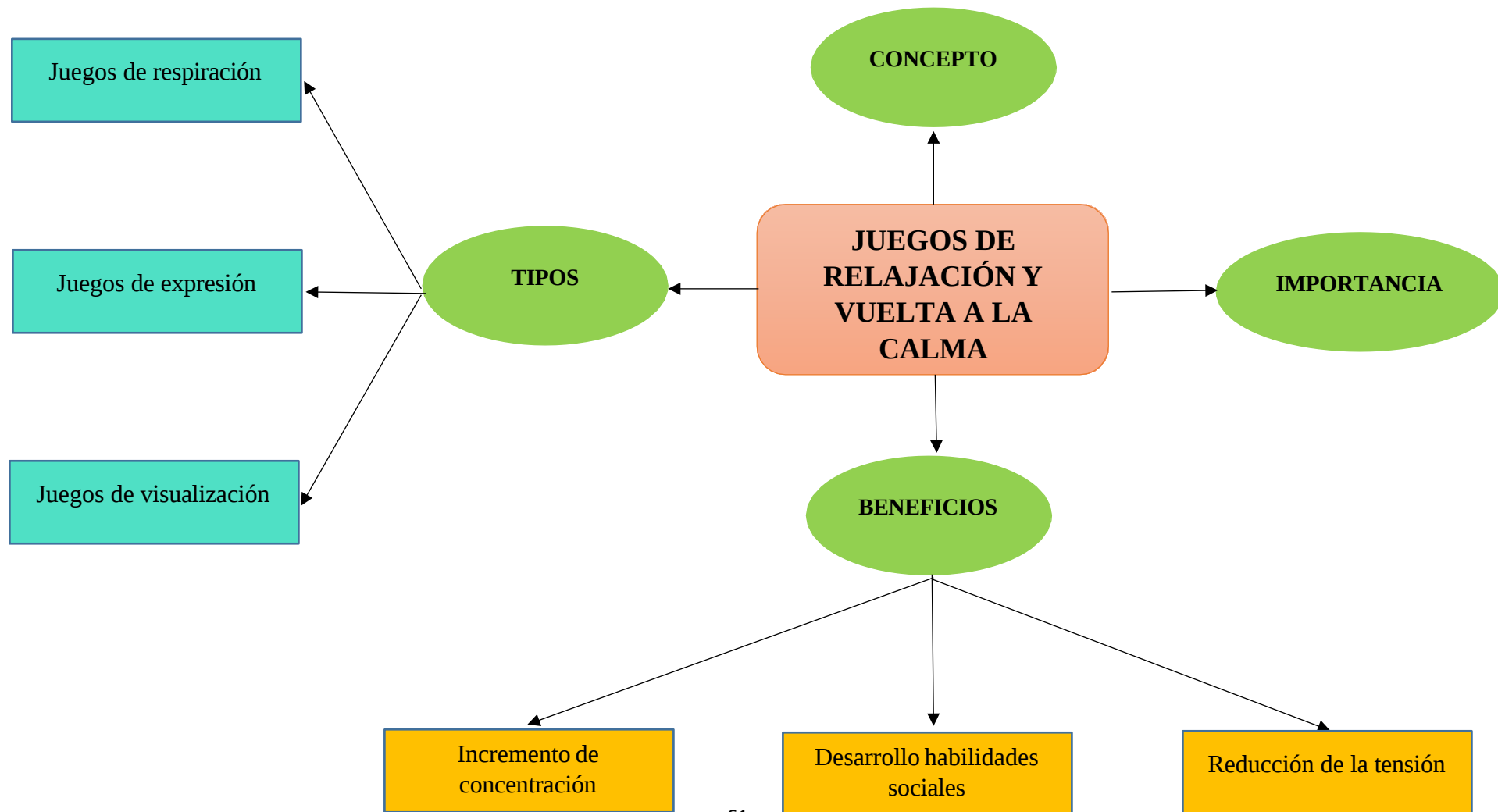
Anexo 1: Árbol de problemas

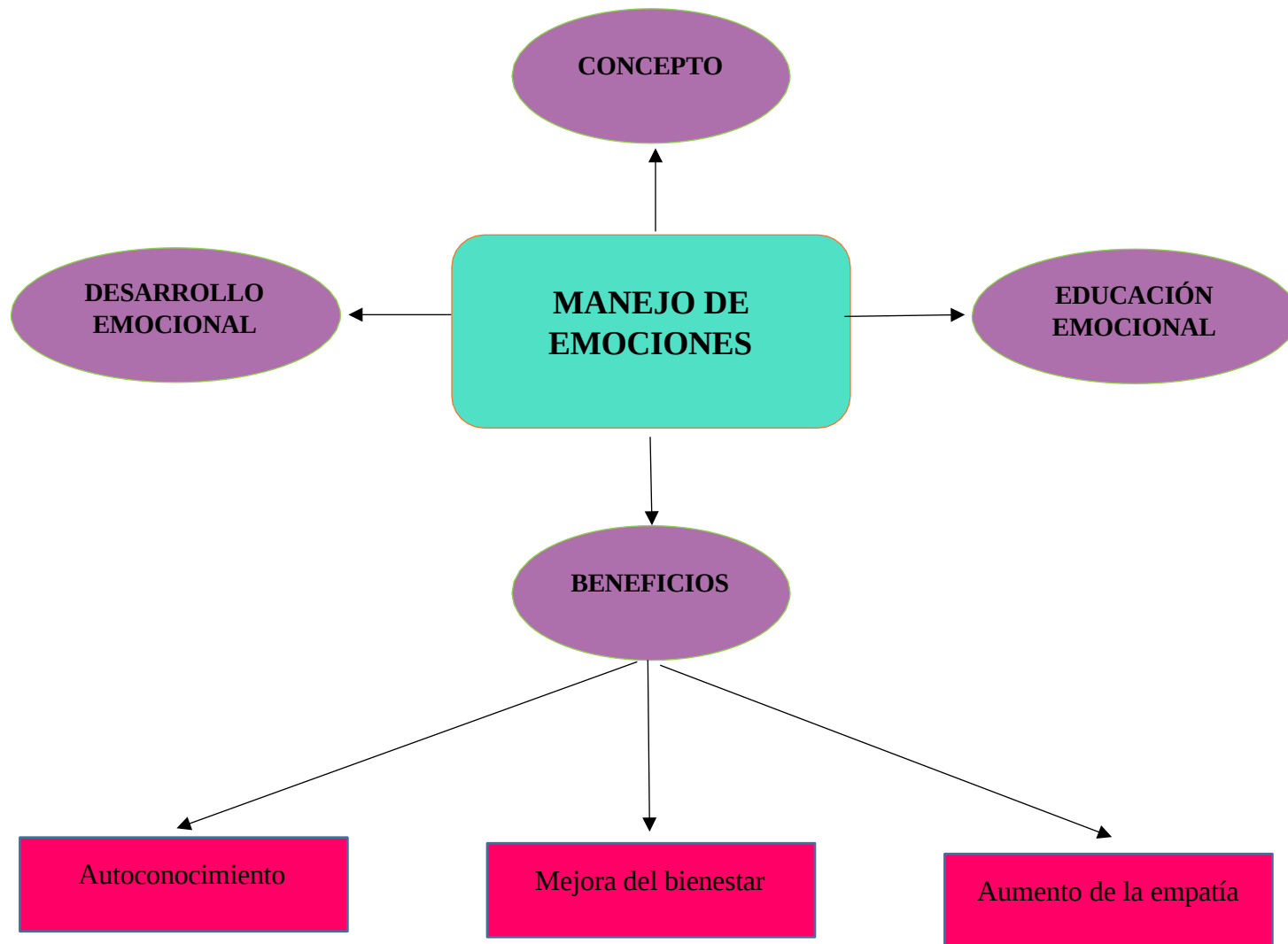


Anexo 2: Red de inclusión



Anexo 3: Constelación de ideas





Anexo 4: Operacionalización de variables

Tabla 4

Operacionalización de la variable independiente: Juegos de relajación y vuelta a la calma

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES/ CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS/PREGUNTAS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Los juegos de relajación y vuelta a la calma son estrategias fundamentales para promover el bienestar mental. Estas actividades ofrecen un momento de relajación física y mental, y también contribuyen al desarrollo cognitivo, emocional y social. Son herramientas terapéuticas y preventivas, que pueden ayudar a promover un adecuado bienestar emocional desde edades tempranas. (Agudelo & Guapacha, 2023)	Participación activa	-Expresiones de placer	O: Emite risas o sonidos de alegría ante situaciones divertidas o placenteras.	Técnica: Entrevista Instrumento: Guion de preguntas Técnica: Observación Instrumento: Ficha de observación
	Respuesta emocional	-Nivel de energía y entusiasmo. - Frecuencia de participación.	O: Muestra energía y entusiasmo al realizar actividades o jugar activamente durante situaciones de diversión. E: ¿Implementa usted juegos de relajación y vuelta a la calma en su práctica docente con niños de 4 a 5 años? ¿Cuáles?	
	Estado de relajación y calma	-Tono de voz - Expresión de calma y bienestar. - Implementación de actividades de relajación	O: Utiliza un tono de voz calmado y relajado en situaciones tranquilas o reconfortantes. O: Expresa una sensación de calma y bienestar después de participar en juegos o actividades diseñadas para promover la relajación. E: ¿Ha recibido capacitación o formación específica sobre cómo implementar juegos de relajación en el aula?	
	Interacción social y cooperación	-Participación e interés -Implementación de actividades de	O: Participa en juegos cooperativos y muestra interés por interactuar con otros cuando se siente tranquilo/a y relajado/a.	

		interacción y cooperación. -Identificación de desafíos.	E: ¿Cuánto tiempo dedica a la semana a actividades de relajación y vuelta a la calma en el aula? E: ¿Incorpora juegos de relajación y vuelta a la calma en su planificación diaria? E: ¿Ha encontrado algún desafío al implementar juegos de relajación en su práctica docente? Si es así, ¿cuáles?	
--	--	--	---	--

Tabla 5 Operacionalización de la variable dependiente: Manejo de emociones

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES/ CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS/PREGUNTAS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
El manejo de emociones es un proceso relacionado con el desarrollo personal y el bienestar emocional, que implica la capacidad de reconocer, comprender y regular las emociones de manera efectiva. Esta habilidad mejora relaciones interpersonales y contribuye a una mejor salud mental. El desarrollo de técnicas efectivas que se puedan adaptar a las necesidades de cada uno, puede llenar las aulas de niños emocionalmente inteligentes. (Fernández García & Fernández Río, 2019)	Conciencia emocional	-Descripción verbal de emociones. -Expresión emocional -Expresión facial.	O: Describe sus emociones utilizando palabras como feliz, triste, enojado, asustado, etc. O: Expresa verbalmente cómo se siente en diferentes situaciones. O: Refleja emociones con expresiones faciales, según la situación (alegría, tristeza o enojo, etc.) E: ¿Ha notado algún cambio en el comportamiento emocional de los niños después de participar en juegos de relajación? E: ¿Ha notado una reducción en los comportamientos disruptivos o agresivos de los niños después de participar en actividades de relajación?	Técnica: Entrevista Instrumento: Guion de preguntas Técnica: Observación Instrumento: Ficha de observación
	Regulación emocional	-Regulación de energía y actividad. -Búsqueda de compañía.	O: Demuestra una disminución en el nivel de energía y actividad cuando se siente cansado/a o abrumado/a. O: Busca la compañía de otros niños o adultos cuando se siente feliz o seguro/a. E: ¿Cree que los juegos de relajación son efectivos para ayudar a los niños a manejar sus emociones?	

Anexo 5: Carta de compromiso

Saquisilí, 28 de marzo de 2024

Dr. Marcelo Wilfrido Núñez Espinoza, Mg.
Presidente de la Unidad de Titulación
Carrera de Educación Inicial
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

Presente. -

Yo, Ldo. Camilo Coyachamin con cédula de ciudadanía N° 0502935653, en calidad de Rector de la Unidad Educativa "Mariscal Antonio José de Sucre" me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Titulación: "Juegos de relajación y vuelta a la calma en el manejo de emociones en niños de 4 a 5 años" solicitado por la estudiante Cristina Alejandra Almache Báez portadora de la Cédula de Ciudadanía N° 0504746868, 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.



Ldo. Camilo Coyachamin
RECTOR U.E. MARISCAL A. SUCRE
032-721-159

Anexo 6: Instrumentos de investigación



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



ENTREVISTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN INICIAL

Tema: “Juegos de relajación y vuelta a la calma en el manejo de emociones en niños de 4 a 5 años”

Objetivo: Identificar el tipo de emociones manifestadas mediante los juegos de relajación y vuelta a la calma

Docente:

Fecha:

Nombre del entrevistador: Cristina Almache

1. **¿Implementa usted juegos de relajación y vuelta a la calma en su práctica docente con niños de 4 a 5 años? ¿Cuáles?**

.....

.....

.....

.....

.....

2. **¿Ha recibido capacitación o formación específica sobre cómo implementar juegos de relajación en el aula?**

.....

.....

.....

.....

.....

3. ¿Cuánto tiempo dedica a la semana actividades de relajación y vuelta a la calma en el aula?

.....

.....

.....

.....

.....

4. ¿Incorpora juegos de relajación y vuelta a la calma en su planificación diaria?

.....

.....

.....

.....

.....

5. ¿Ha encontrado algún desafío al implementar juegos de relajación en su práctica docente? Si es así ¿Cuáles?

.....

.....

.....

.....

.....

6. ¿Ha notado algún cambio en el comportamiento emocional de los niños después de participar en juegos de relajación?

.....

.....

.....

.....

.....

7. ¿Ha notado una reducción en los comportamientos disruptivos o agresivos de los niños después de participar en actividades de relajación?

.....

.....

.....

.....

.....

8. ¿Cree que los juegos de relajación y vuelta a la calma son efectivos para ayudar a los niños a manejar sus emociones?

.....

.....

.....

.....

.....

¡GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN!



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



CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

FORMATO PARA LA VALIDACIÓN DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

Tema: “Juegos de relajación y vuelta a la calma en el manejo de emociones en niños de 4 a 5 años”

- **Objetivo:** Identificar el tipo de emociones manifestadas mediante los juegos de relajación y vuelta a la calma

FICHA DE OBSERVACIÓN				
NOMBRE DEL NIÑO/A				
EDAD				
NOMBRE DEL OBSERVADOR				
FECHA DE LA OBSERVACIÓN				
TIEMPO ESTIMADO				
N°	ITEM	Inicio	En proceso	Adquirido
1.	Muestra energía y entusiasmo al realizar actividades o jugar activamente durante situaciones de diversión.			
2.	Refleja emociones con expresiones faciales, según la situación (alegría, tristeza o enojo, etc).			
3.	Demuestra una disminución en el nivel de energía y actividad cuando se siente cansado/a o abrumado/a.			
4.	Busca la compañía de otros niños o adultos cuando se siente feliz o seguro/a.			
5.	Participa en juegos cooperativos y muestra interés por interactuar con otros cuando se siente tranquilo/a y relajado/a.			
6.	Utiliza un tono de voz calmado y relajado en situaciones tranquilas o reconfortantes.			

7.	Describe sus emociones utilizando palabras como feliz, triste, enojado, asustado, etc.			
8.	Expresa verbalmente cómo se siente en diferentes situaciones.			
9.	Emite risas o sonidos de alegría ante situaciones divertidas o placenteras.			
10.	Expresa una sensación de calma y bienestar después de participar en juegos o actividades diseñadas para promover la relajación.			

Elaborado por: Almache Báez Cristina Alejandra

Fuente: Elaboración propia.

Año. 2024

Firma del observador

Anexo 7: Validación de instrumentos guion de preguntas

[Validación guion de preguntas](#)

Anexo 8: Validación de instrumentos ficha de observación

[ValidaciónFichasdeobservación](#)

Anexo 9: Consentimientos de padres de familia

[Consentimientos padres de familia](#)

Anexo 10: Fichas de observación

[fichas de observación .pdf](#)

Anexo 11: Análisis Turnitin

[Análisis turnitin](#)

