

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTA DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



TESIS DE GRADO

**ESTRATEGIAS LÚDICAS PARA FAVORECER EL AUTOCONTROL Y LA
RELAJACIÓN EN NIÑOS DE 7 A 8 AÑOS CON TDAH
(ESTUDIO EN LA UNIDAD EDUCATIVA CRISTO REY FE Y ALEGRÍA)
(Tesis para optar a Licenciatura en Ciencias de la Educación)**

POSTULANTE: LISSETH LILIANA BAUTISTA CABEZAS

TUTOR: Dr. JUAN EDUARDO GARCÍA DUCHEN PhD.

LA PAZ - BOLIVIA

2019

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mi madre, por ser el pilar más importante en mi vida, por brindarme su apoyo, amor y confianza que me permitió culminar mi carrera profesional.

AGRADECIMIENTOS

A mi familia, por haberme dado la oportunidad de formarme en esta prestigiosa universidad y haber sido mi apoyo durante todo este tiempo.

De manera especial a mi tutor de tesis, por haberme guiado, no solo en la elaboración de este trabajo de titulación, sino a lo largo de mi carrera universitaria y haberme brindado el apoyo para desarrollarme profesionalmente y seguir cultivando mis valores.

A la Universidad Mayor de San Andrés, por haberme brindado tantas oportunidades y enriquecerme en conocimiento.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	4
PROBLEMÁTICA.....	4
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	4
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	6
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	6
1.3.1. Objetivo General.....	6
1.3.2. Objetivos Específicos.....	6
1.4. HIPÓTESIS	6
1.5. VARIABLES	7
1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	8
1.7. JUSTIFICACIÓN	11
CAPÍTULO II.....	13
MARCO CONTEXTUAL.....	13
2.1. RESEÑA HISTÓRICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA CRISTO REY FE Y ALEGRÍA	13
2.2. FUNDACIÓN	13
2.3. UBICACIÓN GEOGRÁFICA.....	13
2.4. CARACTERÍSTICAS SOCIOCULTURALES.....	14
2.5. DATOS GENERALES DE LA UNIDAD EDUCATIVA	14
2.6. INFRAESTRUCTURA	14
2.7. ORGANIGRAMA DE LA UNIDAD EDUCATIVA	14
2.8. MISIÓN	15
2.9. VISIÓN.....	15

CAPÍTULO III.....	17
MARCO TEÓRICO	17
3.1. ESTRATEGIAS LÚDICAS.....	17
3.1.1. Definición.....	17
3.1.2. Características de las estrategias lúdicas	18
3.1.3. Principios que rigen a las estrategias lúdicas.....	19
3.1.3.1. Participación.....	19
3.1.3.2. Dinamismo	19
3.1.3.3. Entretenimiento	19
3.1.3.4. Desempeño de roles	20
3.1.3.5. Competencias	20
3.2. RELAJACIÓN.....	20
3.2.1. Definición.....	20
3.2.2. Características de la relajación	21
3.2.3. Tipos de relajación.....	22
3.2.3.1. Método de Schultz o entrenamiento autógeno	22
3.2.3.2. Método de Jacobson	22
3.2.3.3. Método de Mitchell	23
3.2.3.4. La técnica de Wintrebert.....	23
3.2.3.5. El método de Alexander	23
2.3.4. La relajación en la educación.....	24
3.3. AUTOCONTROL.....	25
3.3.1. Definición.....	25
3.3.2. Desarrollo del autocontrol	26
3.3.3. Influencia de los padres en el autocontrol	27

3.3.4.	Estadios del autocontrol.....	28
3.3.5.	Características del autocontrol.....	28
3.3.6.	Tipos de autocontrol	29
3.3.6.1.	Autocontrol decisional	29
3.3.6.2.	Autocontrol prolongado	29
3.4.	TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD	29
3.4.1.	Definición.....	29
3.4.2.	Origen del TDAH	30
3.4.3.	Causas del TDAH	31
3.4.3.1.	Causas genéticas.....	31
3.4.3.2.	Causas biológicas	31
3.4.3.3.	Causas fisiológicas.....	31
3.4.4.	Tipificación de subtipos del TDAH	31
3.4.5.	Características del niño con TDAH	32
3.4.6.	Manifestaciones del TDAH.....	33
3.4.7.	Conducta del niño con TDAH.....	33
3.4.7.1.	Trastorno de oposición desafiante.....	33
3.4.7.2.	Trastorno de conducta.....	34
3.5.	LA IMPORTANCIA DE LA RELAJACIÓN EN LOS NIÑOS CON TDAH	34
3.6.	IMPORTANCIA DEL AUTOCONTROL EN LOS NIÑOS CON TDAH.....	35
3.7.	ESTRATEGIAS LÚDICAS APLICADAS PARA LOS NIÑOS CON TDAH... ..	35
3.7.1.	Estrategias lúdicas de relajación para niños con TDAH	35
CAPÍTULO IV.....		39
ASPECTOS METODOLÓGICOS DE LA INVESTIGACIÓN		39
4.1.	TIPO DE INVESTIGACIÓN	39

4.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	39
4.3. POBLACIÓN O UNIVERSO	40
4.4. TIPO DE MUESTRA	41
4.4.1. TAMAÑO DE LA MUESTRA.....	41
4.5. INSTRUMENTOS.....	41
CAPÍTULO V.....	45
RESULTADOS.....	45
5.1. RESULTADOS DE LOS DATOS GENERALES DE LOS NIÑOS	45
5.2. RESULTADOS DEL CUESTIONARIO DE LOS DOCENTES.....	47
5.3. RESULTADOS DEL TEST EDAH	62
5.3.1. Resultados generales del Test EDAH.....	62
5.3.2. Resultados del test EDAH según baremos y grados.....	63
5.4. RESULTADOS GENERALES DEL PRE TEST	64
5.5. RESULTADOS GENERALES DEL POST TEST	65
5.6. RESULTADOS POR INDICADORES	67
5.7. CUADRO DE CONCLUSIÓN DE RESULTADOS	79
CAPÍTULO VI.....	82
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	82
6.1. CONCLUSIONES.....	82
6.2. RECOMENDACIONES	85
BIBLIOGRAFÍA	87

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Sexo de los niños	45
Tabla N° 2: Edad de los niños	46
Tabla 3: Ítem 1 del cuestionario del docente	47
Tabla 4: Ítem 2 del cuestionario del docente	48
Tabla 5: Ítem 3 del cuestionario del docente	49
Tabla 6: Ítem 4 del cuestionario del docente	50
Tabla 7: Ítem 5 del cuestionario del docente	51
Tabla 8: Ítem 6 del cuestionario del docente	52
Tabla 9: Ítem 7 del cuestionario del docente	53
Tabla 10: ítem 8 del cuestionario del docente	54
Tabla 11: Ítem 9 del cuestionario del docente	55
Tabla 12: Ítem 10 del cuestionario del docente	56
Tabla 13: Ítem 11 del cuestionario del docente	57
Tabla 14: Ítem 12 del cuestionario del docente	58
Tabla 15: Ítem 13 de cuestionario del docente	59
Tabla 16: Ítem 14 del cuestionario del docente	60
Tabla 17: Ítem 15 del cuestionario del docente	61
Tabla 18: Resultados del Test EDAH de acuerdo al grado	62
Tabla 19: Resultados del Test EDAH de acuerdo a los baremos	63
Tabla 20: Resultados del pre test.....	64
Tabla 21: Resultados del post test	65
Tabla 22: Ítem 1(Pre test y Pos test)	67
Tabla 23: Ítem 2 (Pre test y Pos test)	68
Tabla 24: Ítem 3 (Pre test y Pos test)	69
Tabla 25: Ítem 4 (Pre test y Pos test)	70
Tabla 26: Ítem 5 (Pre test y Pos test)	71
Tabla 27: Ítem 6 (Pre test y Pos test)	72
Tabla 28: Ítem 7 (Pre test y Pos test)	73
Tabla 29: Ítem 8 (Pre test y Pos test)	74

Tabla 30: Ítem 9 (Pre test y Pos test)	75
Tabla 31: Ítem 10(Pre test y Pos test)	76
Tabla 32: Ítem 11 (Pre test y Pos test)	77
Tabla 33: Ítem 12(Pre test y Pos test)	78

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Sexo de los niños.....	45
Gráfico N° 2: Edad de los niños	46
Gráfico N° 3: Interrupción del niño en clases	47
Gráfico N° 4: Presentación de problemas en el rendimiento académico	48
Gráfico N° 5: Dificultades en la realización de sus tareas	49
Gráfico N° 6: Constancia de los momentos de enfado de los niños con TDAH.....	50
Gráfico N° 7: Comprensión de los contenidos avanzados	51
Gráfico N° 8: Constancia del levantamiento del asiento	52
Gráfico N° 9: Emisión de comentarios negativos	53
Gráfico N° 10: Molesta a sus compañeros en hora de clases.....	54
Gráfico N° 11: Constancia de los niños en meterse en problemas	55
Gráfico N° 12: Dificultades para no respetar turnos.....	56
Gráfico N° 13: Problemas de interacción con sus compañeros	57
Gráfico N° 14: Problemas de bajo autoestima	58
Gráfico N° 15: Los niños con TDAH inculpan a sus compañeros.....	59
Gráfico N° 16: Los niños son crueles con animales y sus compañeros	60
Gráfico N° 17: Acciones de hurto durante los periodos de clases.....	61
Gráfico N° 18: Resultados del Test del EDAH de acuerdo a lo baremos y grados	63
Gráfico N° 19: Resultados generales del pre test.....	64
Gráfico N° 20: Resultados generales del post test.....	66
Gráfico N° 21: Nivel de impulsividad (Pre test y Pos test)	67
Gráfico N° 22: Nivel de control de las emociones negativas (Pre test y Pos test) ..	68
Gráfico N° 23: Nivel de comprensión (Pre test y Pos test)	69

Gráfico N° 24: Nivel de interacción (Pre test y Pos test)	70
Gráfico N° 25: Nivel de agresividad (Pre test y Pos test)	71
Gráfico N° 26: Nivel de frustración (Pre test y Pos test).....	72
Gráfico N° 27: Nivel de control corporal (Pre test y Pos test).....	73
Gráfico N° 28: Nivel de control de impulsos (Pre test y Pos test)	74
Gráfico N° 29: Nivel de rendimiento académico (Pre test y Pos test)	75
Gráfico N° 30: Nivel de intromisión o interrupción (Pre test y Pos test).....	76
Gráfico N° 31: Nivel de tolerancia (pre test)	77
Gráfico N° 32: Nivel de Autoestima (pre test)	78

INTRODUCCIÓN

El TDAH es uno de los trastornos más frecuentes en los últimos tiempos, donde la población más afectada son los niños causando en ellos un bajo rendimiento académico además de que presenta problemas en su desenvolvimiento social.

Una de las características principales que presentan los niños con TDAH es que son impulsivos, tienen una conducta negativa y constantemente se frustran y se estresan, por lo que los docentes no saben o no presentan estrategias para ayudar a los niños con esos cambios de humor.

Ahora bien, en la Unidad Educativa Cristo Rey Fe y Alegría se observaron las falencias que presentan los docentes al momento de efectuar algún tipo de estrategia para fortalecer el aprendizaje y control de las emociones de los niños con TDAH lo que ocasiona dificultades académicas y sociales.

Es así que el presente trabajo propone las estrategias lúdicas como instrumentos para fortalecer el autocontrol y la relajación de los niños de 7 a 8 años de edad con TDAH.

Para la implementación de las estrategias primero se efectuó un diagnóstico mediante la lista de cotejo donde se identificó las características y los niveles de impulsividad y conductas agresivas con sus compañeros.

Una vez diagnosticado a los niños que presentan TDAH se efectuó la selección adecuada de las actividades que se emplearon en la aplicación de las estrategias lúdicas para finalmente medir los niveles de autocontrol y relajación que presentan los niños después de haber aplicado las estrategias lúdicas.

Se debe de considerar que la presente investigación no solo estará dirigida a los niños como beneficiarios directos, sino que también será relevante para que los docentes puedan aplicarlos en distintas situaciones integrando así a los niños con TDAH al aula.

Para ello la presente investigación está constituida por 7 capítulos que explican minuciosamente la investigación.

En el capítulo I se enfatiza a los antecedentes de investigaciones pasadas que tengan similitud con la presente investigación, así como se muestra la problemática, los objetivos, la justificación y la delimitación que rigen a la presente tesis.

En el capítulo II se presenta todo el sustento del marco contextual donde se explica la ubicación, historia, misión, visión y el organigrama de la unidad educativa Cristo Rey Fe y Alegría.

En el capítulo III se encuentra todo el marco teórico que sustenta a la presente investigación de acuerdo a las variables.

En el capítulo IV se encuentra todo el marco metodológico que guio la investigación desde el tipo de investigación, los métodos, el diseño, la población hasta las técnicas e instrumentos que ayudaron a recopilar la información.

En el capítulo V se encuentra la propuesta de las estrategias lúdicas que son implementadas después de aplicar el pre test a los niños con TDAH.

En el capítulo VI se sitúan todos los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados tanto del instrumento del docente, del test EDAH, el pre test y post test, con un análisis minucioso.

Finalmente, en el capítulo VII se encuentran las conclusiones y recomendaciones a las que se llegó en la presente investigación lo cual dará paso a investigaciones futuras.

CAPÍTULO I

PROBLEMÁTICA

CAPÍTULO I

PROBLEMÁTICA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según el *Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM-IV) (1994) de la Asociación Americana de Psiquiatría (por sus siglas APA), el trastorno de déficit de atención e hiperactividad es “de tipo neurobiológico, el cual provoca la desatención de destrezas importantes para el desarrollo académico, social, emocional y físico” (p. 24)

El Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad es un trastorno neurobiológico, considerado actualmente un problema no solo de salud sino educativo que afecta mayormente a los niños en su desenvolvimiento académico y su interacción con sus pares.

El TDAH es un trastorno interfiere con las diversas áreas del desarrollo social, emocional y cognoscitivo del niño, entre ellas: el área académica, las relaciones interpersonales, la autoestima y más tarde el funcionamiento ocupacional. Sus características principales son la impulsividad, la inatención y, en algunos casos, la hiperactividad inapropiada, si ésta es comparada con la etapa de desarrollo del niño, (Delgado Castro, 2003).

Este trastorno es un problema a nivel mundial que afecta mayormente a los niños ya que en los primeros años de escolaridad es donde el niño debe de aprender las nociones básicas del lenguaje y las matemáticas, así como también debe de aprender a relacionarse con sus compañeros y docentes.

El verdadero problema del TDAH, se centra en la dificultad que tienen los niños que lo padecen para inhibir la conducta, o sea, controlar el impulso para responder a una situación determinada Barkley (1998) menciona que “sus características principales son la falta de atención, impulsividad y la hiperactividad, estos niños parecen como un motor encendido que no logran controlar su conducta” (p.76)

Es por eso que el niño al no poder controlar sus conductas, empieza a tener conductas desafiantes, agresividad e impulsividad, así como también intolerancia a la frustración lo que conlleva a que sea aislado por sus mismos compañeros y los docentes incluso pueden llegar a recibir violencia por parte de sus progenitores ante el desconocimiento de este trastorno ocasionando un bajo autoestima en el niño.

En Bolivia existen varios niños con TDAH en diferentes Unidades Educativas donde comúnmente son confundidos como niños problemas. El desconocimiento que presentan los docentes con respecto a las características de los niños con TDAH ha ocasionado el poco interés de los mismos haciendo odio sordo ante el problema.

Por lo tanto en la Unidad Educativa Cristo Rey Fe y Alegría se ha observado que en el segundo de primaria la mayoría de los niños presentan TDAH, donde muchos de ellos son agresivos e impulsivos además que presentan baja tolerancia a la frustración, ya que constantemente andan golpeándose entre ellos mismos, así también hay algunos docentes que desconocen del tema y por índole carecen de estrategias de detección e intervención frente a este tipo de necesidad educativa que a menudo se presentan en el salón de clases. Por la falta de conocimiento se llega a veces a tildar a los niños y niñas con adjetivos, (“malcriados”, “molestosos”, “intolerante” y otros) a consecuencia de esto ellos llegan a frustrarse por el bajo rendimiento escolar que ellos tienen y por el trato que reciben por parte de sus compañeros.

De acuerdo a la problemática mencionada es que se propone las estrategias lúdicas como una alternativa para favorecer en el autocontrol y la relajación de los niños con TDAH creando así un ambiente integrador entre todos sus compañeros.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿De qué manera las estrategias lúdicas pueden favorecer el autocontrol y la relajación en niños de 7 a 8 años de edad con TDAH de la Unidad Educativa Cristo Rey Fe y Alegría?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo General

Proponer estrategias lúdicas que favorezcan el autocontrol y la relajación de los niños de 7 a 8 años de edad con TDAH de la Unidad Educativa Cristo Rey Fe y Alegría.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Diagnosticar las características que presentan los niños con TDAH respecto a su conducta e impulsividad.
- Seleccionar adecuadamente las estrategias lúdicas que se emplearan para el autocontrol y la relajación de los niños con TDAH.
- Elaborar la propuesta para el fortalecimiento del autocontrol y la relajación de los niños con TDAH en base a las estrategias lúdicas.
- Aplicar las estrategias lúdicas para fortalecer el autocontrol y la relajación de los niños con TDAH.
- Identificar el impacto de la propuesta en el fortalecimiento del autocontrol y la relajación en los niños con TDAH

1.4. HIPÓTESIS

Las estrategias lúdicas favorecerán en gran medida en el autocontrol y la relajación de los niños de 7 a 8 años de edad con TDAH de la Unidad Educativa Cristo Rey Fe y Alegría.

1.5. VARIABLES

- **Variable independiente**

Estrategias lúdicas

- **Variable dependiente**

Autocontrol y relajación en niños con TDAH

1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

- VARIABLE INDEPENDIENTE: Estrategias Lúdicas

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	MEDIDORES	INSTRUMENTO
Metodología de enseñanza, de carácter participativo y dialógico, impulsada por el uso creativo y pedagógicamente consistente de técnicas, ejercicios y juegos didácticos, creados para generar aprendizajes significativos y la interrelación de los estudiantes. (Cortez, 2013, p. 15)	Técnicas	Uso de los materiales didácticos	– Organización y estructuración de actividades.	Planificaciones de cada actividad.
	Ejercicios	Actitud frente a la ejecución de los juegos y actividades.	– Logros y esfuerzo.	
	Juegos didácticos	Interrelación con los demás	– Auto control	

- **VARIABLE DEPENDIENTE: Autocontrol y Relajación en niños con TDAH**

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	MEDIDORES	INSTRUMENTO
Niños con TDAH Los niños con trastorno de déficit de atención e hiperactividad son niños que tienen un trastorno de origen neurobiológico que se caracteriza por la presencia de déficit de atención, impulsividad, hiperactividad motora y vocal.	Déficit de atención	Distracción	Alto Medio Bajo	Test EDAH (ESCALA PARA LA EVALUACIÓN DEL TRANSTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD)
		Dificultades para seguir instrucciones		
		Poca retención de memoria		
	Impulsividad	Inquietud		
		Impaciencia		
	Hiperactividad	Motora		
Vocal				
Autocontrol se entiende como “el manejo de la conducta desde la parte interior del individuo, sin la necesidad de una figura de autoridad (padres, docentes, especialistas)” (Caballo, 2008)	Cognitivo	Conductas negativas	– Irritación alta y baja – Agresión alta y baja	Lista de cotejo. Pre test Post test.
	Afectivo			
	Psicomotora	Impulsividad		

Relajación. La relajación es un procedimiento que ayuda a una persona a reducir su tensión física y mental. Para los niños que presentan TDAH la relajación se basa en la mejora de conductas negativas, la impulsividad y la actitud negativa. (Blay, 1988)	Social	Actividad negativa		
--	--------	--------------------	--	--

1.7. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación es relevante porque se enfatizó el autocontrol y la relajación de los niños con TDAH, ya que muchas investigaciones solo se enfatizan en el desempeño académico y no así en la integración de estos niños.

El problema que presentan los niños con TDAH es que no pueden controlar su impulsividad y agresividad además que constantemente se frustran ante cualquier situación ocasionando los famosos arranques de ira y enojo llegando a agredir a sus propios compañeros y docentes.

Es por eso que el presente busco profundizar la comprensión de los conceptos, teorías, tipos, características, síntomas, origen que hacen referencia al Trastorno de Atención con Hiperactividad en el contexto escolar, así como las implicaciones socioemocionales que general el TDAH.

Es importante recalcar la importancia que tiene el autocontrol y la relajación en el mejoramiento del comportamiento asociado con el TDAH y la integración de los niños en el ámbito escolar.

Las estrategias lúdicas son actividades que tiene la finalidad de enseñar e integrar a los niños de manera didáctica, activa y creativa. Por lo que la buena implementación de dichas estrategias conlleva a un aprendizaje significativo y fortalecer la empatía entre los niños.

Por todo lo mencionado es que se propone las estrategias lúdicas como herramientas didácticas para favorecer el autocontrol y la relajación de los niños de 7 a 8 años de edad con TDAH que se encuentren cursando el segundo de primaria de la Unidad Educativa Cristo Rey Fe y Alegría promoviendo una integración en clases.

Así mismo la presente investigación no solo favorecerá a los niños del segundo de primaria con la aplicación de las estrategias, sino que será una fuente de información para docentes de los otros cursos de la Unidad Educativa, estudiantes del área de educación y padres de familia que deseen conocer sobre el tema.

CAPÍTULO II

MARCO

CONTEXTUAL

CAPÍTULO II

MARCO CONTEXTUAL

2.1. RESEÑA HISTÓRICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA CRISTO REY FE Y ALEGRÍA

En la década de los años 60, gracias al apoyo económico de los fieles católicos de la Arquidiócesis de una iglesia norteamericana, bajo la administración del Padre Andrés Kennedy y algunas religiosas, inicia el funcionamiento de una escuela particular en la planta baja de la parroquia “Cristo Rey “, establecimiento que llevaría el mismo nombre.

En 1961 con Resolución Ministerial N° 131 inicia su funcionamiento en su actual infraestructura con sus Niveles Pre – escolar y Básico el 16 de mayo, alcanzando en esta década una población de 348 estudiantes aproximadamente.

2.2. FUNDACIÓN

En el año 1971 la escuela “CRISTO REY” pasa a funcionar como un establecimiento fiscal gracias al convenio entre Fe y Alegría, la Parroquia del mismo nombre y el gobierno.

Por ser Fe y Alegría una institución de la iglesia católica, sus primeras directoras fueron las Hnas. Judith Timpe (1971 – 1972) y Gloria Espósito (1973 – 1974). A partir de 1974 pasa la administración de la escuela a los profesores Alberto Mollinedo, Martha Uriarte respectivamente.

2.3. UBICACIÓN GEOGRÁFICA

La Unidad Educativa Cristo Rey Fe y Alegría turno mañana se encuentra ubicada en la Ciudad de La Paz en la Provincia Murillo del Departamento de La Paz, en el Distrito 1, Zona, Alto Sopocachi. Entre calles Menéndez Pelayo y Jaime Zudáñez

2.4. CARACTERÍSTICAS SOCIOCULTURALES

La Unidad Educativa Cristo Rey Fe y Alegría es de Convenio Iglesia – Estado se rige por las normas de la Iglesia Católica, Ministerio de Educación, Dirección Departamental de Fe y Alegría, Dirección Distrital La Paz 1 Red 103.

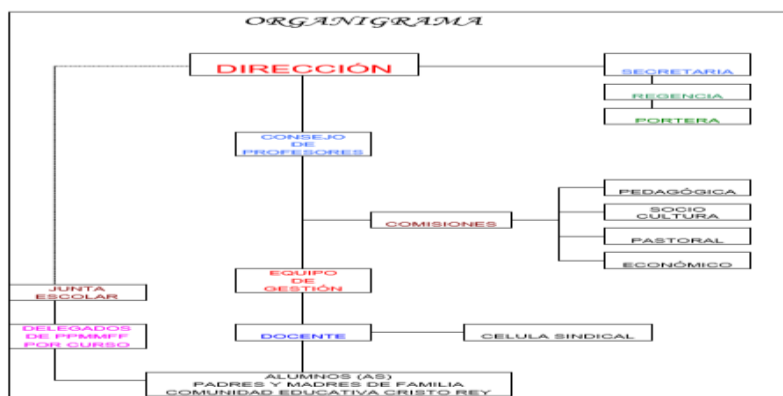
2.5. DATOS GENERALES DE LA UNIDAD EDUCATIVA

- SIE 80730020
- **Número de personal docente:** La unidad educativa cuenta con un total de 31 docentes desde el Nivel Primario de Primero a Sexto. Así también hay 4 docentes del nivel inicial.
- **Número de personal administrativo:** Tenemos una directora titular, una secretaria (o), dos asistentes administrativos una portera.
- **Número de estudiantes:** La unidad educativa cuenta con un total de 708 Estudiantes.

2.6. INFRAESTRUCTURA

La Unidad Educativa cuenta con un bloque independiente, 23 aulas, sala lúdica, baños patio, depósitos y cancha. Dirección, secretaria, biblioteca, laboratorio de computación, sala de video, sala de profesores. Cocina, baño para estudiantes y baño para profesores y su respectivo patio.

2.7. ORGANIGRAMA DE LA UNIDAD EDUCATIVA



Fuente: Elaboración propia en base a la información proporcionada por la Unidad Educativa, 2019

2.8. MISIÓN

La unidad educativa “cristo rey” y “san Luis” de fe y alegría ofrecerán un servicio educativo de acuerdo a los avances de ciencia y tecnología, la cultura y el deporte, así como la búsqueda permanente de la excelencia para mejorar la calidad educativa de los alumnos y alumnas promoviendo su desarrollo personal, social, económico y productivo

2.9. VISIÓN

Atender las necesidades y expectativas de la comunidad educativa en el ámbito de su contexto en los niveles inicial, primaria y secundaria, brindando una educación abierta participativa, democrática sustentada en los valores para que los estudiantes en el futuro estén preparados en y para la vida, y la competitividad que genera los avances científicos y tecnológicos.

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

3.1. ESTRATEGIAS LÚDICAS

3.1.1. Definición

La estrategia lúdica es un conjunto de herramientas que fortalecen la enseñanza de forma participativa y dialógica, impulsando la creatividad de los niños mediante técnicas, ejercicios y juegos didácticos, creados específicamente para generar aprendizajes significativos, tanto en términos de conocimientos, de habilidades o competencias sociales y valores. (Cortez, 2013, p. 20)

“Asumir el juego desde el punto de vista didáctico, implica que este sea utilizado”. (Balderrama, 2014, p. 35). En muchos casos para manipular y controlar a los niños, dentro de ambientes escolares se debe de utilizar estrategias lúdicas que sean capaces de canalizar la energía de los niños y promover el aprendizaje.

Las estrategias lúdicas son consideradas como un importante instrumento en la resolución de problemas, contribuyen a la activación de procesos mentales entre las misma se puede mencionar el juego, éste hace desarrollar una amplia variedad de objetivos y contenidos.

Existen diversos tipos de juegos, los que implican la mente, otros demandarán de parte de quienes los despliegan un uso físico y los lúdicos que propician una enseñanza. En este sentido, Piaget (1980) afirma:

El juego forma parte de la inteligencia del niño, porque representa la asimilación funcional o reproductiva de la realidad según cada etapa evolutiva del individuo. Las capacidades sensorio motrices, simbólicas o de razonamiento, como aspectos esenciales del desarrollo del individuo, son las que condicionan el origen y la evolución del juego. (p.16)

Es notoria la importancia del juego en el niño, ya sea como medio de compartir, aprender o solamente divertirse, por ser parte de su formación, de su crecimiento como persona. De igual forma, el juego es una actividad necesaria en los seres humanos teniendo suma importancia en la esfera social, puesto que permite ensayar ciertas conductas sociales; a su vez es herramienta útil

para adquirir, desarrollar capacidades intelectuales, motoras, o afectivas. Éste presenta diversas características particulares, destacando las siguientes:

- Produce placer.
- El juego contiene y debe contener un marco normativo.
- Es una actividad espontánea.
- El juego es acción y participación activa.
- Permite la autoexpresión.

Dentro de estas perspectivas, Concepción (citado por Palacino, 2007) expresa: “para alcanzar un aprendizaje significativo y lograr una educación con carácter científico se debe trabajar el juego no solamente como una actividad espontánea, sino que se debe analizar su dirección y orientación pedagógica” (p. 35). En tal sentido, el juego es una de las estrategias lúdicas innovadoras más importante de los educadores en su propósito de conseguir sus objetivos de enseñanza, de hecho, pocos recursos didácticos pueden igualar la eficacia educativa del juego, se convierte en una estrategia, permitiendo enseñar conceptos, valores y procedimientos relacionados con el aprendizaje de las matemáticas y a su vez conseguir el disfrute de los educandos mientras aprenden.

Las estrategias lúdicas son instrumentos que potencian las actividades de aprendizaje y ayudan a solucionar problemas. Cuando el docente emplea diversas estrategias estas modifican el contenido o estructura de los materiales, con el único fin de facilitar el aprendizaje y la comprensión en los niños y niñas (Hernández, 2014).

Entonces se puede determinar que las estrategias lúdicas contribuyen de manera efectiva el desarrollo cognitivo e integral de los niños y niñas, permitiendo abordar la resolución de problemas y tomando en cuenta el entorno que le rodea al niño.

3.1.2. Características de las estrategias lúdicas

- Crean en los niños las habilidades del trabajo interrelacionado de colaboración mutua en el cumplimiento conjunto de tareas.
- Exigen la aplicación de los conocimientos adquiridos en las diferentes temáticas o asignaturas relacionadas con este.

- Se utilizan para fortalecer y comprobar los conocimientos adquiridos en clases demostrativas y para el desarrollo de habilidades.
- Constituyen actividades pedagógicas dinámicas, con limitación en el tiempo y conjugación de variantes.

3.1.3. Principios que rigen a las estrategias lúdicas

3.1.3.1. Participación

“Es el principio básico de la actividad lúdica que expresa la manifestación activa de las fuerzas físicas e intelectuales del jugador, en este caso el estudiante preescolar” (Condori, 2001, p. 57).

La participación es una necesidad intrínseca del ser humano, porque se realiza, se encuentra a sí mismo, negársela es impedir que lo haga, no participar significa dependencia, la aceptación de valores ajenos, y en el plano didáctico implica un modelo verbalista, enciclopedista y reproductivo, ajeno a lo que hoy día se demanda. La participación del niño constituye el contexto especial específico que se implanta con la aplicación del juego. (Alvarado, 2004, p. 34)

3.1.3.2. Dinamismo

“Expresa el significado y la influencia del factor tiempo en la actividad lúdica” (Condori, 2001, p. 32). Todo juego tiene principio y fin, por lo tanto, el factor tiempo tiene en éste el mismo significado primordial que en la vida. Además, el juego es movimiento, desarrollo, interacción activa en la dinámica del proceso pedagógico.

3.1.3.3. Entretenimiento

“Refleja las manifestaciones amenas e interesantes que presenta la actividad lúdica, las cuales ejercen un fuerte efecto emocional en el estudiante y puede ser uno de los motivos fundamentales que propicien su participación activa en el juego.” (Condori, 2001, p. 38)

El valor didáctico de este principio consiste en que “el entretenimiento refuerza considerablemente el interés y la actividad cognoscitiva de los estudiantes” (Antunes, 2006, p. 18) es decir, el juego no admite el aburrimiento, las repeticiones, ni las impresiones comunes y habituales; todo lo contrario, la novedad, la singularidad y la sorpresa son inherentes a éste.

3.1.3.4. Desempeño de roles

“Está basado en la modelación lúdica de la actividad del estudiante, y refleja los fenómenos de la imitación y la improvisación” (Balderrama, 2014)

3.1.3.5. Competencias

“Se basa en que la actividad lúdica reporta resultados concretos y expresa los tipos fundamentales de motivaciones para participar de manera activa en el juego.” (Barrionuevo Rojas, 2005, p. 89).

El valor didáctico de este principio es evidente: sin competencia no hay juego, ya que ésta incita a la actividad independiente, dinámica, y moviliza todo el potencial físico e intelectual del estudiante.

3.2. RELAJACIÓN

3.2.1. Definición

“El término relajación viene de la palabra latina “relaxatio” que significa acción o afecto de aflojar, soltar, así como de liberar un prisionero; también descanso, reposo”. (Vacas, 1981 citado en Conde, 2001 p. 72)

“La relajación es un estado de conciencia que se logra a través de diversas técnicas, la práctica de la relajación favorece el desarrollo de una serie de habilidades que no surgirían sin el adecuado proceso de entrenamiento” (Barrios M. F., 2015)

Por lo tanto, la relajación permite lograr un estado de conciencia caracterizado por un mayor control muscular y un estado de calma y serenidad que acompaña al aprendizaje.

“La relajación es casi sinónimo de distensión muscular y psíquica con descenso y eliminación de la tensión generada por el trabajo y el esfuerzo que realizan los músculos en acción, lo que facilita la recuperación paulatina de la calma, el equilibrio y la paz” (Prado Díez, 2000 p. 9). La relajación es una forma bajar la tensión por la que el ser humano está pasando, ya que mediante estrategias de control corporal y mental puede llegar a obtener la calma, el equilibrio y la paz.

“La relajación es considerada como un medio por el cual el niño irá interiorizando su idea de cuerpo ya que localizará los diversos segmentos corporales y aprenderá a controlar y diferenciar la tonicidad muscular”. (Conde y Viciano, 2001 p. 71). Para el niño la relajación es importante para el control corporal y mental, más aún si se trata de niños que presentan TDAH la relajación será beneficioso para la canalización de la ansiedad, así como fortalecer la comprensión y la concentración al momento de aprender.

3.2.2. Características de la relajación

“La relajación está estrechamente relacionada con el bienestar personal, en la medida que potencia estados de calma y favorece un estado de ánimo positivo. Como con cualquier habilidad o conocimiento, la relajación se aprende, adquiriendo cada vez mayor destreza con la práctica” (Cautela, 2000, p. 23)

El entrenamiento en relajación es una estrategia que se puede emplear con frecuencia, en niños y adultos ya que cumple con las siguientes características:

- Disminuye el ritmo cardiaco y la presión arterial.
- Regula la respiración
- Reduce la tensión muscular, lo que contribuye a mejorar algunas condiciones de dolor.
- Controla la ira
- Controla el estrés
- Controla las crisis de angustia.
- Reduce los niveles de colesterol.
- Alivia los síntomas propios de la ansiedad, como palpitaciones, náuseas, aturdimiento, sudoración, diarrea, miedo, mareos, etc.
- Aumenta la capacidad de concentración en las actividades gratificantes
- Ayuda a conciliar el sueño con más facilidad
- Refuerza el sistema inmunitario

3.2.3. Tipos de relajación

3.2.3.1. Método de Schultz o entrenamiento autógeno

El método de relajación Schultz es uno de los más conocidos métodos de relajación, y se suele aplicar en la psicoterapia clásica. Es una buena forma de liberarnos del estrés y conseguir una mejor calidad de vida.

“El método Schultz también conocido como el entrenamiento autógeno es una técnica que fue desarrollada por el neurólogo y especialista en hipnosis Johannes H. Schultz en los años treinta del siglo pasado” (Caballo, 2008, p. 78)

Esta técnica tiene una base en la concentración de las sensaciones físicas de la persona que la practica a través de la relajación profunda. Schultz determinó que la mayoría de las personas son capaces de llegar a este estado profundo de relajación simplemente con el poder de su imaginación. (Barrios, 2009)

Actualmente esta técnica se utiliza en terapia sobre todo para el tratamiento de trastornos de ansiedad y psicósomáticas ya que permite aumentar los niveles de calma de la persona a través de la relajación muscular que proporciona a la persona una sensación de tranquilidad y relajación duradera.

3.2.3.2. Método de Jacobson

El método de Jacobson fue desarrollado en 1929 y hoy en día es una de las más utilizadas. Consiste en aprender a tensar y relajar los diferentes grupos musculares del cuerpo.

La relajación progresiva de Jacobson se basa en el hecho que la respuesta del estrés genera una serie de pensamientos y comportamientos que provocan tensión muscular en la persona. Esta tensión aumenta la percepción subjetiva de ansiedad. La relajación progresiva reduce esta tensión muscular, y con esto la sensación de ansiedad. (Barrios M. F., 2015)

A nivel procedimental, el entrenamiento se realiza a lo largo de un mínimo de siete semanas. Durante este periodo, el individuo tendrá que aprender a tensar y a relajar 16 grupos de músculos en todo el cuerpo como: manos, antebrazo, bíceps, hombros, frente, ojos, mandíbula, garganta, labios, cuello, nuca, espalda, pecho, abdomen, piernas.

3.2.3.3. Método de Mitchell

El enfoque de Mitchell se basa en el principio fisiológico de la inhibición recíproca, es decir, cuando un grupo de músculos actúa sobre una articulación que está trabajando, el grupo contrario es obligado a relajarse, cuando las fibras de un grupo se contraen, las del grupo opuesto se aflojan. Se trata de un mecanismo interno que permite la ejecución suave de la actividad muscular. (Payne, 1999, p. 73)

Esta técnica utiliza el mecanismo de la inervación recíproca. A medida que se contrae el músculo los impulsos procedentes del uso muscular alcanzan la médula espinal y llegan al grupo muscular antagonista, causando inhibición

Es habitual comenzar con los miembros superiores, para seguir con los inferiores, el tronco y finalmente la cabeza. También se intercalan ejercicios de respiración diafragmática. Los grupos musculares se contraen individualmente, y después estos movimientos se suman antes de pasar al miembro siguiente. La posición de inicio no es importante y se puede cambiar a medida que el paciente se relaja. (Blay, 1998, p.40)

3.2.3.4. La técnica de Wintrebert

La propuesta de este autor francés (1922-1980) por adopción, nacido en Viena, se centra en la inducción cuerpo a cuerpo intentando inducir en la desconcentración muscular de forma positiva y sencilla para los niños.

La técnica de Wintrebert se centra en tres partes:

- Tiempo de movimiento pasivo de las distintas partes del cuerpo por medio de movimientos lentos con inducciones verbales y táctiles.
- Tiempo de inmovilidad completa en la que se prolonga la relajación con el contacto.
- Tiempo de readaptación de movimientos, en los que el niño ejecuta movimientos largos para levantar una parte determinada del cuerpo para después dejarla caer.

3.2.3.5. El método de Alexander

La técnica Alexander es un método práctico desarrollado por F. M. Alexander (1869 - 1955) que ayuda a mejorar el cuerpo. Se trata de poder usar el cuerpo de una forma nueva: en las actividades de la vida diaria, en casa, en la escuela

en el trabajo, en el deporte, etc., reduciendo las tensiones excesivas y mejorando la coordinación, la fluidez en el movimiento, el equilibrio y la respiración.

Está basada en el principio de que cada ser humano es un todo. En las escuelas el profesor enseña cómo aprender conscientemente a prevenir los hábitos que perjudican (como, por ejemplo: excesiva tensión muscular y esfuerzo a la hora de realizar nuestra actividad diaria). Puesto que estas tensiones se producen repetidamente a lo largo de la vida. (Blay, 1988, p. 34)

La técnica Alexander puede ser de ayuda en infinidad de facetas, no se basa en tratar una dolencia específica, pero a través del proceso de aprender cómo cambiar los hábitos que perjudican los beneficios terapéuticos son considerables.

2.3.4. La relajación en la educación

Lora Risco (1991) señala que “la educación de la relajación puede comenzar desde una temprana edad, a los 4-5 años, como un proceso previo que estimula la actitud de relajación, preparando la atención del niño y su quietud para cuando sea capaz realmente de concentrarse y fijar su mente en su cuerpo” (p. 56)

Entonces la relajación es fundamental para la elaboración del esquema corporal, siendo la misma un proceso que exige mucho tiempo y dedicación. Las técnicas que actualmente se aplican para ir progresivamente alcanzando la relajación se basa en un permanente trabajo de contrastes entre los niños y la educadora.

Concluye diciendo que, tratándose de niños, el proceso de relajación empieza llevándolos de la movilidad a la inmovilidad, posteriormente, a la toma de conciencia de cada segmento y de la totalidad corporal. Estas actividades pueden realizarse o no en el suelo. Muchas veces es un problema para el niño cerrar los ojos por lo que el docente deberá trabajar consecutivamente en el aula empleando diferentes herramientas y estrategias. (Cautela, 2000, p.76)

3.3. AUTOCONTROL

3.3.1. Definición

Skinner (1953) define que “el autocontrol es toda aquella conducta que reduzca la posibilidad de aparición de la conducta castigada” (p. 129). Por lo tanto, el autocontrol es la encargada de controlar las conductas negativas e impulsivas del ser humano.

De acuerdo a Goldfried y Merbaum (2000).

El autocontrol implicaría una decisión a la que se llega a través de una deliberación consciente, con la intención de integrar una acción que trata de lograr ciertos resultados u objetivos deseados, determinados por la persona misma. Por lo tanto, el acto de autocontrol estaría mediado por procesos cognitivos superiores (pensamiento y lenguaje), y la necesidad de controlar el comportamiento surgiría, no sólo por conflictos intrapersonales, sino que, tantos agentes sociales como una nueva información podrían activarlo. (p. 137)

El autocontrol dependerá de cada individuo para controlar sus conductas impulsivas además que para que el ser humano llegue a controlarse deberá pasar el pensamiento, el lenguaje y la acción de autocontrol.

Pardo (2007) define el autocontrol como “aquellos procedimientos de terapia cuyo objetivo es enseñar a la persona estrategias para controlar o modificar la conducta, a través de distintas situaciones, con el propósito de alcanzar metas a largo plazo” (p. 98). Si el individuo llega a encontrar estrategias que lo ayuden a autocontrolarse podrá llegar a dar beneficios a largo plazo como por ejemplo llegar a tener amistades sólidas.

Shaffer y Kipp (2007) definen autocontrol como:

La capacidad para regular la conducta e inhibir acciones que resultan negativas como por ejemplo la violación a las reglas y que, de otra manera se podría estar inclinado a realizar, es un tributo incuestionablemente importante ya que si siempre se perdiera el control de los impulsos inmediatos se estaría continuamente en violación de los derechos de otros, se dejaría de mostrar paciencia y auto sacrificio. (p. 129)

También puede considerarse el autocontrol como una característica de la personalidad a la par de la fuerza de voluntad o autonomía del yo, éstos

permiten a la persona ejercer el control sobre la conducta propia, el autocontrol es tan importante que es un elemento básico en el buen funcionamiento del individuo.

3.3.2. Desarrollo del autocontrol

Shaffer y Kipp (2007) señalan que muchos han tratado de explicar el desarrollo del autocontrol y todos se basan en dos supuestos:

- El comportamiento de los niños pequeños es controlado casi por completo por agentes externos como los padres, tutores, figuras significativas, maestro y medios de comunicación.
- Con el paso del tiempo, el control es internalizado en forma gradual, a medida que los niños aprenden y adoptan las reglas y normas que indican el autocontrol, por lo que desarrollan habilidades autorreguladoras que les permiten cumplir esas normas aprendidas.

El autocontrol no solo es una habilidad, sino un hito del desarrollo, está asociado con los atributos mismos del ser humano ya que puede incidir el nivel de autoestima que desarrolle el niño.

Santos (2003) indica que los pasos del desarrollo del autocontrol se inician desde el nacimiento, en las siguientes etapas:

- Autocontrol no consciente (de 0 a 2 años): se supone un autocontrol primitivo, especialmente en los procesos biológicos involuntarios que se regulan e interiorizan gradualmente por la actuación que tienen sobre ellos los adultos del entorno. La conducta se hace consciente poco a poco volviéndose intencional. (Santos, 2003, p.32)
- Autocontrol dependiente del control externo (de 2 a 3 años): se observa una variedad de conductas voluntarias e intencionales las que se dan con el fin de obtener propósitos y objetivos claros que controlan los adultos, éstas se transmiten al niño por medio de actuaciones negativas u órdenes concretas por parte del cuidador. El niño da las primeras muestras de obediencia, al cumplir órdenes y peticiones y es en esta etapa que se inicia el juego de obediencia por atención o aprobación social, y viceversa. (Santos, 2003, p.34)

- Inicio del autocontrol (de 3 a 4 años): en esta etapa se da una negativa a las órdenes. El niño no quiere que se ocupen de él, quiere hacerlo solo, suele oírseles la frase “no, tu no...” o “solo yo” el niño expresa con claridad que desea hacer las cosas por sí mismo. (Santos, 2003, p. 35)
- Autocontrol Elaborado (a partir de los 4 años): se dan cambios en el autocontrol de manera repentina, las conductas son mucho más elaboradas y si el entorno promueve a desarrollar el control, desarrolla estrategias para retrasar gratificaciones y evitar castigos. La interiorización es más profunda, el niño aprende a reconocer cuales son las causas de la gratificación e incluso siente mayor satisfacción en las nuevas gratificaciones; puede esperar el turno y ser responsable de tareas concretas (cuidar los animales, por ejemplo) además lo hace con satisfacción dándole importancia a lo que realiza, durante esta etapa se inicia el desarrollo moral, las normas sociales y los valores. (Santos, 2003, p. 37)

3.3.3. Influencia de los padres en el autocontrol

Shaffer y Kipp (2007) exponen que:

Las madres autoritativas que insistían en que los hijos realizaran acciones competentes u obligatorias y que corregían con firmeza y paciencia la desobediencia, tenían hijos más obedientes y con pocas conductas problemáticas. Mientras que las madres que recalcan las prohibiciones y utilizaban tendencias autoritarias, tenían hijos menos obedientes, nada cooperativos y con más conductas problemáticas. Por otra parte los niños que se muestran obstinados, impulsivos y con poco autocontrol tienden a invitar formas coercivas de crianza puesto que cansan a los padres haciéndolos más permisivos y menos afectuosos. (p. 130)

Según los autores, en la actualidad es más recomendable el modelo transaccional de la influencia familiar en el que la socialización se ve como un flujo recíproco, este modelo reconoce que para bien o para mal los niños pueden influir en los padres y no se puede ignorar el hecho.

Domjan (2010) resalta que “para la sociedad el autocontrol se puede aprender, al entrenar a las personas para que puedan incrementar la tolerancia por las recompensas demoradas” (p. 47)

3.3.4. Estadios del autocontrol

Branden, (2002) propuso tres estadios del autocontrol:

- Autoobservación (self-monitoring), en el cual la persona observa su comportamiento a modificar y, en algunos casos, los registra.
- Autoevaluación (self-evaluation) en el que la persona establece unos estándares, normas, o criterios que marcan los objetivos a conseguir, con los cuales contrasta si el cambio de comportamiento es adecuado o no.
- Autoreforzo (self-reinforcement) donde la persona se auto-administra consecuencias simbólicas o tangibles, bien positivas (si ha igualado o superado los criterios) o bien negativas – o ninguna recompensa- (auto-castigo) si no ha conseguido los criterios previamente impuestos.

3.3.5. Características del autocontrol

- El autocontrol implica que la persona se sienta responsable del problema, y capaz del cambio que debe producir en su comportamiento.
- El autocontrol implica conjunto de conductas manifiestas y encubiertas.
- El autocontrol puede aprenderse a través de los mismos procesos por lo que se aprenden otros comportamientos.
- Al autocontrolarse, la persona, interactúa con el ambiente, por lo que éste influye en la determinación del comportamiento auto-controlado.
- El autocontrol se basa en el esfuerzo de la persona para activar, mantener o inhibir un comportamiento.

3.3.6. Tipos de autocontrol

3.3.6.1. *Autocontrol decisional*

“La persona debe elegir entre una alternativa que produce consecuencias inmediatas (positivas o negativas) y otra alternativa de consecuencias diferidas de mayor valor cuantitativo o cualitativo para la propia persona” (Polaino-Lorente, 2003, p. 21) Lo esencial en este tipo de autocontrol es que, una vez el individuo ha elegido, las variables que afectan a su comportamiento ya no caen bajo su control.

3.3.6.2. *Autocontrol prolongado*

“Es una variante del anterior, pues, una vez la persona ha tomado la decisión sobre qué elegir, debe de poner en práctica recursos (cómo hacerlo) para realizar las tareas necesarias para lograr los objetivos que se marcó en la toma de decisión” (Celis, 2013) Si el realizar lo comprometido lleva consigo poner en marcha alguna conducta con consecuencias conflictivas y carece de indicios o control ambiental que le determinen lo que debe hacer, la persona se encuentra en una situación de autocontrol prolongado.

3.4. TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD

3.4.1. Definición

Según el Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSMIV) (1995) de la Asociación Americana de Psiquiatría (por sus siglas APA)

El trastorno de déficit de atención e hiperactividad es uno de tipo neurobiológico, el cual provoca la desatención de destrezas importantes para el desarrollo académico, social, emocional y físico. La característica principal del déficit es un patrón persistente de desatención e hiperactividad, que es más frecuente y grave que el observado habitualmente en sujetos de un nivel de desarrollo similar. (p. 67)

El TDAH es un trastorno neurobiológico que afecta el comportamiento del niño ocasionando problemas en la interacción con la sociedad, problemas en el rendimiento académico y un bajo autoestima.

Según el doctor García Fernando (2001), el TDAH es un “trastorno del desarrollo de naturaleza biocomportamental, que constituye un desorden biológico con amplias repercusiones en la conducta del que lo padece. Se trata

de uno de los trastornos que se inician en la niñez, y su aparición varía de persona a persona” (p. 59). El TDAH es un trastorno cuya característica principal es los problemas conductuales del que padecen el trastorno por lo que se lo asocia con un desorden biológico.

Hallowel y Ratey (2001) definen el trastorno como un “síndrome neurológico cuya tríada clásica de síntomas incluye la impulsividad, distracción e hiperactividad o exceso de energía” (p. 290). Si bien el TDAH es un síndrome neurológico que afecta principal en la conducta del niño la misma puede ocasionar dificultades en la escuela, así como la relación con sus compañeros.

3.4.2. Origen del TDAH

Según García Fernando (2001) “el TDAH tiene su origen en un funcionamiento deficiente de la química cerebral y de ciertas zonas del cerebro, que se manifiesta en el comportamiento del individuo con problemas de atención, impulsividad e hiperactividad” (p. 285)

Los principales hallazgos sobre la naturaleza de este trastorno se encuentran en estudios neurológicos y genéticos que se pueden resumir en los siguientes aspectos:

- Se ha encontrado que el flujo sanguíneo en la región pre-frontal del cerebro y en el núcleo caudado que forma parte de la conexión con el sistema limbico, se encuentra disminuido (García, 2001, p. 286)
- Actualmente, existe un consenso en la comunidad científica de que el TDAH tiene como fuente un factor genético. Se ha encontrado que un 32 por ciento, aproximadamente, de los hermanos de niños que también tienen TDAH, pueden presentarlo también. Si es uno de los padres quien lo sufre, el riesgo de que sus hijos lo manifiesten es de un 57 por ciento. (García, 2001, p.288)
- Los neurotransmisores son sustancias químicas que expiden las neuronas (células del sistema nervioso) para estimular las neuronas vecinas. Este dispositivo químico permite que impulsos o mensajes se transmitan por el cerebro. Se ha encontrado que estos neurotransmisores, sobre todo los dos llamados dopamina y

norepinefrina, operan de una forma deficiente en las personas que padecen del trastorno del TDAH. (García, 2001, p.290)

3.4.3. Causas del TDAH

Según, Rief (1993), son múltiples las causas del TDAH por lo que se los clasificara en genéticos, biológicos y fisiológicos.

3.4.3.1. Causas genéticas

Se sabe que el trastorno del déficit de atención tiende a aparecer en determinadas familias. Un niño con este trastorno a menudo tiene un familiar que lo padece, quien podría ser uno de sus padres, un hermano, un abuelo u otro pariente con historial de conductas similares. (Quintero, 2009, p.187)

3.4.3.2. Causas biológicas

“Muchos médicos describen el déficit de atención con hiperactividad como una disfunción neurológica en el área del cerebro que controla los impulsos y contribuye a filtrar los estímulos sensoriales y enfocar la atención” (Scandar, 2000, p. 98)

La explicación es que cuando el cerebro libera neurotransmisores adicionales, lo que permite la aplicación a una cosa y bloquear los estímulos competitivos.

3.4.3.3. Causas fisiológicas

- Complicaciones o traumas durante el embarazo o el parto.
- Envenenamiento por plomo.
- Exposición prenatal al alcohol y las drogas
- Lesiones en el cerebro a causa de accidentes.

3.4.4. Tipificación de subtipos del TDAH

Según la Association (1994) el DSM-IV tipifica el TDAH en:

- Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad, Tipo Combinado: Este subtipo debe utilizarse si han persistido por lo menos durante 6 meses, 6 (o más) síntomas de desatención y 6 (o más) síntomas de Hiperactividad Impulsividad.

- Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad, Tipo con Predominio del Déficit de Atención: Este subtipo debe utilizarse si han persistido por lo menos durante 6 meses 6 (o más) síntomas de desatención (pero menos de 6 síntomas de hiperactividad impulsividad).
- Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad, Tipo con predominio Hiperactivo Impulsivo. Este subtipo debe utilizarse si han persistido por lo menos durante 6 meses 6 (o más) síntomas de hiperactividad/impulsividad (pero menos de 6 síntomas de desatención).
- Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad no especificado. Esta categoría incluye trastornos con síntomas prominentes de desatención o hiperactividad/impulsividad que no satisfacen los criterios del Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad. (p.17)

3.4.5. Características del niño con TDAH

Los niños con TDAH presentan ciertas características que pueden resaltar a simple observación, dentro de estas características esta:

- Las **dificultades de atención y concentración** como la dificultad para establecer un orden en sus tareas o pequeñas responsabilidades en casa.
- Presenta problemas para mantener la atención hasta finalizar sus tareas y tiende a dejar una actividad por otra al poco rato de haberla empezado, dejando varias inacabadas.
- Pierde u olvida cosas necesarias (agenda, abrigo, bufanda, cartera, juguetes).
- A menudo olvida sus obligaciones cotidianas (cepillarse los dientes, recoger la ropa).
- La **impulsividad** equivale a una falta de autocontrol o incapacidad para inhibir la conducta, presentan dificultades para inhibir-parar la respuesta espontánea. Tienen dificultades tanto para controlar su conducta como para controlar sus emociones (cuando se enfadan no controlan la rabia), como para controlar sus pensamientos (organizarlos, callar algunos)

- La **hiperactividad** se define como actividad excesiva o inapropiada, ya sea motora (de movimiento) o vocal (hacer ruiditos constantemente con la boca, tararear) (American Psychiatric Association, 1995, p. 790)

3.4.6. Manifestaciones del TDAH

Las principales manifestaciones de hiperactividad son:

- Movimiento frecuente de pies y manos (balancear el pie, dar golpecitos con el lápiz o los dedos, jugar con pequeños objetos).
- Se mueve con frecuencia en su asiento (cambiando de postura, balanceándose), a menudo se levanta en situaciones donde debería permanecer sentado.
- Le cuesta entretenerse o dedicarse a actividades tranquilas (acostumbra a tener preferencia por juegos y actividades movidas).
- Con frecuencia va de un lugar a otro sin motivo aparente, a veces corre o salta en situaciones poco apropiadas. Puede verbalizar sensación de inquietud interna a pesar de ser capaz de estarse quieto.
- Habla excesiva (no pueden callar en clase). Hacen ruiditos con la boca o tarareo.
- Presentan dificultades de coordinación motriz y estructuración perceptiva.

3.4.7. Conducta del niño con TDAH

El niño con TDAH presenta problemas que le ocasiona dificultades en el hogar, en la escuela incluso con sus compañeros por lo que dentro de la conducta presentan el trastorno de oposición desafiante (TOD) y el trastorno de conducta (TC).

3.4.7.1. Trastorno de oposición desafiante

El trastorno de oposición desafiante es uno de los trastornos más comunes que se presentan los niños con TDAH, generalmente comienza antes de los 8 años de edad. Es más probable que los niños con trastorno de oposición desafiante actúen en oposición o de forma desafiante ante personas que conocen bien, como los miembros de la familia o alguien que la cuida de forma habitual. (Balbuena, 2014, p. 12)

Algunas conductas correspondientes al trastorno de oposición desafiante son:

- Enojarse con frecuencia.
- Discutir con adultos o negarse a cumplir las reglas o los pedidos de los adultos.
- Querer lastimar a alguien que sienten que los lastimó o les causó problemas, sentir resentimiento o enojarse con frecuencia.
- Molestar a otros deliberadamente; molestarse fácilmente con otros.
- Culpar a otras personas por sus propios errores o mala conducta con frecuencia.

3.4.7.2. Trastorno de conducta

“El trastorno de conducta (TC) se diagnostica cuando los niños muestran un patrón de comportamiento agresivo hacia otros y cometen infracciones serias de las reglas y normas sociales en el hogar, la escuela y con sus pares” (Bauermeister, 2000, p. 32) Estos comportamientos a menudo conducen a infringir las normas. Algunas conductas correspondientes al trastorno de:

- Infringir reglas serias, como escaparse, regresar tarde a casa por la noche cuando se le indicó lo contrario o faltar a la escuela.
- Ser agresivo de manera tal que genere un daño, como hostigar, pelear o ser cruel con los animales.
- Mentir y robar, o dañar algo que le pertenezca a otra persona a propósito.

3.5. LA IMPORTANCIA DE LA RELAJACIÓN EN LOS NIÑOS CON TDAH

“Las estrategias de relajación para niños con trastorno del déficit de atención con hiperactividad, se basan en la mejora de conductas negativas, que se han vuelto típicas y constantes en los niños que presentan TDAH afectando su relación con su familia y su entorno” (Cardo & Saveria Barcelo, 2008, p. 34). Por lo tanto, las estrategias de relajación para niños con TDAH logran encaminar la atención y el aumento de las capacidades cognitivas, además de cambiar los hábitos, actitudes y conductas que no sean positivas en el niño, ante distintas situaciones, haciendo que la mente adopte nuevas maneras de reaccionar.

La relajación es beneficioso, al producirse una reducción de los síntomas de ansiedad, asociados a problemas en el ambiente de los niños, y mejorar el control sobre el exceso de movimientos que se dan en este trastorno. Las técnicas que más se utilizan son la respiración abdominal y la relajación muscular progresiva. Los ejercicios de respiración se distribuyen en varias etapas, la inspiración a través de la nariz, llevando el aire a la parte inferior de los pulmones (puede ser útil la colocación de una mano sobre el vientre, encima del ombligo y otra por encima del estómago) y la respiración, expulsando lentamente el aire por la boca haciendo un ligero ruido que ayuda a provocar una espiración pausada y controlada

3.6. IMPORTANCIA DEL AUTOCONTROL EN LOS NIÑOS CON TDAH

Los niños que desarrollan habilidades de autocontrol se concentran mejor, trabajan más duro y tienen mejor desempeño académico.

Un niño con TDAH que tenga buen autocontrol puede concentrarse en un rompecabezas o juego y persistir hasta resolverlo, tomar turnos para hacer el rompecabezas con otro niño de forma agradable, y obtener satisfacción de resolverlo, una gran sonrisa.

También es importante ya que estas habilidades ayudan a prevenir agresión y conductas antisociales en el futuro. Los niños que logran autocontrolarse conocen sus emociones y son muy receptivos por lo tanto ejercen valores como el respeto y la compasión.

3.7. ESTRATEGIAS LÚDICAS APLICADAS PARA LOS NIÑOS CON TDAH

3.7.1. Estrategias lúdicas de relajación para niños con TDAH

Existen muchas estrategias lúdicas que pueden ser aplicados para estimular la relajación en los niños con TDAH, de la cual se mencionara las más relevantes:

- **Armar rompecabezas:** Es una de las estrategias de relajación para niños con trastornos del déficit de atención con hiperactividad más sencilla, la cual estimula la concentración y la inteligencia espacial del pequeño. Los rompecabezas llaman la atención de los niños con TDAH, desde el principio hasta el fin (en la mayoría de los casos), puede que se distraiga un par de veces, pero lo terminará.

- **Leer cuentos:** Esta es una de las estrategias de relajación para niños con TDAH, que ayudan a que la atención se mantenga, además contribuye a mejorar la concentración del niño en el ámbito escolar.
- **Soy un globo:** En este juego cada niño representará un globo, el cual se va a inflar y desinflar cuando el instructor lo ordene. Primero que nada, los niños deben saber inhalar por la nariz y exhalar por la boca. Invitándolos a expandir sus brazos cuando el globo se infla y a bajarlos cuando se desinfla.
- **Hay un globo en mi barriga:** En este caso el globo imaginario se encontrará dentro de la barriga, la cual se va a hinchar cuando se inhale y se vaciara al exhalar. Esta es una de las estrategias de relajación para niños con trastorno del déficit de atención con hiperactividad más efectivas. También se puede colocar un objeto sobre el estómago, de manera que se observe como sube y baja.

3.7.2. Estrategias de autocontrol para niños con TDAH

Afortunadamente, el control de los impulsos se puede aprender y enseñar. Es posible ayudar a los niños a controlar sus impulsos cuando son pequeños sin necesidad de reprimirlos, de manera consciente y saludable. A continuación, se presentará algunas estrategias que pueden ser empleadas para trabajar el autocontrol con los niños con TDAH.

- **Aprender a identificar los propios sentimientos:** Solo cuando los niños con capaces de diferenciar entre sentimientos y comportamientos es cuando puede aprender a controlar sus impulsos. Por ejemplo, solo un niño que entiende que es normal sentirse enojado pero que no está bien pegar a los demás o romper cosas puede ver que tiene opciones para hacer frente a sus sentimientos sin reaccionar con violencia.
- **Desarrollar habilidades de escucha:** A veces los niños se comportan de manera impulsiva porque no han escuchado atentamente y, antes de oír todo lo tiene que oír, actúan. Por lo tanto, es fundamental enseñar a los niños a escuchar las instrucciones y a pedir que se le repita lo que se

les ha dicho antes de tomar cualquier acción si no está seguro o no entiende lo que le han dicho.

- **Establecer las reglas claras que muestren lo que se espera de ellos:** Un niño que sabe lo que tiene que hacer es más fácil que sea capaz de controlar sus impulsos cuando tiene que tomar una decisión, especialmente cuando sabe claramente las consecuencias de romper las reglas.
- **Fomentar la actividad física:** Cuando los niños están físicamente activos tienen más facilidad para manejar sus impulsos. La actividad física moderada, siempre que se pueda al aire libre, es especialmente útil. Una cuestión importante que debe abordarse aquí es la de los juegos y deportes competitivos.

CAPÍTULO IV
ASPECTOS
METODOLÓGICOS DE
LA INVESTIGACIÓN

CAPÍTULO IV

ASPECTOS METODOLÓGICOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

- **Investigación explicativa**

Como señala Hernández, et al (2006), la investigación explicativa va más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones de conceptos; “están dirigidas a responder a las causas de los eventos físicos o sociales” (Sampieri, Fernandez, & Baptista, 2006).

La presente investigación es tipo explicativo ya que no se basa en una simple descripción del tema, porque se aplicó un instrumento de diagnóstico para luego implementar las estrategias lúdicas y luego volver a aplicar el instrumento de diagnóstico y así analizar ambos resultados para luego llegar a una conclusión.

4.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

- **Diseño Cuasi experimental**

En este estudio, se sigue el tipo de diseño de Cuasi experimental el que permite manipular deliberadamente, al menos, una variable independiente para observar su efecto y relación con una o más variables dependientes, pero, se debe tomar muy en cuenta que el experimento que se va realizar se aplica a grupos naturales. En este diseño los sujetos no se asignan al azar a los grupos ni se emparejan, sino que dichos grupos ya están constituidos antes del experimento (profesores): son grupos intactos (la razón por la que surgen y la manera como se formaron es independiente o aparte del experimento) (Hernández, 2006, p. 148).

La presente tuvo un diseño Cuasi Experimental ya que no existe grupo control, tanto el diagnóstico como la intervención se efectuó con un solo grupo que fue el grupo experimental de la cual su diagrama es:

G1 O1 X O2

Dónde:

G1 = Grupo único, formado por los estudiantes de segundo de primaria

O1 = Pre test, que evalúa la variable independiente. Antes de la aplicación del Programa.

X = Aplicación de la variable independiente (Estrategias Lúdicas)

O2 = Pos-test que evaluó la variable independiente, después de la aplicación del programa.

4.3. POBLACIÓN O UNIVERSO

“La población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación”. (Tamayo, 2003, pág. 114)

Por lo tanto, la población total que se consideró para la presente investigación fueron todos los estudiantes de la Unidad Educativa Cristo Rey Fe y Alegría nivel primario.

NIVEL PRIMARIO	PARALELO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
Pre kínder	Amarillo	18	20	38
	Rojo	10	20	30
Kínder	Verde	17	17	34
	azul	19	16	35
Primero de primaria	A	15	20	35
	B	15	15	30
	C	14	16	30
Segundo de primaria	A	14	16	30
	B	12	20	32
	C	16	14	30
Tercero de primaria	A	16	16	32
	B	13	17	30
	C	18	14	34
Cuarto de primaria	A	20	10	30
	B	12	17	29
	C	16	14	30
Quinto de primaria	A	14	24	38
	B	14	14	28

	C	20	14	34
Sexto de primaria	A	12	24	36
	B	10	20	30
	C	15	18	33
TOTAL DE ESTUDIANTES		330	376	708

4.4. TIPO DE MUESTRA

La **muestra** “es un subgrupo de la población de interés (sobre el cual se recolectarán datos, y que tiene que definirse o delimitarse de antemano con precisión), este deberá ser representativo de la población.” (Hernández; 2006: p. 236).

Por lo tanto, el tipo de muestra que se empleó en la investigación fue la **muestra no probabilística** donde la población no dependió de la probabilidad sino de causas relacionadas acorde a la investigación que en este caso fueron designados solo los estudiantes con TDAH.

Para la presente investigación se tomó en cuenta solo a los estudiantes de segundo de primaria que presentan TDAH.

4.4.1. TAMAÑO DE LA MUESTRA

Al ser una muestra no probabilística el tamaño de la muestra fue de 30 estudiantes que corresponden al nivel de segundo de primaria, se seleccionó este grupo de acuerdo al cuestionario que efectuaron cada docente responsable de los paralelos “A”, “B”, “C”, donde se obtuvo de los tres paralelos la muestra que fueron sujetos a la evaluación y respectivamente a la intervención.

4.5. INSTRUMENTOS

El instrumento que se aplicó para diagnosticar el nivel de autocontrol y relajación que presentan los niños con TDAH fue:

- **La lista de cotejo**

“La lista de cotejo permite identificar comportamiento con respecto a actitudes, habilidades y destrezas. Contiene un listado de indicadores de logro en el que

se constata, en un solo momento, la presencia o ausencia de estos mediante la actuación de alumno y alumna” (Gomez, 2012, pág. 59).

En la investigación la lista de cotejo fue la base para la realización de la observación hacia la conducta de los niños con TDAH con respecto a sus niveles de autocontrol y relajación, así como su impulsividad. (Ver anexo 4)

- **Cuestionario**

“El cuestionario es un conjunto de preguntas diseñadas para general los datos necesarios para alcanzar los objetivos propuestos del trabajo de investigación. El cuestionario permite estandarizar e integrar el proceso de recopilación de datos” (Sampieri, Fernandez, & Baptista, 2006, pág. 587)

El presente trabajo de investigación aplicó el cuestionario dirigido a los docentes cuya finalidad fue la recopilación de la información con respecto a la conducta de los niños con TDAH desde el punto de vista de la docente. (Ver anexo 2)

- **Test EDAH (ESCALA PARA LA EVALUACIÓN DEL TRANSTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD)**

EL EDAH es un test cuyo objetivo es medir los principales rasgos del TDAH y de los trastornos de conducta. Está destinada a la evaluación de niños de 6 a 12 años, es de aplicación individual, con una duración de 5 a 10 minutos. La escala consistió de 20 ítems que fueron respondidos a partir de la observación efectuada. (Farre, 2013, pág.5) (Anexo 3)

- **Estrategias lúdicas**

Las estrategias lúdicas son las herramientas de intervención que se aplicaron en la presente investigación, dichas estrategias están divididas en dos grupos la primera está destinada para trabajar el autocontrol de los niños con TDAH, el segundo grupo está destinado para trabajar la relajación de los niños con TDAH.

Las estrategias aplicadas para el autocontrol cuenta con 7 actividades y las estrategias aplicadas para la relajación cuentan con 6 actividades, cada una de

ellas se ejecutó en una sesión excepto la estrategia lúdica número 7 que hace referencia a la técnica de la tortuga la cual se ejecutó en tres sesiones.

Por lo tanto la propuesta de las estrategias lúdicas se aplicó en 15 sesiones, donde cada sesión se ejecutó en un tiempo de 45 minutos por lo que se aplicó toda la propuesta en 15 días, considerando que se efectuaba 3 actividades a la semana es decir se trabajó con los niños con TDAH los días lunes, miércoles y viernes. (Anexo 1)

CAPÍTULO V

RESULTADOS

CAPÍTULO V

RESULTADOS

En el presente capítulo se da a conocer los resultados a los que se llegó con la aplicación de los instrumentos, donde se identifica el sexo y la edad de los estudiantes que se encuentran con TDAH. Para luego aplicar el cuestionario de los docentes donde se identificó a los estudiantes con TDAH. Luego se procedió a realizar la tabulación de los resultados que se obtuvo con el test EDAH para luego aplicar el pre test que es la lista de cotejo donde se determinó el nivel de TDAH que presentan los estudiantes, finalmente se muestra los resultados del post test donde se observa la factibilidad de las estrategias lúdicas.

5.1. RESULTADOS DE LOS DATOS GENERALES DE LOS NIÑOS

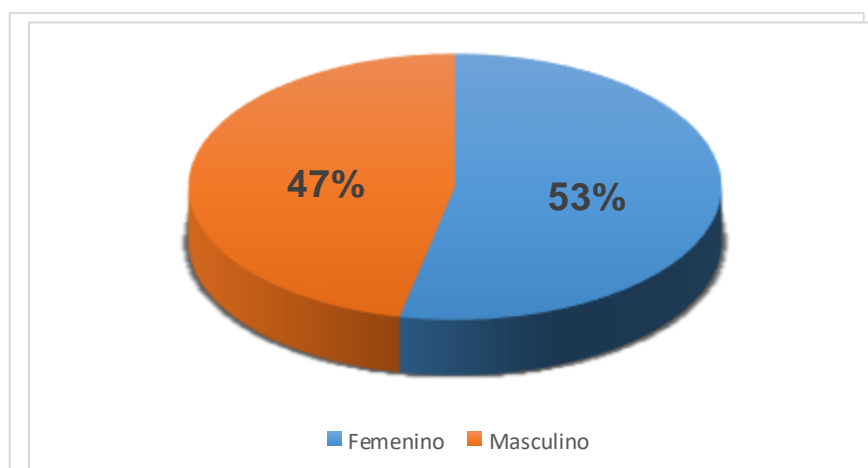
Sexo

Tabla Nº 1: Sexo de los niños

INDICADOR	N	%
Femenino	16	53%
Masculino	14	47%
TOTAL	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico Nº 1: Sexo de los niños



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Con respecto al sexo de los estudiantes del segundo de primaria se tiene como resultado en todas las pruebas lo siguiente: del 100% de la población el 53% son del sexo masculino y el 47% son del sexo femenino.

Se puede concluir que en la unidad educativa Cristo Rey Fe y Alegría en el segundo de primaria "A" existen una equidad de género ya que existe casi la misma cantidad poblacional entre el sexo femenino y masculino.

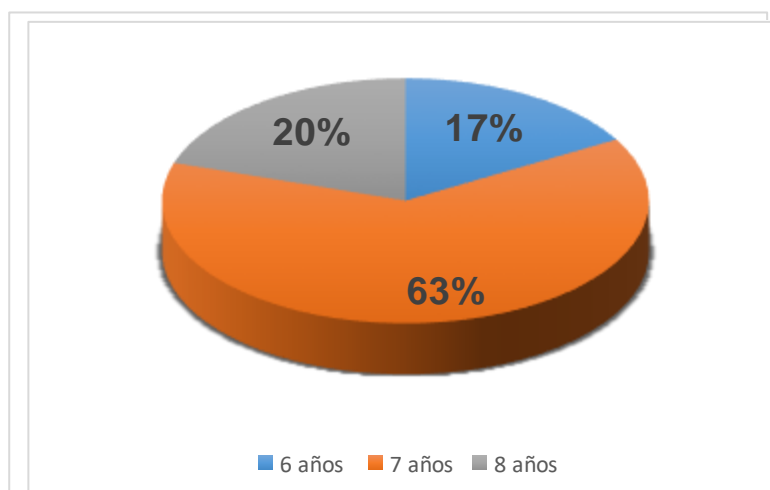
Edad

Tabla N° 2: Edad de los niños

INDICADOR	N	%
6 años	5	17%
7 años	19	63%
8 años	6	20%
TOTAL	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico N° 2: Edad de los niños



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Con referencia a la edad de los niños de la unidad educativa Cristo Rey Fe y Alegría en el curso segundo "A" del nivel primario se tiene los siguientes resultados: Del 100% de la población el 53% presenta una edad de 7 años, el 20% tienen una edad de 8 años y el 17% tienen 6 años.

La diferencia de edad se debe a una normativa que rige desde el ministerio de educación donde se mencionan que pueden acceder a segundo de primaria los niños que cumplan 7 años hasta el mes de junio, los que ya tienen cumplidos 7 años y los niños que después de los primeros seis meses cumplieron 7 años, lo que significaría que están cursando en segundo de primaria con 8 años.

5.2. RESULTADOS DEL CUESTIONARIO DE LOS DOCENTES

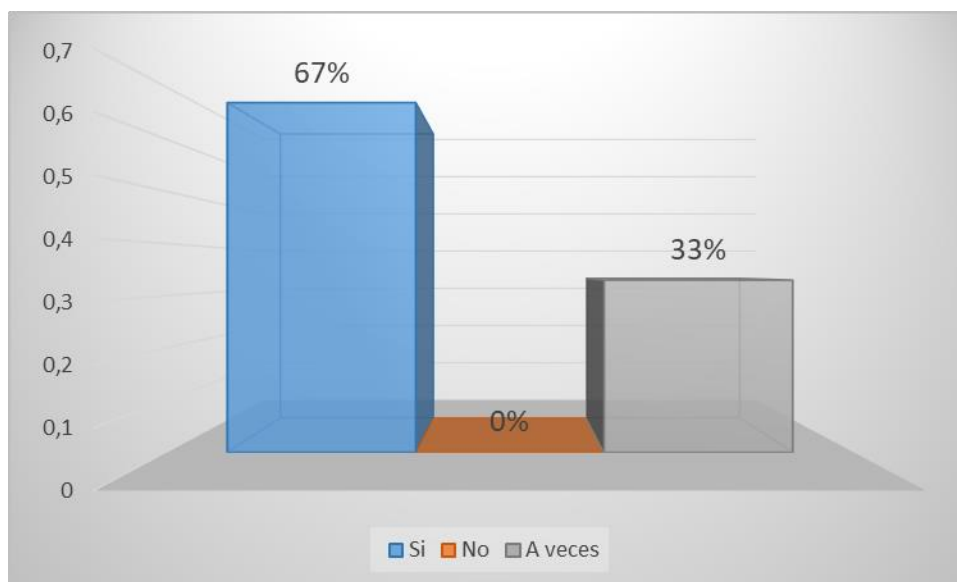
1. Los niños interrumpen constantemente en clases.

Tabla 3: Ítem 1 del cuestionario del docente

INDICADOR	N	%
Si	20	67%
No	0	0%
A veces	10	33%
TOTAL	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico N° 3: Interrupción del niño en clases



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

De acuerdo al cuestionario aplicado a los docentes y con respecto a la pregunta número uno se tiene los siguientes resultados: Del 100% de los estudiantes el 67% si interrumpen constantemente, el 33% a veces interrumpe constantemente y el 0% no interrumpe.

Con respecto a esos resultados y de acuerdo al conocimiento del docente se puede evidenciar que los estudiantes si tienen problemas de impulsividad lo que han ocasionado que tengan problemas en su desempeño académico.

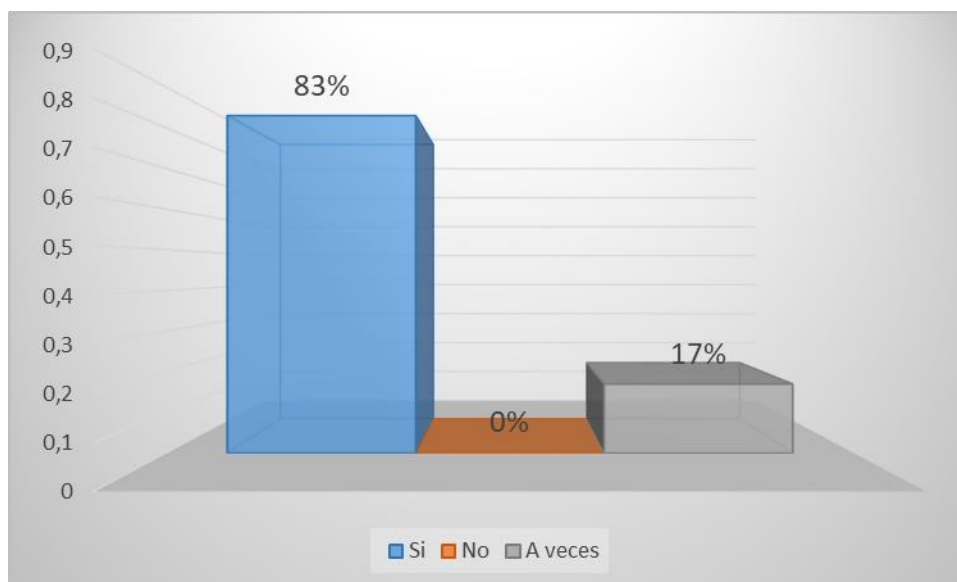
2. Los niños presentan problemas en su rendimiento académico.

Tabla 4: Ítem 2 del cuestionario del docente

INDICADOR	N	%
Si	25	83%
No	0	0%
A veces	5	17%
TOTAL	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico Nº 4: Presentación de problemas en el rendimiento académico



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Con respecto a la presencia de problemas en el rendimiento académico de los niños se tiene los siguientes resultados: Del 100% el 83% de los estudiantes si presentan problemas en su rendimiento académico, el 17% a veces presentan problemas.

De acuerdo a esos resultados se pueden evidenciar que la impulsividad que presentan los niños con TDAH a ocasionando que tengan problemas en su rendimiento académico como bajas calificaciones, dificultades en la comprensión y retención de la información.

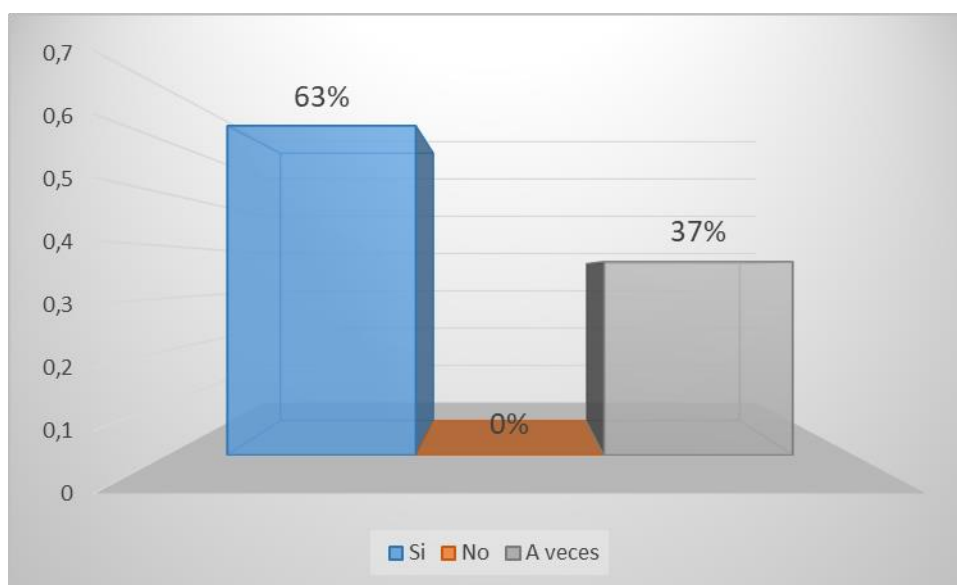
3. Los niños presentan dificultades en la realización de sus tareas.

Tabla 5: Ítem 3 del cuestionario del docente

INDICADOR	N	%
Si	19	63%
No	0	0%
A veces	11	37%
TOTAL	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico N° 5: Dificultades en la realización de sus tareas



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Con referencia a la presencia de dificultades en la realización de tareas por parte de los niños se tiene los siguientes resultados: Del 100% de los estudiantes el 63% si presentan problemas en la realización de sus tareas, el 37% a veces presentan problemas.

Los bajos niveles de autocontrol y la falta de relajación en los niños con TDAH ha ocasionado que tengan problemas al momento de realizar sus tareas ya que el nivel de atención es baja además que la retención de la información es por cortos tiempos de lo normal por lo que estos niños pueden llegar fácilmente a aburrirse y dejar inconclusas las tareas.

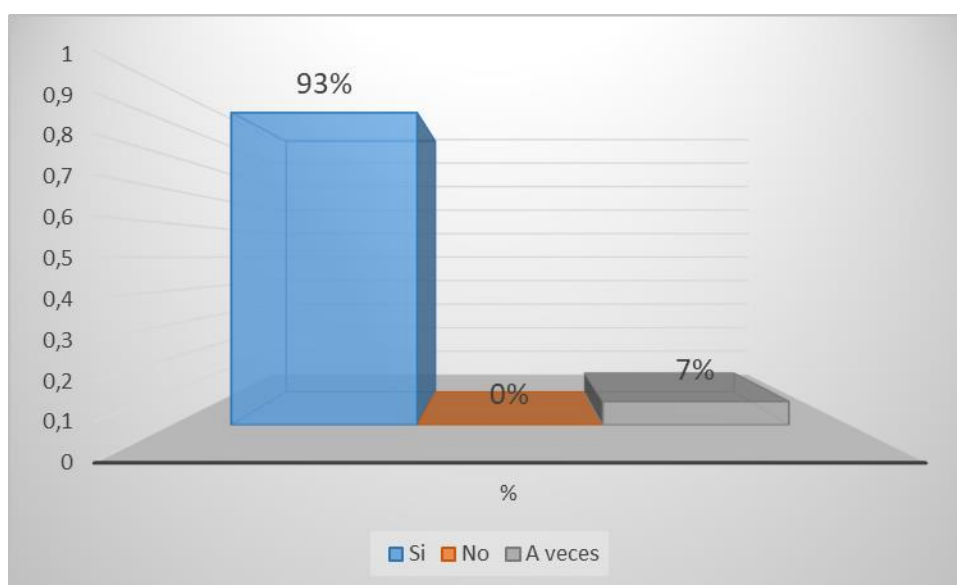
4. Los niños se enfadan constantemente.

Tabla 6: Ítem 4 del cuestionario del docente

INDICADOR	N	%
Si	28	93%
No	0	0%
A veces	2	7%
TOTAL	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico Nº 6: Constancia de los momentos de enfado de los niños con TDAH



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Con respecto a los enfados constantes de los niños con TDAH se tiene los siguientes resultados: Del 100% de los estudiantes el 93% si se enfadan constantemente y el 7% a veces de enfadan.

De acuerdo a los resultados se puede demostrar que los niños con TDAH tienen problemas para controlar sus estados emocionales lo que ha ocasionado que estos niños lleguen a enfadarse constantemente, además de que pueden llegar a autolesionarse o lesionar a los demás.

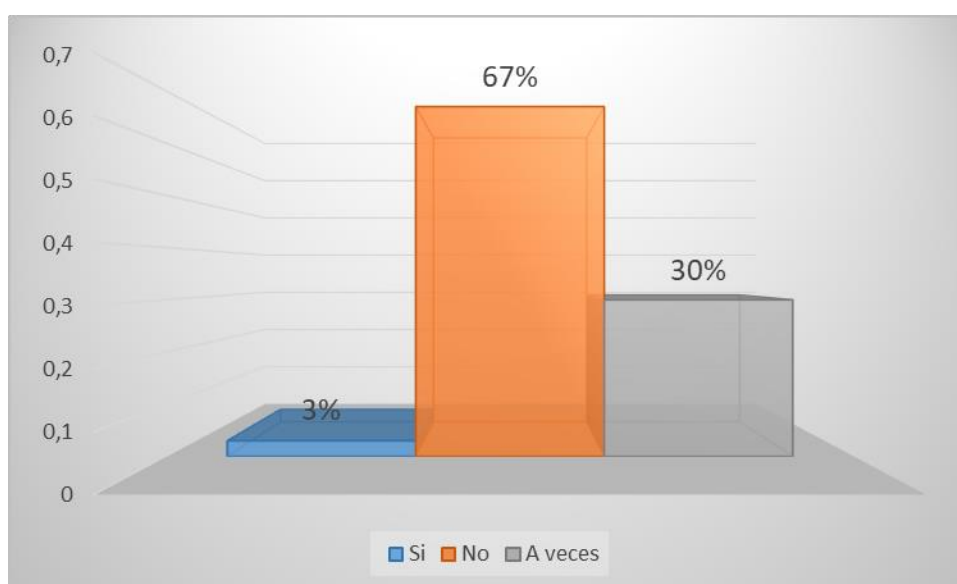
5. Los niños comprenden los contenidos avanzados.

Tabla 7: Ítem 5 del cuestionario del docente

INDICADOR	N	%
Si	1	3%
No	20	67%
A veces	9	30%
TOTAL	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico N° 7: Comprensión de los contenidos avanzados



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Con respecto a la comprensión de los contenidos avanzados se tiene los siguientes resultados: Del 100% de los estudiantes el 67% de los niños no comprenden los contenidos avanzados por parte del o la docente, el 30% a veces comprenden y el 3% si comprenden lo avanzado.

La comprensión de los contenidos avanzados dependerá en gran medida de las estrategias que pueda emplear la o el docente para enseñar a los estudiantes además al ser niños con TDAH el grado de comprensión es casi más baja de lo normal ya que ante cualquier ruido o moviente se distraen fácilmente olvidándose así lo aprendido.

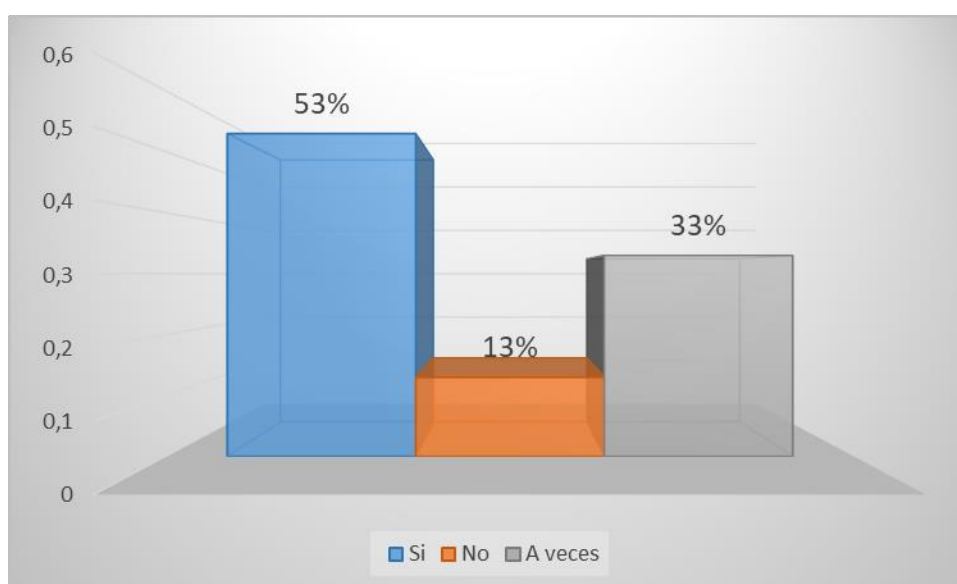
6. Los niños se levantan constantemente del asiento.

Tabla 8: Ítem 6 del cuestionario del docente

INDICADOR	N	%
Si	16	53%
No	4	13%
A veces	10	33%
TOTAL	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico N° 8: Constancia del levantamiento del asiento



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Con respecto a si los niños se levantan constantemente del asiento se tiene los siguientes resultados: Del 100% de los estudiantes el 53% si se levantan constantemente, el 33% a veces se levantan y el 13% no se levantan del asiento.

Se puede llegar a la conclusión de que los niños con TDAH siempre estarán inquietos por lo que durante las clases se levantarán constantemente del asiento, pero también existe una minoría que no se levanta del asiento esto se puede deber a que estos niños pueden llegar a controlar las ansias de levantarse o simplemente encontrarse ocupados en las diferentes actividades.

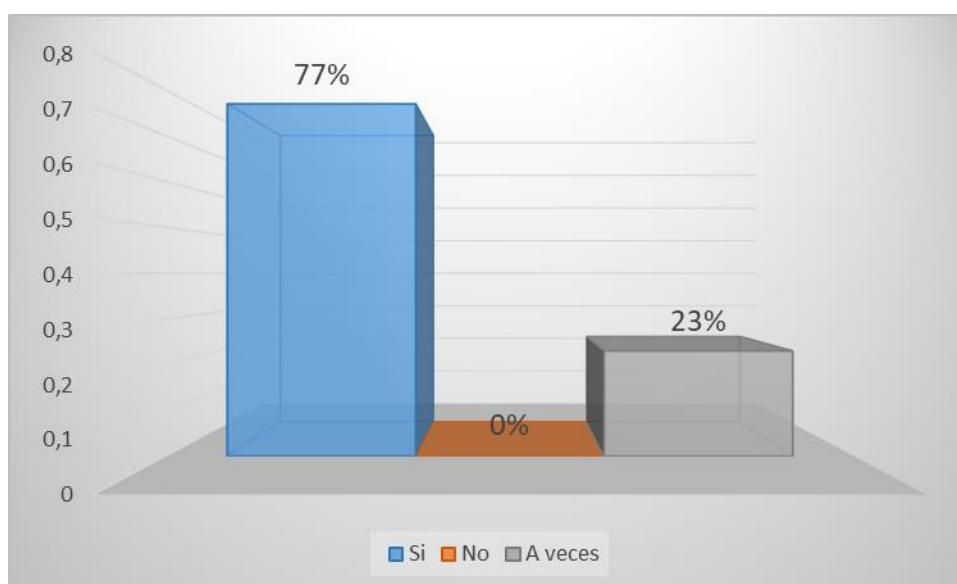
7. Los niños emiten comentarios negativos.

Tabla 9: Ítem 7 del cuestionario del docente

INDICADOR	N	%
Si	23	77%
No	0	0%
A veces	7	23%
TOTAL	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico Nº 9: Emisión de comentarios negativos



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Con respecto a la emisión de comentarios negativos por parte de los niños con TDAH se tiene los siguientes resultados: Del 100% de los estudiantes el 77% si emiten comentarios negativos, el 23% a veces efectúan comentarios negativos.

De acuerdo a los resultados se pudo observar que en varias ocasiones los niños con TDAH tienen la tendencia de emitir comentarios negativos no solo a sus propios compañeros sino también a los adultos esto puede llegar a ocasionar bajo autoestima en sus compañeros, problemas de interacción como por ejemplo aislarlo de los juegos entre otros.

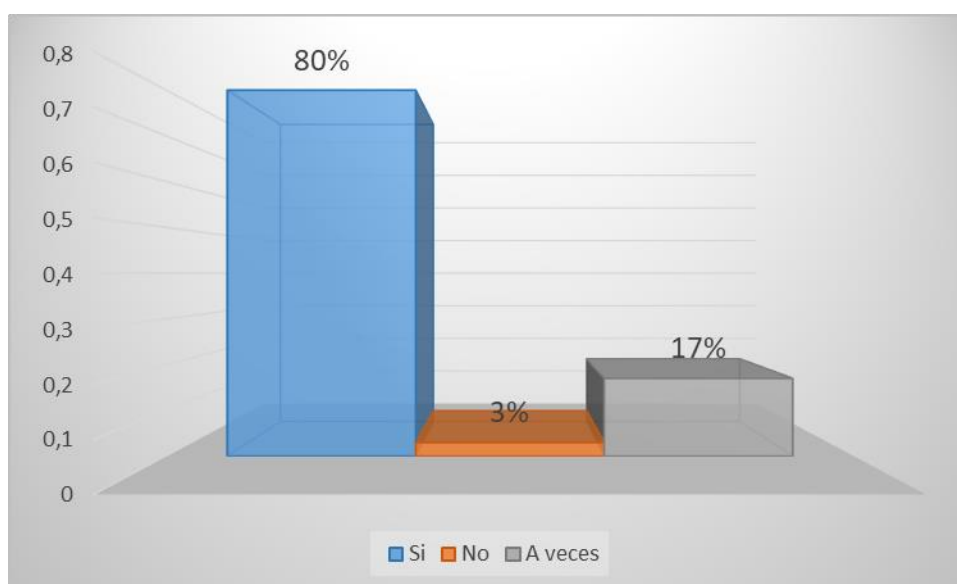
8. Los niños molestan a sus compañeros en hora de clases

Tabla 10: ítem 8 del cuestionario del docente

INDICADOR	N	%
Si	24	80%
No	1	3%
A veces	5	17%
TOTAL	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico N° 10: Molesta a sus compañeros en hora de clases



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

De acuerdo a la pregunta de si los niños molestan a sus compañeros en hora de clases se tiene los siguientes resultados: Del 100% de los estudiantes el 80% si tienen la tendían de molestar a sus compañeros, el 17% a veces molestan a sus compañeros y el 3% no molestan a sus compañeros.

Uno de los síntomas de los niños con TDAH es que tienen la tendencia de molestar a sus compañeros y más aún en horas de clases, ocasionando una distracción en sus compañeros, muchos de los docentes pueden considerarlos como niños problema, por lo que ante la falta de estrategias y comprensión de los docentes pueden llegar a aislar a estos niños.

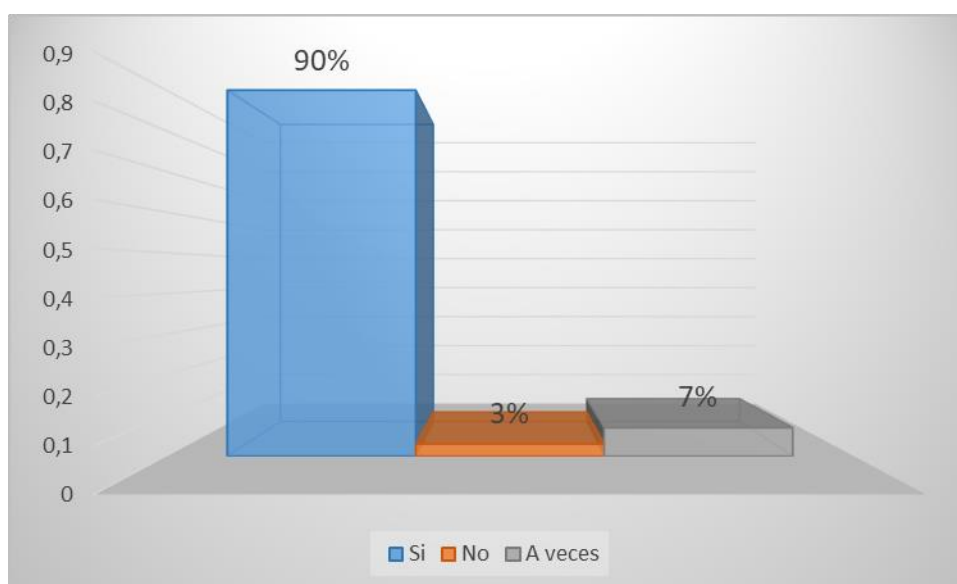
9. Los niños se meten constantemente en problemas

Tabla 11: Ítem 9 del cuestionario del docente

INDICADOR	N	%
Si	27	90%
No	1	3%
A veces	2	7%
TOTAL	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico Nº 11: Constancia de los niños en meterse en problemas



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Con referencia a la pregunta 9 sobre la constancia de meterse en problemas se tiene los siguientes resultados: Del 100% de los estudiantes el 90% si se meten en problemas, el 7% a veces se meten en problemas y el 3% no se mete en problemas.

Los niños con TDAH son individuos que por su naturaleza impulsiva tienen la tendencia de meterse constantemente en problemas no solo en el hogar sino en el ámbito educativo. Se debe de efectuar alternativas donde el niño pueda llegar a canalizar sus cambios emocionales y conductas impulsivas.

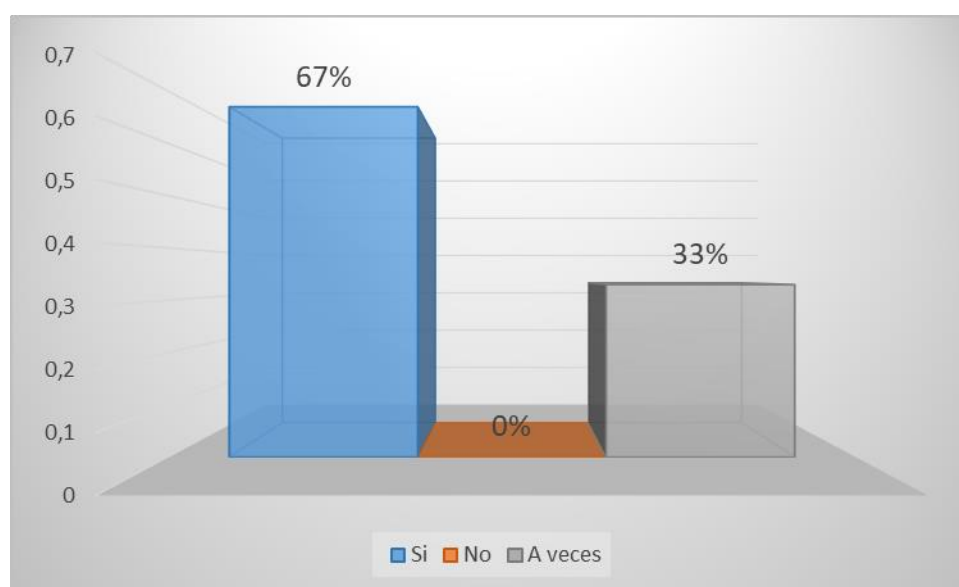
10. Los niños no respetan turnos

Tabla 12: Ítem 10 del cuestionario del docente

INDICADOR	N	%
Si	20	67%
No	0	0%
A veces	10	33%
TOTAL	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico N° 12: Dificultades para no respetar turnos



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

De acuerdo a si los niños respetan turnos se tiene los siguientes resultados: Del 100% de los estudiantes el 60% si no respetan turnos, el 33% a veces no respetan turnos.

Los niños con TDAH por ser inquietos y totalmente activos tienden a no respetar turnos en especial a la hora del juego o las actividades físicas ocasionando muchas veces el aislamiento de sus propios compañeros. La falta de normas y estrategias por parte de los docentes también influyen en estas acciones por parte de los niños con TDAH.

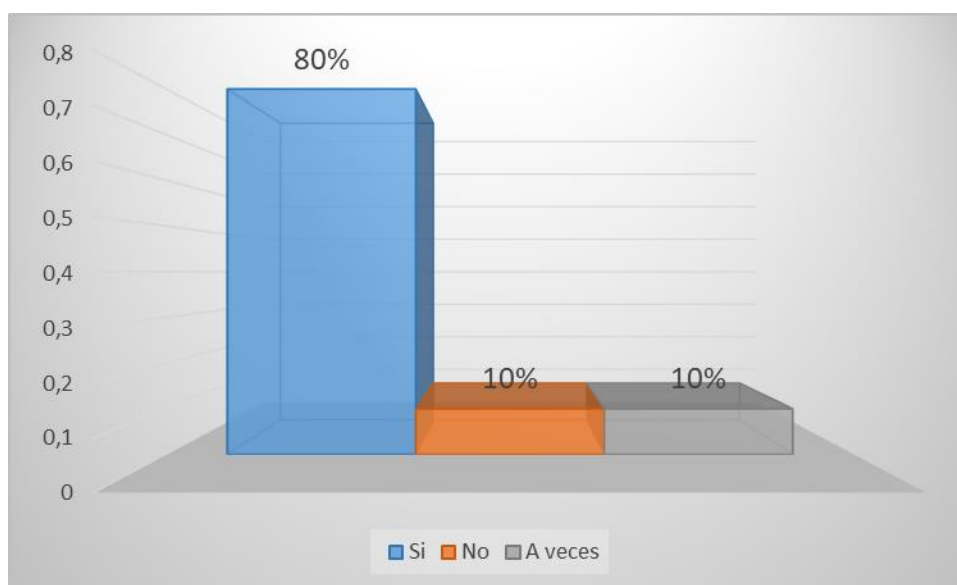
11. Los niños presentan problemas para interactuar con sus compañeros

Tabla 13: Ítem 11 del cuestionario del docente

INDICADOR	N	%
Si	24	80%
No	3	10%
A veces	3	10%
TOTAL	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico N° 13: Problemas de interacción con sus compañeros



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Sobre la presencia de problemas para interactuar con sus compañeros se tiene los siguientes resultados: Del 100% de los estudiantes el 80% si tienen problemas de interacciones, el 10% a veces tiene problemas de interacción y el 10% no presentan problemas de interacción.

De acuerdo a los resultados se puede observar que la mayoría de los niños con TDAH si tienen problemas para interactuar y esto se puede deber a los constantes arranques impulsivos que presentan mientras que la minoría no tiene problema alguno ya que preferirán estar solos aislando así de sus compañeros.

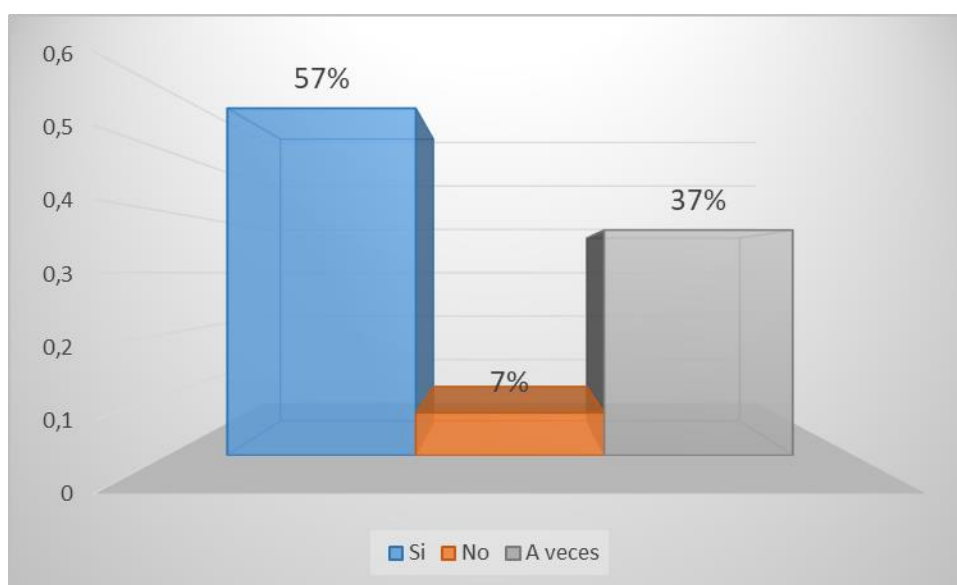
12. Los niños presentan baja autoestima.

Tabla 14: Ítem 12 del cuestionario del docente

INDICADOR	N	%
Si	17	57%
No	2	7%
A veces	11	37%
TOTAL	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico N° 14: Problemas de bajo autoestima



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Con respecto a la presencia de bajo autoestima se tiene los siguientes resultados: Del 100% de la población el 57% de los niños si tienen bajo autoestima, el 37% a veces muestran bajo autoestima mientras que el 7% no demuestran un bajo autoestima.

Como los niños con TDAH son impulsivos, inquietos y de un comportamiento difícil, muchas veces son incomprendido por los adultos ya que constantemente van a estar condicionados, por su mayoría estos niños son aislados por sus propios compañeros lo que ha ocasionado bajos autoestima en los niños.

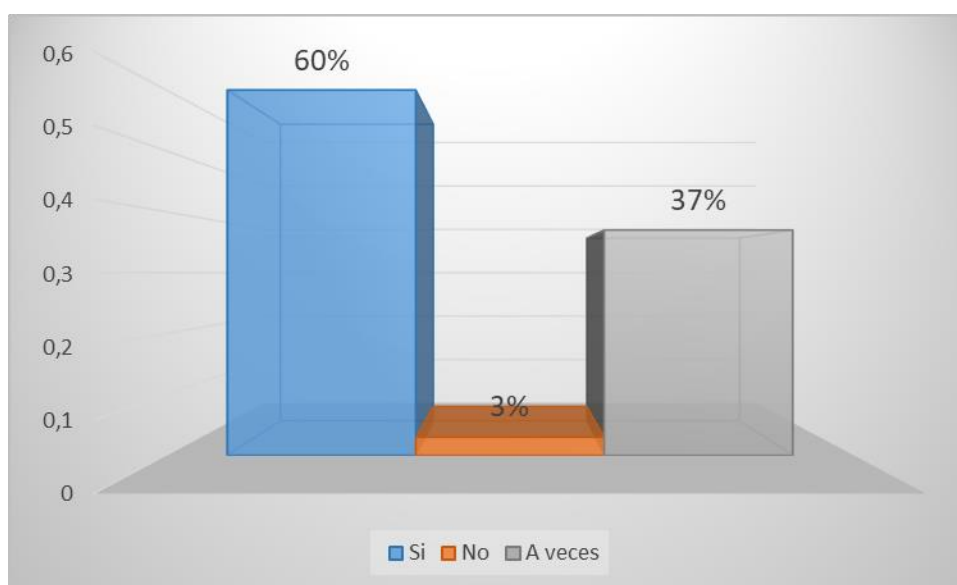
13. Los niños echan la culpa a sus compañeros de lo que hacen mal.

Tabla 15: Ítem 13 de cuestionario del docente

INDICADOR	N	%
Si	18	60%
No	1	3%
A veces	11	37%
TOTAL	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico N° 15: Los niños con TDAH inculpan a sus compañeros



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Sobre la pregunta de si los niños con TDAH culpan a sus compañeros de lo que hacen mal se tiene los siguientes resultados: Del 100% de los niños el 60% si culpan a sus compañeros, el 37% a veces culpan a sus compañeros y el 3% no culpan a sus compañeros.

Los niños con TDAH presentan problemas para asumir la responsabilidad o las consecuencias de sus actos por lo que siempre buscaran culpar a los demás de sus acciones. Por lo que incurrirán a la mentira en su mayoría para escapar de algún tipo de castigo.

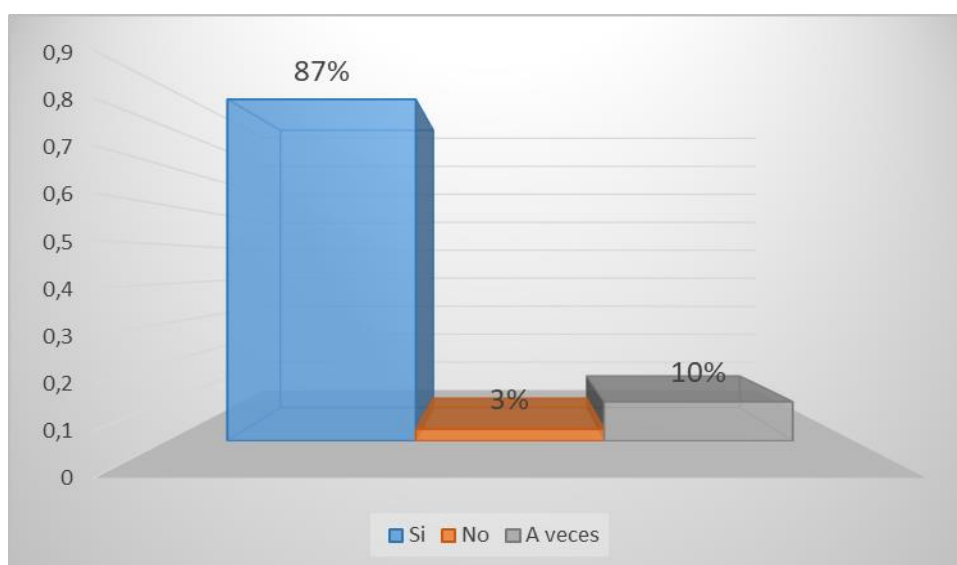
14. Los niños se muestran cruel con sus compañeros o animales

Tabla 16: Ítem 14 del cuestionario del docente

INDICADOR	N	%
Si	26	87%
No	1	3%
A veces	3	10%
TOTAL	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico N° 16: Los niños son crueles con animales y sus compañeros



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Con respecto a la crueldad que presentan los niños con TDAH hacia sus compañeros y los animales se tiene los siguientes resultados: Del 100% de los niños el 87% si muestran algún tipo de crueldad, el 10% a veces son crueles y el 3% no son crueles.

Los niños con TDAH en su mayoría son crueles con los animales o sus compañeros, esto se puede observar frecuentemente con los arranques de enojo que tienen y golpean a sus compañeros o en casos extremos se observó que sienten algún tipo de satisfacción con lastimar a los animales en este caso a los perros o gatos. Si no se controla esta impulsividad agresiva puede llegar a ocasionar la muerte de algún ser indefenso o lastimar gravemente a sus compañeros.

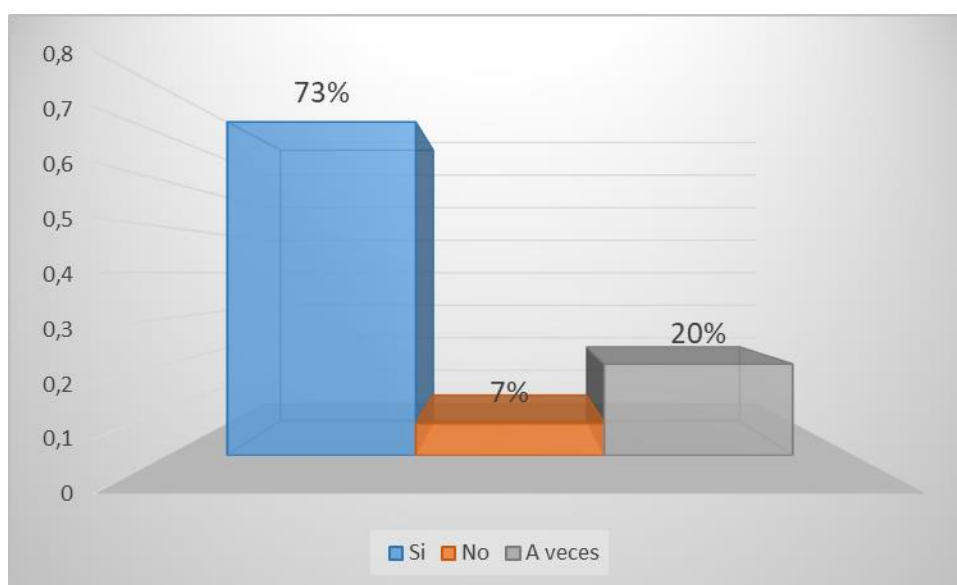
15. Los niños cometen hurtos durante el periodo de clases.

Tabla 17: Ítem 15 del cuestionario del docente

INDICADOR	N	%
Si	22	73%
No	2	7%
A veces	6	20%
TOTAL	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico N° 17: Acciones de hurto durante los periodos de clases



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Con respecto a las acciones de hurto durante el periodo de clases se tiene los siguientes resultados: Del 100% de los niños el 73% si cometieron algún tipo de hurto, el 20% a veces cometen hurto y el 7% no comente hurto.

Los niños con TDAH tienen un impulso por tener o agarrar lo que no es suyo muchas veces los niños han llegado a llevarse algún tipo de material de sus compañeros, la merienda o en casos extremo algún dinero. Si no se trabaja en esa conducta puede llegar a ocasionar que se estos niños con TDAH empiecen a delinquir.

5.3. RESULTADOS DEL TEST EDAH

5.3.1. Resultados generales del Test EDAH

Tabla 18: Resultados del Test EDAH de acuerdo al grado

N	SEXO	EDAD	H	DA	H+DA	TC	H+DA+TC	CENTIL
1	F	7	13	13	26	29	55	55
2	M	7	15	14	29	21	50	50
3	F	6	14	15	29	26	55	55
4	F	7	10	12	22	24	46	45
5	F	7	11	11	22	29	51	50
6	M	6	12	11	23	30	53	50
7	F	6	15	10	25	30	55	55
8	M	7	15	13	28	29	57	55
9	F	8	14	14	28	28	56	55
10	M	8	13	15	28	27	55	55
11	F	7	10	15	25	24	49	45
12	M	7	9	14	23	23	46	45
13	M	7	14	12	26	22	48	45
14	F	6	13	11	24	30	54	50
15	F	7	12	12	24	30	54	50
16	F	6	11	11	22	30	52	50
17	F	7	11	13	24	29	53	50
18	F	7	12	14	26	28	54	50
19	M	8	15	15	30	27	57	55
20	M	8	11	10	21	26	47	45
21	M	7	10	9	19	30	49	45
22	F	8	9	8	17	30	47	45
23	M	7	8	13	21	29	50	50
24	M	7	15	12	27	25	52	50
25	F	8	13	11	24	24	48	45
26	F	7	11	15	26	26	52	50
27	M	7	12	14	26	28	54	50
28	F	7	14	15	29	29	58	55
29	M	7	15	14	29	30	59	55
30	M	7	15	13	28	30	58	55

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos del Test EDAH, 2019

Con relación a los resultados generales del test de EDAH y de acuerdo a los percentiles correspondientes se puede determinar que del total de los niños, la mayoría presenta hiperactividad (H) con puntajes mayores a 5 puntos que está por encima de su percentil normal, con déficit de atención (DA) se encuentran con puntajes mayores de 8 puntos demostrando que tienen grados elevados de

déficit de atención, con trastorno de conducta (TC) se encuentran todos los niños ya que tienen puntajes elevados que sobrepasan los 20 puntos.

Con respecto a la sumatoria de todos los baremos y determinando el cantil de cada niño se puede identificar que la mayoría de los niños se encuentran concantiles arriba de los 45, de acuerdo a la tabla establecido de los cantiles del test EDAH lo que demuestra que los niños presentan índices altos de TDAH lo que es importante trabajar dentro del aula.

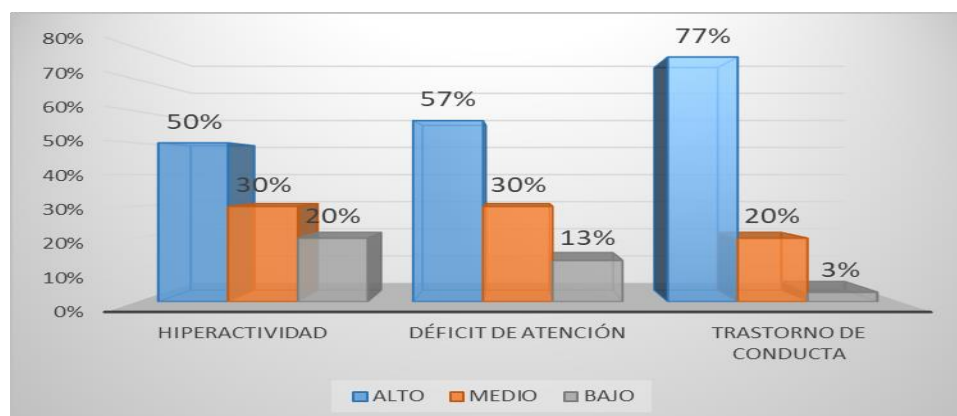
5.3.2. Resultados del test EDAH según baremos y grados

Tabla 19: Resultados del Test EDAH de acuerdo a los baremos

INDICADOR	ALTO	MEDIO	BAJO	TOTAL
Hiperactividad	50%	30%	20%	100%
Déficit de Atención	57%	30%	13%	100%
Trastorno de Conducta	77%	20%	3%	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos del Test EDAH, 2019

Gráfico 18: Resultados del Test del EDAH de acuerdo a lo baremos y grados



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos del Test EDAH, 2019

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede observar que la mayoría de los niños se encuentran en un rango alto con respecto a los tres baremos del test EDAH obteniendo porcentajes por encima de 50% demostrando que los niños si presentan TDAH. Por lo tanto, la implementación de estrategias lúdicas podrá ayudar a los niños con TDAH a interactuar y mejorar su rendimiento académico.

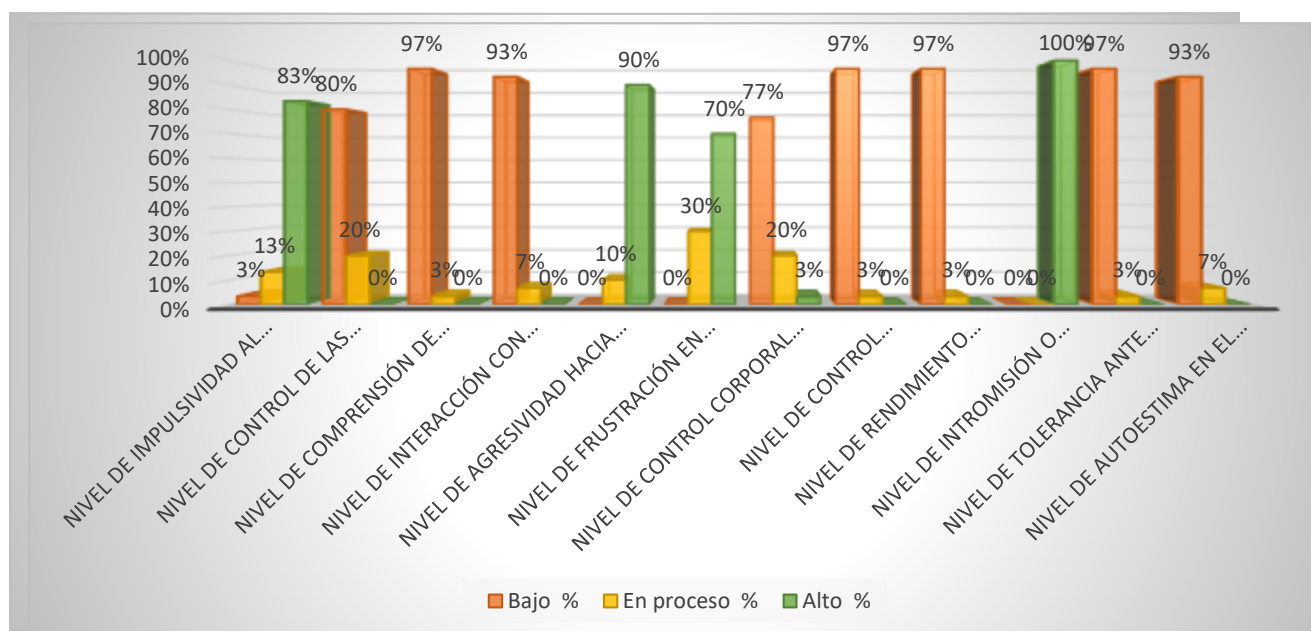
5.4. RESULTADOS GENERALES DEL PRE TEST

Tabla 20: Resultados del pre test

INDICADORES	Bajo		En proceso		Alto	
	N	%	N	%	N	%
Nivel de impulsividad al momento de efectuar las actividades	1	3%	4	13%	25	83%
Nivel de control de las emociones negativas durante las actividades	24	80%	6	20%	0	0%
Nivel de comprensión de los contenidos e instrucciones	29	97%	1	3%	0	0%
Nivel de interacción con sus compañeros	28	93%	2	7%	0	0%
Nivel de agresividad hacia sus compañeros y profesor	0	0%	3	10%	27	90%
Nivel de frustración en clases	0	0%	9	30%	21	70%
Nivel de control corporal al momento de iniciar la jornada académica o la explicación de las actividades.	23	77%	6	20%	1	3%
Nivel de control impulsivo al momento de tomar objetos que no son de su propiedad	29	97%	1	3%	0	0%
Nivel de rendimiento académico	29	97%	1	3%	0	0%
Nivel de intromisión o interrupción en conversaciones ajenas.	0	0%	0	0%	30	100%
Nivel de tolerancia ante situaciones problemáticas	29	97%	1	3%	0	0%
Nivel de autoestima en el niño	28	93%	2	7%	0	0%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico N° 19: Resultados generales del pre test



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Con relación a los resultados generales del pre test se tiene los siguientes resultados: del 100% de los niños la mayoría de los niños presentan niveles altos con respecto a algunas conductas negativas como ser impulsividad, agresividad, intromisión; respecto a los niveles de control de las emociones negativas, comprensión de los contenidos, interacción con sus compañeros, control corporal, control impulsivo, rendimiento académico, tolerancia y autoestima se encuentran en niveles bajos.

Con respecto a estos resultados se puede concluir que los niños con TDAH necesitan estrategia que les ayude en el aprendizaje y la interacción con sus pares, así como elevar su autoestima.

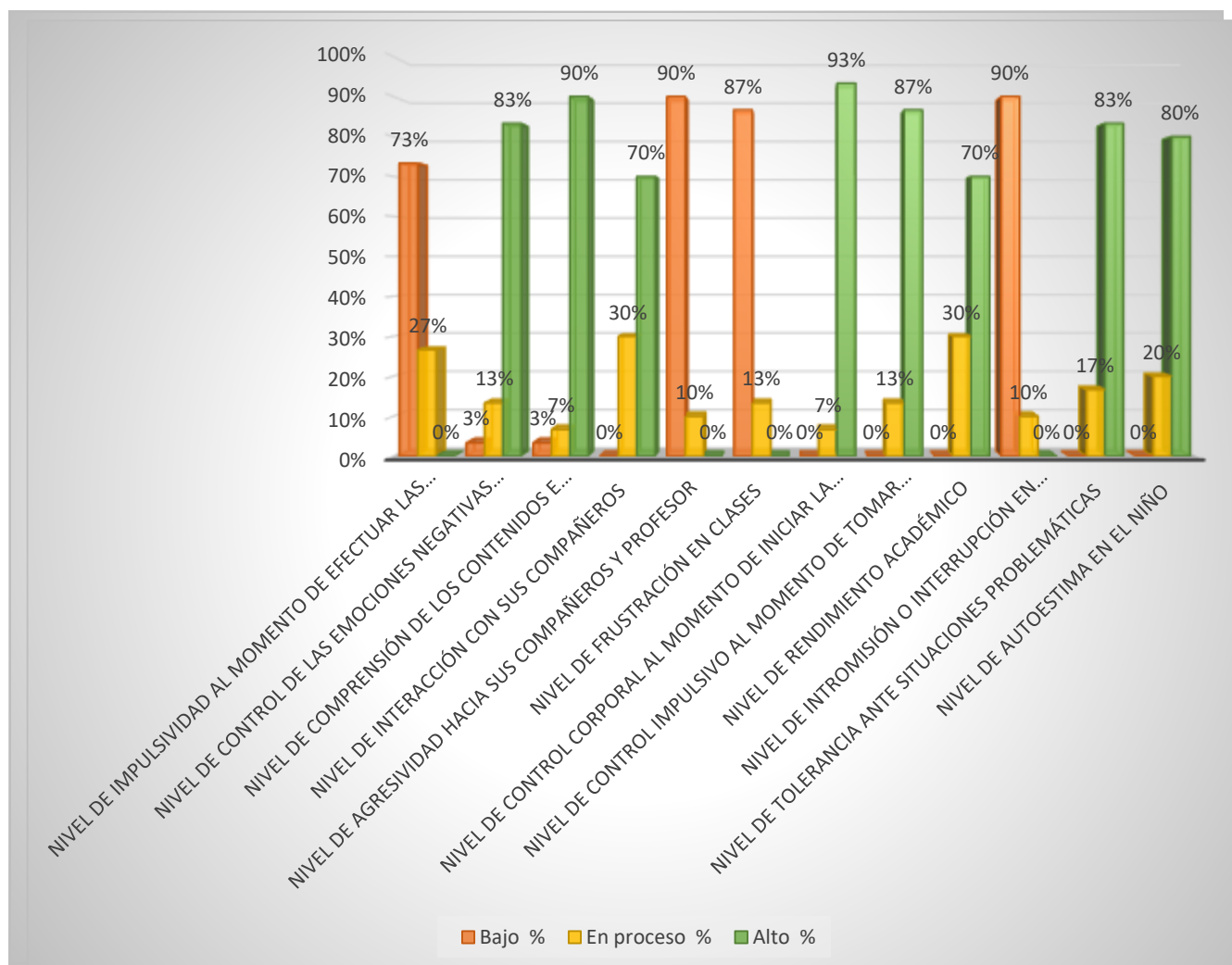
5.5. RESULTADOS GENERALES DEL POST TEST

Tabla 21: Resultados del post test

INDICADORES	Bajo		En proceso		Alto	
	N	%	N	%	N	%
Nivel de impulsividad al momento de efectuar las actividades	22	73%	8	27%	0	0%
Nivel de control de las emociones negativas durante las actividades	1	3%	4	13%	25	83%
Nivel de comprensión de los contenidos e instrucciones	1	3%	2	7%	27	90%
Nivel de interacción con sus compañeros	0	0%	9	30%	21	70%
Nivel de agresividad hacia sus compañeros y profesor	27	90%	3	10%	0	0%
Nivel de frustración en clases	26	87%	4	13%	0	0%
Nivel de control corporal al momento de iniciar la jornada académica o la explicación de las actividades.	0	0%	2	7%	28	93%
Nivel de control impulsivo al momento de tomar objetos que no son de su propiedad	0	0%	4	13%	26	87%
Nivel de rendimiento académico	0	0%	9	30%	21	70%
Nivel de intromisión o interrupción en conversaciones ajenas.	27	90%	3	10%	0	0%
Nivel de tolerancia ante situaciones problemáticas	0	0%	5	17%	25	83%
Nivel de autoestima en el niño	0	0%	6	20%	24	80%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico N° 20: Resultados generales del post test



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Los siguientes resultados son después de aplicar las estrategias lúdicas donde con solo observar se puede ver la efectividad de las estrategias. Con respecto a los resultados del post test se puede notar que la mayoría de los niños con TDAH pudieron llegar a controlar sus niveles de impulsividad, frustración, y agresión, así como elevar los niveles de comprensión, autoestima, tolerancia, y el rendimiento académico.

5.6. RESULTADOS POR INDICADORES

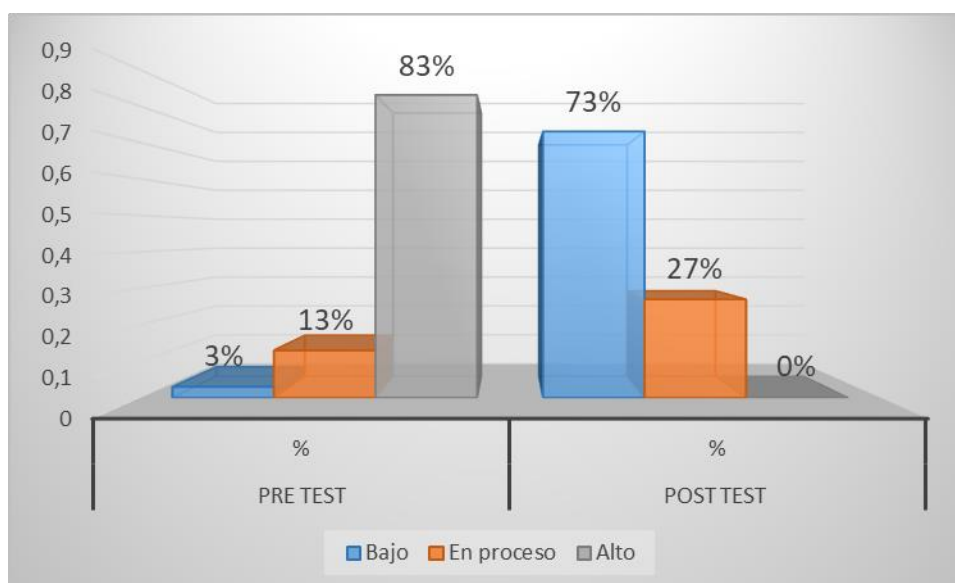
1. Nivel de impulsividad al momento de efectuar las actividades

Tabla 22: Ítem 1(Pre test y Pos test)

INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	N	%	N	%
Bajo	1	3%	22	73%
En proceso	4	13%	8	27%
Alto	25	83%	0	0%
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico N° 21: Nivel de impulsividad (Pre test y Pos test)



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Respecto al control de impulsividad se puede observar los siguientes resultados: en relación al pre test se puede notar que del 100% de los niños el 83% tiene niveles altos de impulsividad y solo el 3% se encuentran con un nivel bajo. Mientras que el post se puede ver que el 73% están con niveles bajos de impulsividad y el 0% presenta niveles altos. Por lo que se puede concluir que la aplicación de las estrategias lúdicas es factible para el control impulsivo que presentan los niños con TDAH.

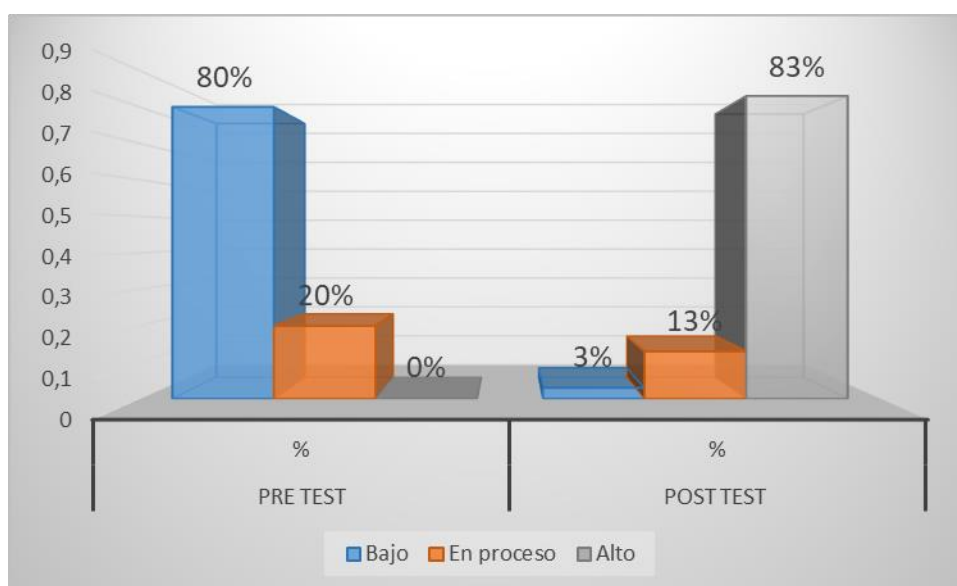
2. Nivel de control de las emociones negativas durante las actividades

Tabla 23: Ítem 2 (Pre test y Pos test)

INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	N	%	N	%
Bajo	24	80%	1	3%
En proceso	6	20%	4	13%
Alto	0	0%	25	83%
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico N° 22: Nivel de control de las emociones negativas (Pre test y Pos test)



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

En cuanto al nivel de control de las emociones negativas se tiene los siguientes resultados: en relación al pre test el 80% de la población total tiene niveles bajos de control emocional mientras que en el post test el 83% tiene niveles altos de control emocional.

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede concluir que la aplicación de las estrategias de relajación ayuda en gran medida a que los niños con TDAH puedan controlar sus emociones negativas facilitándoles de interacción con sus compañeros y su familia.

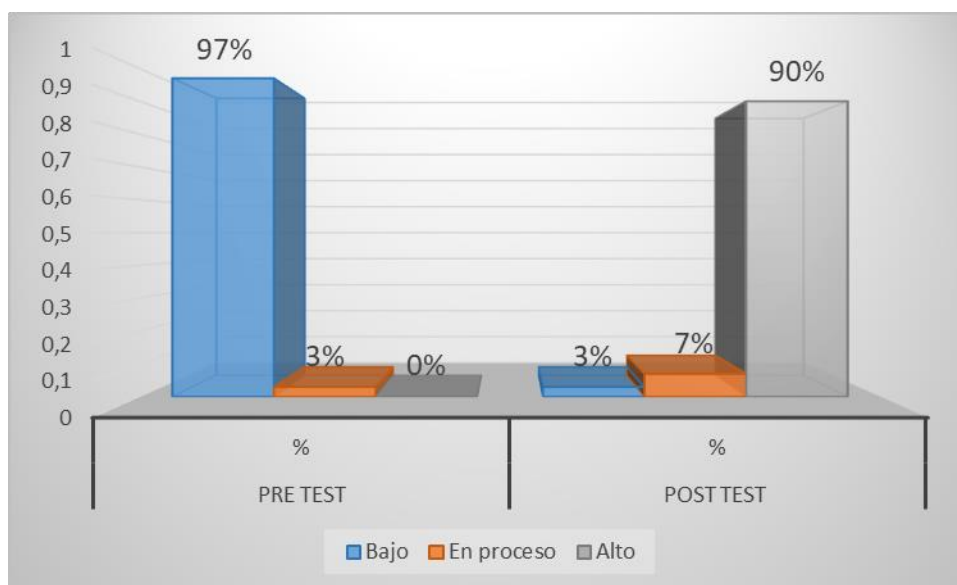
3. Nivel de comprensión de los contenidos e instrucciones

Tabla 24: Ítem 3 (Pre test y Pos test)

INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	N	%	N	%
Bajo	29	97%	1	3%
En proceso	1	3%	2	7%
Alto	0	0%	27	90%
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico N° 23: Nivel de comprensión (Pre test y Pos test)



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Con relación al nivel de comprensión se tiene los siguientes resultados: Del 100% de los niños en el pre test obtuvieron el 97% en nivel bajo de comprensión, con el 3% están en proceso y con el 0% nivel alto. Mientras que en el post test el 90% se encuentran en niveles altos, el 7% en proceso y el 3% en bajo.

Al observar los resultados de la prueba se puede evidenciar que la mayoría de los niños presentan bajos niveles de comprensión en el pre test pero después de aplicar las estrategias se evidenció los cambios de los niños llegando a aumentar los niveles de comprensión. Lo que se demuestra la factibilidad de las estrategias.

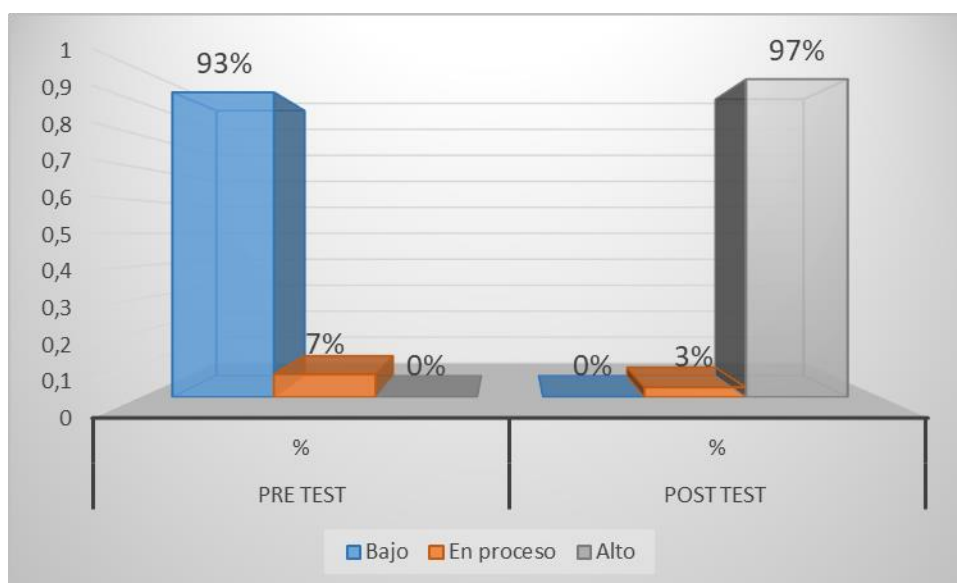
4. Nivel de interacción con sus compañeros

Tabla 25: Ítem 4 (Pre test y Pos test)

INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	N	%	N	%
Bajo	28	93%	0	0%
En proceso	2	7%	1	3%
Alto	0	0%	29	97%
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico N° 24: Nivel de interacción (Pre test y Pos test)



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Con relación al nivel de interacción se tiene los siguientes resultados: del 100% de los niños en el pre test el 93% presentan bajos niveles de interacción, el 7% se encuentran en proceso y el 0% con un nivel alto. Mientras que en el post test el 97% se encuentran en niveles altos, el 3% están en proceso y el 0% en bajo.

Con respecto al nivel de interacción se puede notar que antes de aplicar las estrategias todos los niños con TDAH presentaban niveles bajos de interacción mientras que después de aplicar las estrategias lúdicas los niños empezaron a tener más confianza entre ellos logrando así interaccionar con sus compañeros.

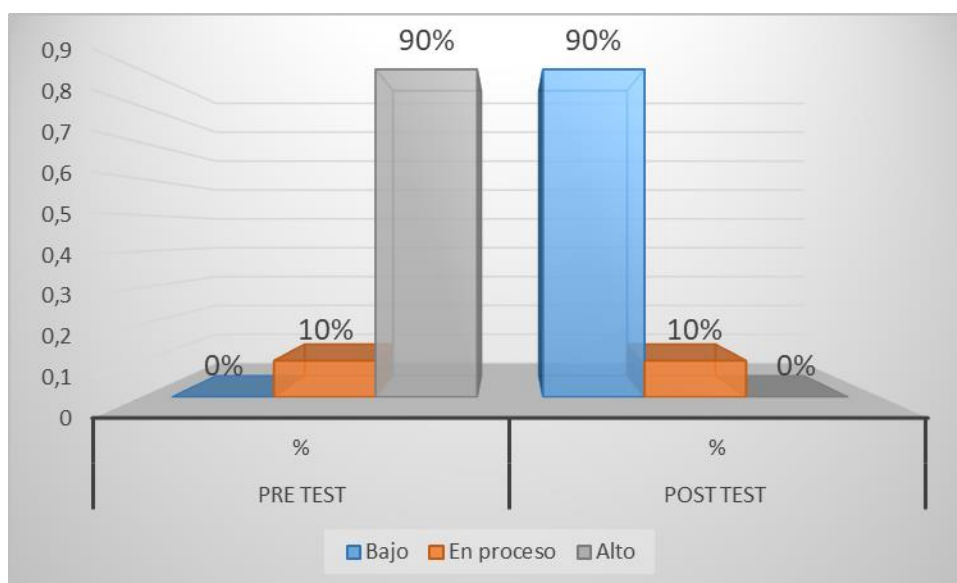
5. Nivel de agresividad hacia sus compañeros y profesor

Tabla 26: Ítem 5 (Pre test y Pos test)

INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	N	%	N	%
Bajo	0	0%	27	90%
En proceso	3	10%	3	10%
Alto	27	90%	0	0%
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico N° 25: Nivel de agresividad (Pre test y Pos test)



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Con respecto al nivel de agresividad de los niños con TDAH se tiene los siguientes resultados: Del 100% de los niños el 90% presentan un nivel alto de agresividad, el 10% se encuentran en proceso y el 0% en nivel bajo. Mientras que en el post test el 90% presentan niveles bajos, el 10% se encuentran en proceso y el 0% en niveles altos.

Con respecto a la agresividad en los resultados se puede evidenciar que los niños con TDAH tienen altos nivel de agresividad esto se puede deber a la falta de normas además al no poder controlar sus impulsos. Pero después de aplicar las estrategias se pudo notar que los niños con TDAH llegaron a controlar su agresividad. Lo que demuestra la efectividad de las estrategias y la importancia que tiene aplicarlas dentro del aula.

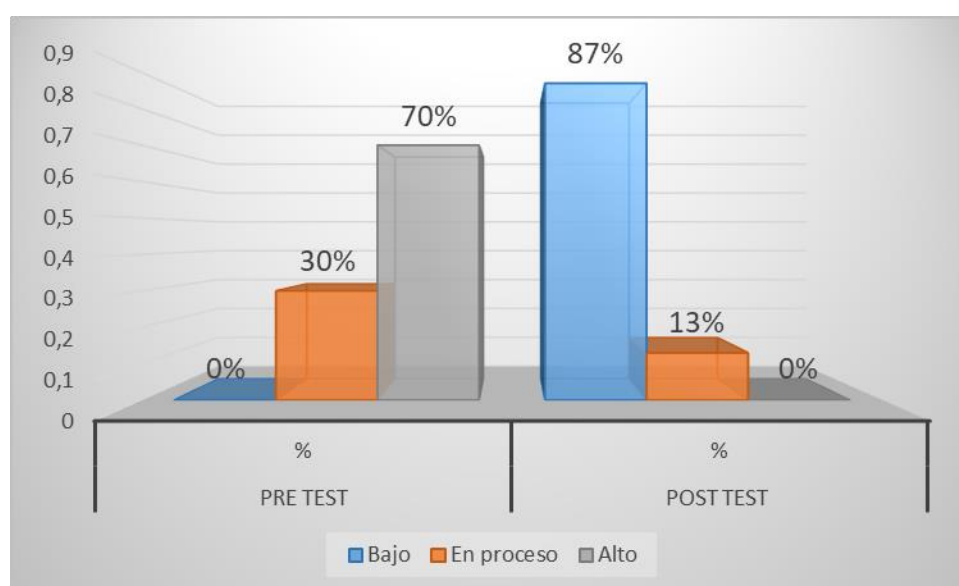
6. Nivel de frustración en clases

Tabla 27: Ítem 6 (Pre test y Pos test)

INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	N	%	N	%
Bajo	0	0%	26	87%
En proceso	9	30%	4	13%
Alto	21	70%	0	0%
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico N° 26: Nivel de frustración (Pre test y Pos test)



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Con respecto al nivel de frustración se tiene los siguientes resultados: Del 100% de la población en el pre test el 70% presentan niveles altos de frustración, el 30% se encuentran en proceso y el 0% en nivel bajo. Mientras que en el post test el 87% están en nivel bajo, el 13% en proceso y el 0% en alto.

Los niños con TDAH tienen poco control de sus emociones lo que puede ocasionar una frustración con facilidad como se pudo observar en el pre test mientras que después de aplicar las estrategias se pudo notar los cambios en el post test. Con estos resultados se demuestra la factibilidad de las estrategias.

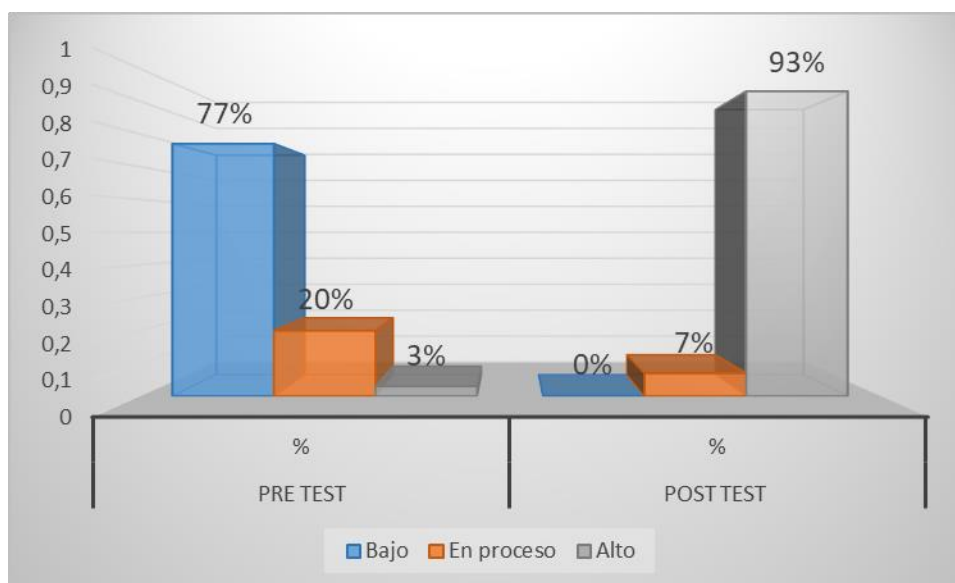
7. Nivel de control corporal al momento de iniciar la jornada académica o la explicación de las actividades.

Tabla 28: Ítem 7 (Pre test y Pos test)

INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	N	%	N	%
Bajo	23	77%	0	0%
En proceso	6	20%	2	7%
Alto	1	3%	28	93%
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico N° 27: Nivel de control corporal (Pre test y Pos test)



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Con respecto al nivel de control corporal se tiene los siguientes resultados: Del 100% de los niños en el pre test el 77% presentan bajos niveles de control corporal, el 20% se encuentran en proceso y el 3% en nivel alto. Mientras que en el post test el 93% están en niveles altos, el 7% en proceso y el 0% bajo.

De acuerdo a los resultados se puede observar que los niños con TDAH tienen problemas para controlar su cuerpo por lo que se muestran inquietos y realizan constantemente movimientos, pero después de aplicar las estrategias de control se puede evidenciar los cambios mostrando la efectividad de las estrategias.

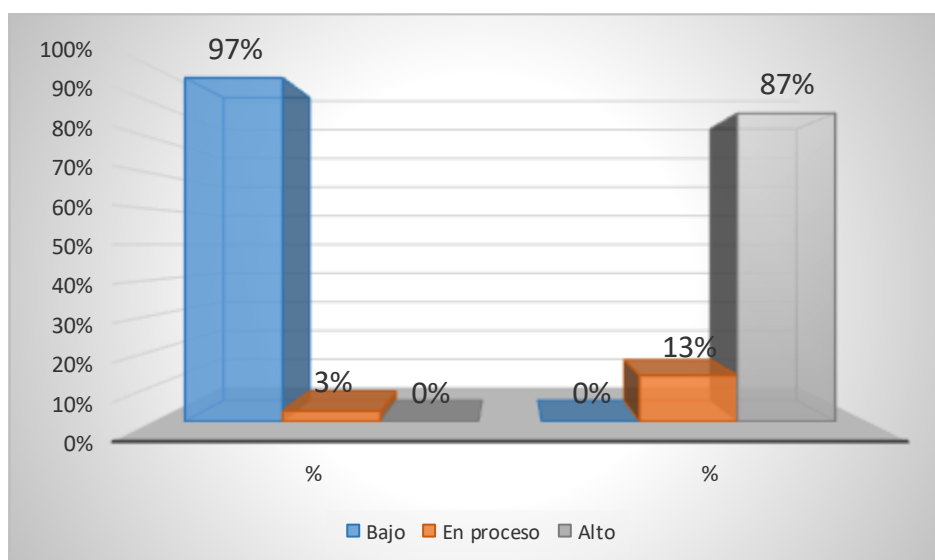
8. Nivel de control impulsivo al momento de tomar objetos que no son de su propiedad

Tabla 29: Ítem 8 (Pre test y Pos test)

INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	N	%	N	%
Bajo	29	97%	0	0%
En proceso	1	3%	4	13%
Alto	0	0%	26	87%
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico N° 28: Nivel de control de impulsos (Pre test y Pos test)



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Con respecto al nivel de control de impulsos se tiene los siguientes resultados: Del 100% de los niños en el pre test el 97% presentan niveles bajos en el control de impulsos, el 3% se encuentran en proceso y el 0% en nivel alto. Mientras que en el post test el 87% se encuentran en niveles altos, el 13% en proceso y el 0% bajo.

De acuerdo a los resultados observados se puede evidenciar que los niños con TDAH son impulsivos al momento de tomar algo que no es de su propiedad además de presentar bajos niveles de autocontrol, por lo que después de aplicar las estrategias se puede notar los cambios que presentan los niños con

respecto al control de impulso, dando efectividad a las estrategias lúdicas y mostrando la relevancia de aplicarlos en clases.

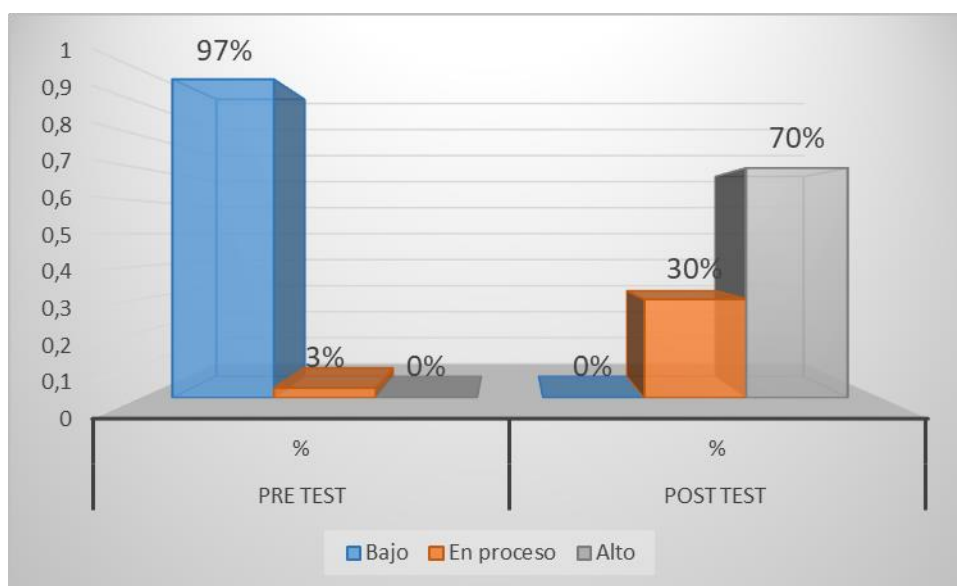
9. Nivel de rendimiento académico

Tabla 30: Ítem 9 (Pre test y Pos test)

INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	N	%	N	%
Bajo	29	97%	0	0%
En proceso	1	3%	9	30%
Alto	0	0%	21	70%
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico N° 29: Nivel de rendimiento académico (Pre test y Pos test)



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Con respecto al nivel de rendimiento académico se tiene los siguientes resultados: Del 100% de los niños en el pre test el 97% presentan bajos niveles en el rendimiento académico, el 3% se encuentran en proceso y el 0% tiene un nivel alto. Mientras que en el post test el 70% están en niveles altos, el 30% en proceso y el 0% bajo.

Los niños con TDAH por lo general presentan bajos niveles en su rendimiento académico debido a que tienen poca concentración y una memoria a corto plazo por lo que muchas veces pueden llegar a reprobado las materias o

abandonar la escuela. Es entonces cuando las estrategias lúdicas pueden jugar un rol primordial en el aprendizaje de los niños con TDAH como se pudo observar en los resultados de post test.

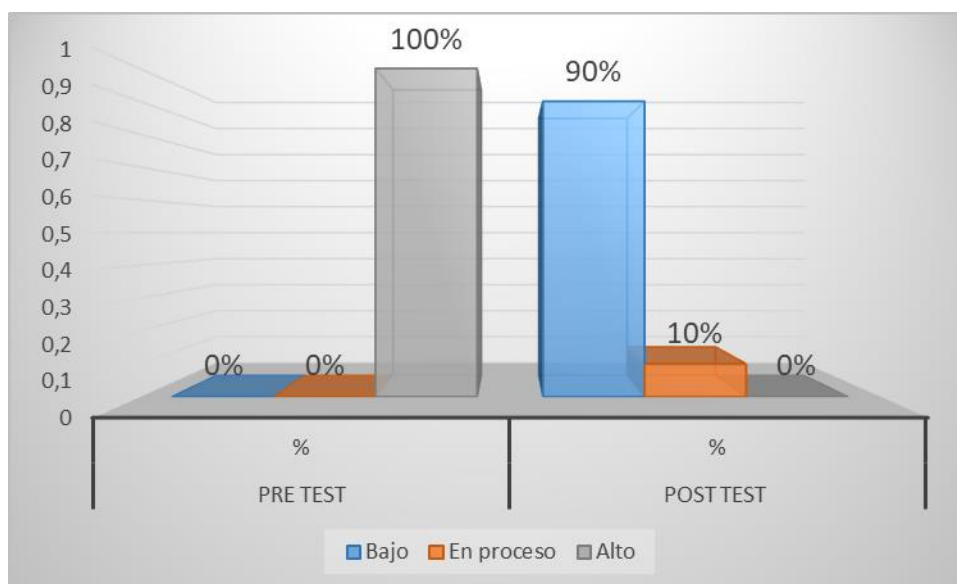
10. Nivel de intromisión o interrupción en conversaciones ajenas.

Tabla 31: Ítem 10(Pre test y Pos test)

INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	N	%	N	%
Bajo	0	0%	27	90%
En proceso	0	0%	3	10%
Alto	30	100%	0	0%
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico Nº 30: Nivel de intromisión o interrupción (Pre test y Pos test)



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Con respecto al nivel de intromisión o interrupción se tiene los siguientes resultados: Del 100% de los niños en el pre test el 100% presente niveles altos de intromisión y con el 0% se encuentran los niveles bajos y en proceso. Mientras que el 90% presentan niveles bajos, el 10% en proceso y el 0% alto.

De acuerdo a estos resultados se puede evidenciar que la gran mayoría de los niños con TDAH tienen niveles altos de intromisión o interrupción en conversaciones ajenas por lo que con la implementación de las estrategias

lúdicas de autocontrol los niños con TDAH llegaron a controlar esa conducta por lo que se evidenciar la factibilidad de las estrategias.

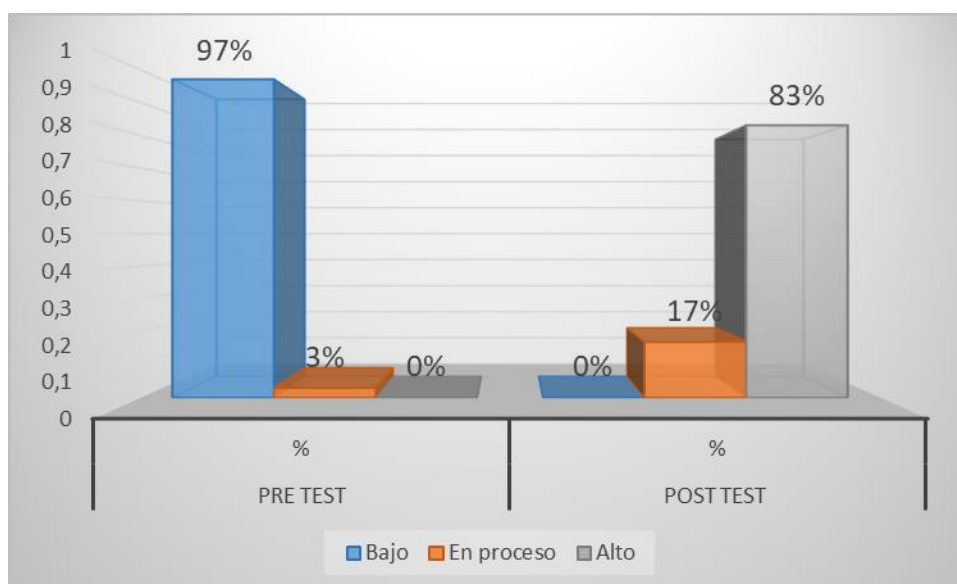
11. Nivel de tolerancia ante situaciones problemáticas

Tabla 32: Ítem 11 (Pre test y Pos test)

INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	N	%	N	%
Bajo	29	97%	0	0%
En proceso	1	3%	5	17%
Alto	0	0%	25	83%
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico N° 31: Nivel de tolerancia (pre test)



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Con respecto al nivel de tolerancia se tiene los siguientes resultados: Del 100% de los niños en el pre test el 97% presentan nivel bajo en la tolerancia, el 3% están en proceso y el 0% se encuentran en alto. Mientras en el post el 83% se encuentran en el nivel alto, el 17% en proceso y el 0% bajo.

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede evidenciar que los niños con TDAH presentan niveles bajos de tolerancia ante situaciones que les provoca problemas ya que no tienen un control de sus cambios emocionales por lo que ante cualquier situación ellos buscaran huir o resolverlo de manera agresiva.

Pero con la aplicación de las estrategias lúdicas los niños lograron tener niveles altos de tolerancia por lo que pueden llegar a controlarse frente a situaciones frustrantes.

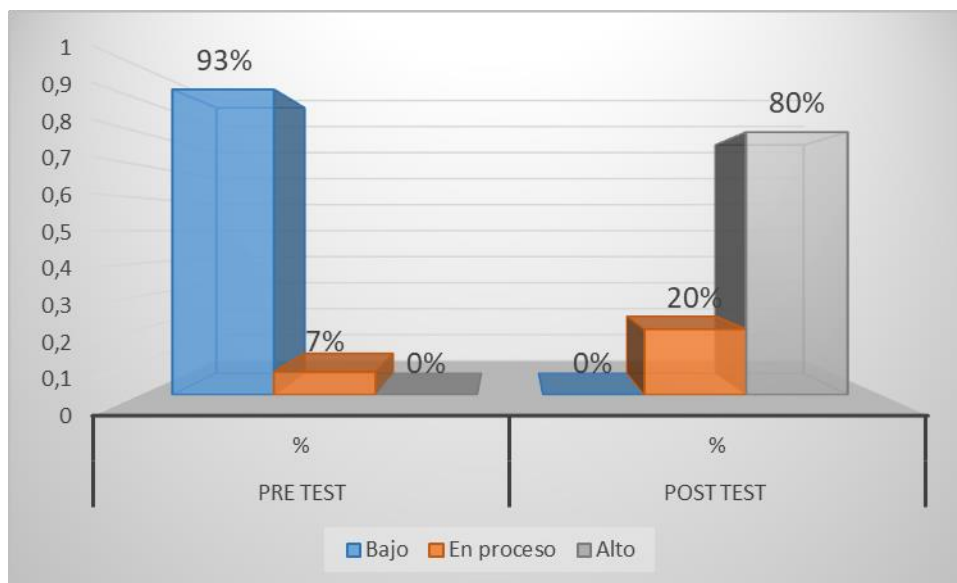
12. Nivel de autoestima en el niño

Tabla 33: Ítem 12(Pre test y Pos test)

INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	N	%	N	%
Bajo	28	93%	0	0%
En proceso	2	7%	6	20%
Alto	0	0%	24	80%
TOTAL	30	100%	30	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Gráfico N° 32: Nivel de Autoestima (pre test)



Fuente: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos, 2019

Con relación al nivel de autoestima en el niño con TDAH se tiene los siguientes resultados: Del 100% de los niños en el pre test el 93% de los niños presentan bajo nivel de autoestima, el 7% se encuentran en proceso y el 0% en el nivel alto. Mientras que en el post test el 80% están con niveles altos, el 20% en proceso y el 0% en bajo.

De acuerdo a los resultados observados se pueden concluir que la gran mayoría de los niños con TDAH presentan bajo autoestima esto se puede

deber a la incomprensión de los adultos, pero con la aplicación del post test se puede observar las mejorías que presenta los niños con respecto a su autoestima por lo que es importante promover actividades que fortalecen la autoestima.

5.7. CUADRO DE CONCLUSIÓN DE RESULTADOS

El presente cuadro tiene la finalidad de demostrar las conclusiones a las que se llegó con cada instrumento aplicado en la presente investigación, para dar a conocer un resultado general de la investigación.

CUESTIONARIA DE DOCENTES	TEST EDAH	PRE TEST (LISTA DE COTEJO)	POST TEST (LISTA DE COTEJO)
<p>EL cuestionario de docentes tuvo la finalidad de identificar a los estudiantes que presenta TDAH en el segundo año de primaria. De acuerdo al instrumento aplicado se identificó 30 estudiantes entre niños y niñas que presentan TDAH. Dicho instrumento fue aplicado desde la perspectiva del docente lo que dio paso a la aplicación de una prueba</p>	<p>El test EDAH es una prueba estandarizada que determina de identificar a los niños que presenta TDAH mediante la identificación de ciertas características. El presente instrumento dio como resultado que los niños con TDAH presenta tres características principales y son: Hiperactividad</p>	<p>De acuerdo a la lista de cotejo implementada en primera instancia dio como resultado que los niños con TDAH del segundo de primaria presentan niveles altos de problemas conductuales, deficiencia en el autocontrol, además de presentar dificultades en la comprensión y asimilación de la información.</p>	<p>El post test dio resultados después de la aplicación de las estrategias lúdicas donde se evidencio la factibilidad de las estrategias. Si bien se observó progreso en los estudiantes, se debe de realizar un seguimiento continuo además de aplicar estas estrategias de manera paulatina para estimular a los estudiantes</p>

estandarizada.	Déficit de Atención Trastorno de Conducta	Por lo que se propone estrategias que ayuden a los estudiantes a autocontrolarse y relajarse durante clases para favorecer un aprendizaje significativo.	con TDAH.
----------------	---	--	-----------

En conclusión se puede mencionar que las pruebas aplicadas dieron resultados exactos sobre la población con TDAH y las características que presentan además de que presenta niveles altos con relación a los problemas conductuales y niveles bajos en autocontrol lo que les dificulta el aprendizaje . Pero después de la aplicación de las estrategias lúdicas se observó mejoría en los niños pero que si no se efectúa un seguimiento adecuado pueden los niños volver a presentar conductas erradas entre sus compañeros, además de efectuar estas actividades con los niños de forma intercalada.

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES
Y
RECOMENDACIONES

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. CONCLUSIONES

Después de aplicar las estrategias y observar los resultados de la investigación se puede llegar a la conclusión de que las estrategias lúdicas pueden llegar a estimular la relajación y el autocontrol en los niños con TDAH, siendo que dichas estrategias pueden llegar a ser una herramienta clave e indispensable para integrar a estos estudiantes con el resto de los niños.

Así mismo se puede concluir que de acuerdo a la evaluación que efectuaron las docentes del segundo de primaria de los tres paralelos se pudo identificar a los niños con TDAH, después se corroboró con el test EDAD, para luego someterlos a la intervención con las estrategias lúdicas.

Las estrategias lúdicas fueron elaboradas de acuerdo a las necesidades del grupo, es evidente que existe problemas en la interacción de los niños con TDAH con sus compañeros ya que presentan dificultades para comprender las reglas que la maestra indica, es por tal motivo que se tomó en cuenta trabajar el autocontrol y la relajación en los niños con TDAH ya que a partir de ahí se lograra controlar los niveles altos de impulsividad y agresividad de los niños, logrando que los niños puedan concentrarse más en las actividades que ejecutan en su diario vivir.

Para llegar a entender mejor las conclusiones a las que se llegó con el presente trabajo investigativo se concluirá según cada objetivo.

- Proponer estrategias lúdicas que favorezcan el autocontrol y la relajación de los niños de 7 a 8 años de edad con TDAH de la Unidad Educativa Cristo Rey Fe y Alegría.

Las estrategias lúdicas son relevantes para el aprendizaje y la interacción de los niños con TDAH ya que las misma no solo cumplen la función de estimular el aprendizaje y la concentración, sino que son muy buenas para el autocontrol de las conductas negativas y para enseñar a los niños a relajarse frente a situaciones que les conlleve a la frustración, estrés y ansiedad.

Es por eso que para trabajar con los niños que tienen TDAH se seleccionaron estrategias que favorecieron el autocontrol donde la finalidad era que logren que los niños respeten turnos, así como les enseñe a controlar sus emociones negativas y sus impulsos de moverse. También se elaboraron estrategias para trabajar la relajación en los niños con TDAH para que les ayude a controlar y armonizar cuerpo y mente como las estrategias de respiración, de control postural etc.

El presente trabajo propuso estrategias que lograron en los niños el autocontrol y la relajación, pero también les ayudo a interaccionar con sus compañeros y a elevar su autoestima.

- Diagnosticar las características que presentan los niños con TDAH respecto a su conducta e impulsividad.

Respecto a las características que presenta los niños con TDAH se puede concluir que la gran mayoría de estos niños presentan problemas de conducta, así como les cuesta permanecer quietos, tiene dificultades al momento de controlar sus emociones, presenta un bajo rendimiento académico, le cuesta concluir las tareas, se aburre fácilmente, tienen problemas para comprender y respetar normas, por lo general son niños catalogados como niños problemas, malcriados y en su mayoría son incomprendidos por sus familia, educadores y sus pares.

A nivel conductual son niños agresivos, violentos, se alteran y se frustran fácilmente, y a nivel impulsividad son niños completamente inquietos que ante cualquier situación responderán con un golpe.

- Seleccionar adecuadamente las estrategias lúdicas que se emplearan para el autocontrol y la relajación de los niños con TDAH

Para seleccionar adecuadamente las estrategias lúdicas se tuvo que determinar los niveles de TDAH que tiene los niños ya que muchos de los niños tienen dificultades de autocontrol, además la selección de estrategias debe estar acorde a la edad de los niños ya que a la edad de 6, 7 y 8 años los niños mayormente comprenden y aprende jugando donde involucre su cuerpo y mente, como la estrategia de la tortuga donde no solo al niño les enseñanza lo malo de reaccionar de manera violenta sino que les enseña a comprender el

espacio de los demás, a respetar turnos y a relajar su cuerpo y estar en armonía. Otro ejemplo claro es el frasco de la calma donde no solo les estimula al autocontrol de sus emociones sino fomenta la creatividad y la imaginación de los niños.

- Elaborar la propuesta para el fortalecimiento del autocontrol y la relajación de los niños con TDAH en base a las estrategias lúdicas.

Se elaboró una propuesta en base a los resultados obtenidos en el pre test donde dieron niveles bajos de autocontrol y niveles altos en frustración, problemas de conducta y relación social.

Es así que se planteó estrategias lúdicas basadas en fortalecer el autocontrol y la relajación de los niños con TDAH.

- Aplicar las estrategias lúdicas para fortalecer el autocontrol y la relajación de los niños con TDAH

Se determina que las estrategias lúdicas motivan la socialización de los niños con TDAH, por tanto, la aplicación de las estrategias lúdicas para favorecer el autocontrol y la relajación de los niños con TDAH repercuten y favorecen a los niños en la construcción de las relaciones interpersonales incidiendo en el desarrollo de los vínculos afectivos y el respeto de las normas.

Las estrategias lúdicas han influido en el desarrollo de los niños, debido a que a través de ellas los niños consiguieron descargar sus emociones negativas, tensiones, conflictos de índole emocional, logrando la adaptación e integración con el grupo que les rodea.

Con la aplicación de las estrategias lúdicas se ayudó a los niños con TDAH y a las educadoras a fortalecer los lazos de respeto, comprensión e interacción, desarrollando en los niños capacidades de autocontrol, y el aprendizaje logrando así mayor participación e integración en los ambientes de la unidad educativa.

- Identificar el impacto de la propuesta en el fortalecimiento del autocontrol y la relajación en los niños con TDAH

Muchas de las estrategias lúdicas implementadas en las sesiones para el área de autocontrol y la relajación han logrado estimular la participación activa y dinámica, logrando captar la atención de los niños para enriquecer sus capacidades intelectuales y socio-emocionales de ellos.

Las estrategias lúdicas forman parte fundamental en todo proceso de aprendizaje, pues orientan el proceso educativo, además que permite desarrollar contenidos o competencias específicas que el docente desea alcanzar.

Realmente las estrategias lúdicas si fueron efectivas para controlar las emociones , conductas y actitudes negativas de los niño con TDAH, porque los resultados fueron satisfactorios en los niños, ya que después de diagnosticar la problemática se implementó las estrategias donde los niños pudieron desenvolverse favorablemente, donde cada niño empezó a expresar sus sentimientos, a relajarse y controlar su impulsividad, se sintieron motivados por aprender cosas nuevas, pudieron relacionarse con sus compañeros y así también pudieron controlar las emociones negativas que presentaban los niños.

Para las educadoras fue una forma innovadora de tener la atención de los niños ya que observaron que los niños aprenden mejor jugando, además que muchos de ellos empezaron a desenvolverse en las actividades académicas ya sean estas individuales como grupales.

6.2. RECOMENDACIONES

Se recomienda realizar capacitaciones sobre nuevas estrategias lúdicas para que la docente pueda motivar a los niños y niñas mediante la integración a grupos de trabajo y puedan desenvolverse sin dificultad, favoreciendo así su desarrollo emocional, autoestima e integración social, este proceso se va a realizar en una jornada pedagógica que se planificará con anticipación, acorde a lo que la Institución coordine.

Se debe de efectuar capacitaciones no los para los docentes sino para la institución misma, los padres de familia y la sociedad para que se pueda trabajar de forma conjunta con los niños con TDAH logrando la integración de estos niños con su grupo de pares.

Se recomienda que la docente identifique las necesidades de los niños con TDAH y con esta base prepare juegos, canciones, cuentos que ayuden a mejorar la situación de los niños frente a su interacción en el grupo, esto se realizará en el aula y fuera de ella en la jornada de trabajo.

Se recomienda que la docente incentive a los niños a crear juegos nuevos que vengan de la imaginación e iniciativa, haciendo talleres donde expresen libremente sus gustos o dificultades, esto en la jornada de clases.

La comunidad educativa formada por padres, docentes y autoridades debería prestar mayor atención a los niños que presentan TDAH creando conjuntamente actividades como escuela para padres para favorecer el desarrollo emocional y conductual de los niños, para que en un futuro puedan expresarse de manera libre.

Es importante que los educadores del nivel primario de la unidad educativa “Cristo Rey Fe y Alegría” permanezcan en constante renovación y capacitación didáctica-pedagógica para alcanzar los objetivos propuestos.

Es indispensable que los educadores de la unidad educativa promuevan a través de las estrategias lúdicas la construcción de las relaciones interpersonales en los niños.

Motivar los docentes del nivel primario a introducir en los niños con TDAH el aprendizaje de normas, valores sociales, habilidades emocionales mediante la metodología lúdica.

Incorporar las estrategias lúdicas dentro de la planificación para fortalecer el proceso de enseñanza de aprendizaje de los niños y niñas.

Finalmente se recomienda que si no se le hace el seguimiento continuo y se aplica las actividades de forma periódica no se garantiza que los cambios logrados en su momento sean permanentes.

BIBLIOGRAFÍA

- Alvarado, L. (2004). *Recreación, lúdica y juego*. Colombia : Aula Alegre Magisterio.
- American Psychiatric Association. (1995). *DSM-IV: Manual de Diagnóstico y Estadística de los Trastornos Mentales*. Barcelona : Masson.
- Amutio, A. (2002). Estrategias de manejo del estrés: el papel de la relajación. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, 19-31.
- Amutio, A. (2002). *Relajación y emociones positivas*. Barcelona : Martinez Roca.
- Anijovich, R. &. (2009). *Estrategias de enseñanza: Otra mirada al quehacer en el aula*. Buenos Aires, Argentina : AIQUE-Grupo editor.
- Antunes, C. (2006). *Juegos para estimulas las inteligencias múltiples*. Brasil: Vosez Ltda. .
- Aragón, L. y. (2004). *Fundamentos teóricos de la evaluación psicológica*. México: Pax México.
- Armstrong, T. (2001). *Síndrome de Déficit de Atención con o sin Hiperactividad ADD/ADHD. Estrategias en el aula*. Argentina : Paidós.
- Association, A. P. (1994). *Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Washington D.C.: DSM-IV.
- Balbuena, A. F. (2014). *Orientaciones y estrategias dirigidas al profesorado para trabajar con alumnado con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad*. Recuperado el 23 de Marzo de 2019, de <http://www.feaadah.org/es/sobre-el-tdah/winarcdoc.php?id=705>
- Balderrama, G. (2014). *Manual de estrategias psicoeducativas para trabajar el transtorno de la discalculia*. La Paz: Monografía .
- Barkley, R. (1998). *El trastorno por déficit de atención e hiperactividad: Un manual de trabajo clínico*. New York: Guilford Press.

- Barkley, R. (2011). *Niños hiperactivos. Cómo aprender y atender sus necesidades especiales. Guía completa del Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad*. España: Paidós.
- Barreto, A. (2007). *Autoestima y autoimagen*. Bogotá, Colombia: Paulinas.
- Barrionuevo, R. F. (2005). *La adquisición y desarrollo de competencias educativas en el área de lenguaje y comunicación en estudiantes del distrito de educación de Laja*. Universidad Mayor de San Andrés, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. La Paz: Carrera Ciencias de la Educación.
- Barrios, M. F. (15 de Noviembre de 2009). *Entrenamiento autógeno*. Recuperado el 3 de Abril de 2019, de La relajación: <http://www.lareljacion.com/lareljacion/15schultz.php>
- Barrios, M. F. (29 de Junio de 2015). *¿Qué es relajación?* Recuperado el 13 de Abril de 2019, de Ejercicios de relajación: <http://www.ejerciciosderelajacion.com/articulos/que-es-relajacion>
- Bauermeister, J. (2000). *Hiperactivo, Impulsivo, Distráido ¿Me conoces? Guía acerca del déficit atencional para padres, maestros y profesionales*. Puerto Rico: Atención.
- Bernstein, D. &. (1983). *Entrenamiento en relajación progresiva*. México: Bilbao.
- Berruezo, P. y. (2009). *Jugar por jugar. El juego en el desarrollo psicomotor y en el desarrollo infantil*. Sevilla : Eduforma.
- Besada, M. F. (30 de Marzo de 2005). *Manual de autocontrol para menores y adolescentes en conflicto*. Recuperado el 2 de Junio de 2019, de <http://www.alborada.org/PDF/MANUAL%20DE%20AUTOCONTROL%20PARA%20MENORES%20Y%20ADOLESCENTES%20EN%20CONFLICTO.pdf>
- Betancourt, P. (2000). *E juego como estrategia pedagogica* . Haba, Cuba: Académica.
- Blay, F. A. (1988). *Relajación y energia* . Barcelona : Indigo.

- Branden, N. (2002). *La psicología de la autoestima*. Buenos Aires: Paidós Ibérica, S. A.
- Brinnitzer, R. (2004). *Juegos y técnicas de recreación*. Argentina : Bonum.
- Caballo, V. (2008). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. España: Siglo XXI España editores, S.A.
- Campos, R. M., & Chacc, E. I. (2016). *El juego como estrategia pedagógica: Una situación de interacción educativa*. Tesis de Grado, Universidad de Chile, Chile .
- Capafons, A. C.-O. (1985). *Autocontrol y educación*. Valencia: La Nau Llibres.
- Capafons, A., Castillejo, J., Gómez-Ocaña, C., Barreto, P., & Aznar, P. &. (1985). *Autocontrol y educación*. Valencia : La Nua Llibres.
- Cardo, E., & Saveria Barcelo, M. (2008). Trastorno por déficit de atención /hiperactividad: estado de la cuestion y futuras lineas de investigación. *Revista de Neurología*, 45-67.
- Castañar, B. M. (2006). *Manifestaciones básicas de la motricidad*. Lleida: Universitat de Lleida.
- Cautela, R. J. (2000). *Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial*. Barcelona: Martínez roca.
- Celis, M. (diciembre de 2013). *Autocontrol*. Recuperado el 13 de Abril de 2019, de [Revista consumer: http://revista.consumer.es/web/es/20021201/interiormente/](http://revista.consumer.es/web/es/20021201/interiormente/)
- CODEH. (2000). *Relajación Progresiva de Jacobson: mediante el trabajo muscular y el control de la respiración*. México: CODEHgestalt .
- Conde, C. J. (2001). *Juegos para el desarrollo del as habilidades motrices en educación infantil*. Málaga: Aljibe.
- Conde, J. y. (2001). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Málaga: Aljibe.

- Condori, Q. S. (2001). *Sectores de Aprendizaje en la Educación preescolar*. Tesis de grado, Universidad Mayor de San Andrés, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, La Paz.
- Correché, M. &. (2003). Aplicación de técnicas psicoterapéuticas a un grupo de estudiantes con síntomas de estrés. *Fundamentos en humanidades*, 129-147.
- Cortez, M. y. (2010). *Estrategias de comprensión lectora y producción textual*. Perú: San Marcos.
- Cortez, N. (2013). *Manual de técnicas participativas y dinámicas grupales*. Bolivia: Satelite Graficos.
- Davis M, M. M. (1985). *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona : Roca.
- De Prado, D. (2005). *Relajación progresiva de tensión/distensión (T/D) de Jacobson* . Santiago de Chile: Meubook.
- Decroly, O. (2002). *El juego educativo*. Madrid: Morata.
- Delgadillo, M. P. (1987). *Desarrollo del niño y algunos temas relacionados con el preescolar* . Bogota: Grupo escolar.
- Delgado, C. I. (2003). Niños con déficit de atención: Una odisea escolar. *Revista Domingo, el Nuevo Día*, 10-13.
- Diaz, B. F. (1998). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. México: Mc Graw Hill.
- Díaz, F. (2002). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo: Unia interpretación constructivista*. D.F. México: McGraw-Hill Interamericana Editores, S. A. de C. V.
- Domjan, M. (2010). *Principios de aprednizaje de conducta*. México: CENGAGE Learning.
- Familume, M. (2009). Unia experiencia psicomotriz con adultos . *Iberoamericana de psicomotricidad y técnicas corporales*(15), 35- 42. Recuperado el 5 de Marzo de 2019, de <http://www.iberopsicomot.net/2004/num15/15articulo2.pdf>

- Farre, A. y. (2013). *EDAH Evaluación del trastorno por déficit de atención con hiperactividad*. Madrid: TEA Ediciones.
- Florian, S. (2007). *Estrategias para implementar la creatividad*. México: Trillas.
- García, F. (2001). *Es TDAH y ahora ¿qué? Trastorno de Déficit de atención/hiperactividad. Una guía básica*. Puerto Rico: Hispanis.
- García, M. (2001). *El Fracaso Escolar en educación primaria y secundaria y trastornos por Déficit de Atención con o sin hiperactividad*. Recuperado el 12 de Mayo de 2019, de Grupo Albor: <http://www.grupoalbor-cohs.com>
- Gardner, H. (1994). *Estructuras de la mente*. USA: Mickdernner.
- Glanzer, M. (2000). *El juego en la niñez*. Buenos Aires: Aique grupo editor S.A.
- Goldfried, M. y. (2000). *Una perspectiva del self-control*. Barcelona: Paidos.
- Gomez, B. S. (2012). *Metodología de la Investigación* (1ra ed.). México: RED TERCER MILENIO S.C.
- González, P. J. (2002). *Manual de Psicología de la educación*. Madrid: Pirámide.
- Gratch, L. O. (2000). *El Trastorno por déficit de atención (ADD-ADHD). Clínica, diagnóstico y tratamiento en la infancia, adolescencia y adultez*. . Argentina : Médica Panamericana. .
- Guerra, P. (2002). El control nos hace más libres. *Consumer*, 20-45.
- Hallowell, E. M. (2001). *TDA: Controlando la hiperactividad. ¿Cómo superar el déficit de atención con hiperactividad (ADHD) desde la infancia hasta la edad adulta?* Madrid: Paidos.
- Hernandez, J. (2014). Estrategias lúdicas: Herramienta de innovación en el desarrollo de las habilidades. *Revista de Humanidades, Educación y Comunicación social*, 30 - 43.
- Hernández, L. y. (2007). *Manual de psicoterapia cognitivo-conductual*. México: Libros En Red.

- Instituto de Salud y Libertad. (2013). *Autocontrol ¿qué es el autocontrol?* Recuperado el 12 de Marzo de 2019, de Salud Libertad: <http://www.saludlibertad.com/autocontrol>
- Kirby, E. y. (1992). *Trastorno por Déficit de Atención*. México: Limusa.
- Lemus, L. (2007). *Juegos y actividades para el desarrollo físico y psíquico del niño*. Estados Unidos : Narcea.
- Libre, P. (2011). *La práctica del autocontrol ayuda a tener una vida más saludable*. Recuperado el 6 de Marzo de 2019, de Prensa libre: http://www.prensalibre.com/salud/practica-autocontrol-ayuda-tenersaludable_0_417558409.html
- Lora, R. J. (1991). *La educación corporal*. Barcelona: Paidotribo.
- Mateu, S. M. (1999). *Mil ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión*. Barcelona: Paidotribo.
- Mediavilla García, C. (2003). Neurobiología del trastorno de hiperactividad. *Revista Neuronal*, 555-565.
- Meichenbaum, D. (1981). Una perspectiva cognitivo-comportamental del proceso de socialización. *Revista de Análisis y modificación de conducta*, 85 - 113.
- Miranda, C. M. (2014). *Estrategias de enseñanza*. La Paz, Bolivia.
- Orjales, I. (2011). *Déficit de Atención con Hiperactividad. Manual para padres y educadores*. CEPE.
- Palacino, F. (2007). Competencias comunicativas, aprendizaje y enseñanza de las ciencias naturales: un enfoque lúdico. *Revista Enseñanza de las ciencias*, 275 - 298.
- Pardo, P. (2007). *¡No puedo más! Intervención cognitivo conductual ante la sintomatología depresiva en docentes*. España: Wolters Kluwer.
- Parellada, M. (2009). *TDAH Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. De la infancia a la edad adulta*. Buenos Aires: Alianza.
- Payne, R. (1999). *Técnicas de relajación. Guía práctica*. Madrid: Paidotribo.

- Payne, R. (1999). *Técnicas de relajación. Guía práctica*. Madrid: Paidotribo.
- Piaget, J. (1980). *La formación del símbolo en el niño*. México: Paidós.
- Polaino-Lorente, A. C. (2003). *Fundamentos de la psicología de la personalidad*. España: Rialp S.A.
- Posada, G. R. (2014). *La lúdica como estrategia didáctica*. Recuperado el 19 de Mayo de 2019, de <http://www.bdigital.unal.edu.co/41019/1/04868267.2014.pdf%5Cnhttp://www.bdigital.unal.edu.co/41019/>
- Prado, D. D. (2000). *Relajación creativa*. Barcelona: INDE.
- Quintero, G. d. (2009). *Déficit de Atención e Hiperactividad a lo largo de la vida*. Madrid: Elservir.
- Rief, S. (1993). *¿Cómo llegar a enseñar a los niños con ADD/ADHD?* México: Paidós.
- Rivas, M. (2000). *Innovación educativa: Teoría, procesos y estrategias*. Madrid, España: Síntesis.
- Sampieri, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación* (4ta ed.). Mexico: McGrall-Hill.
- Santos, M. (2003). *Desarrollo socioafectivo e intervención con las familias*. España: Ministerio de Educación Cultura y Deportes, Secretaría de educación y formación profesional.
- Scandar, R. (2000). *El niño que no podía dejar de portarse mal. TDAH: su comprensión y tratamiento*. Argentina: Distal.
- Serra, M. (1999). *Mil ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión*. Barcelona : Paidotribo.
- Shaffer, D. y. (2007). *Psicología del desarrollo: Infancia y adolescencia*. México: Thomson Editores S.A.
- Skinner, B. (1953). *Science and human behavior*. Nueva York: Macmillan.
- Tamayo, T. M. (2003). *El proceso de la Investigación científica* (4ta ed.). Mexico: Limusa Noriega.

Tineo, L. (2011). *Eduque con juegos* . Perú: Serveis.

Vopel, K. (2000). *Juegos de interacción para niños y preadolescentes*. Madrid: CCS.

Zabalsa, M. A. (1991). *Fundamento de la didáctica y del conocimiento didáctico*. Madrid, España: Morata.

ANEXOS

ANEXO 1

PROPUESTA

1. FUNDAMENTACIÓN

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad es un problema de salud que tiene orígenes neurológicos durante la niñez y que puede afectar a lo largo de la vida.

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es un trastorno neuropsiquiátrico con un componente neurobiológico y hereditario, de inicio en la infancia y que puede persistir a lo largo de la vida, caracterizado por grados variables de inatención, hiperactividad e impulsividad. El TDAH está asociado a trastornos de conducta, del ánimo, déficits neuropsicológicos, uso y abuso de alcohol y otras sustancias psicoactivas, y afecta el desempeño académico, familiar y social de quien lo padece. (Cardo & Saveria Barcelo, 2008, pág. 34)

Una de las características que tiene el niño con TDAH es que son incapaces de autocontrolarse, de adecuar sus conductas a las demandas del entorno además de presentar impulsividad. Por lo que se propone las estrategias lúdicas como herramientas para que los educadores puedan poner en práctica en el aula favoreciendo así el autocontrol y la relajación de los niños con TDAH y de la misma manera les ayudara a tener una mejor asimilación del aprendizaje.

Por lo tanto, la integración de los niños con TDAH a la educación y la participación en el aula es comprendida como un factor decisivo en la educación; por lo que se debe asumir con mucha responsabilidad, y ofrecer las mejores condiciones sociales en un ambiente que propicie el desarrollo de sus potencialidades intelectuales, las mismas que garanticen su formación personal.

A partir de las estrategias lúdicas se pretende fortalecer el autocontrol y la relajación de los niños y niñas con TDAH para ello se debe de encarar las falencias por las que atraviesa tanto los docentes como el sistema educativo, como tal. Es así que se pretende dotar de algunas herramientas y actividades a los docentes y a la unidad educativa para que tengan conocimientos de la

utilización de ciertas estrategias que ayudará activamente en el proceso de enseñanza aprendizaje de los niños con TDAH orientándoles a solucionar los obstáculos y debilidades que en la vida diaria se presenta.

Los beneficiarios directos son los niños y niñas con TDAH porque mediante la aplicación de las estrategias lúdicas se abren espacios en los que los niños y niñas con TDAH puedan expresar sus sentimientos y pensamientos, haciendo que ellos se sientan útiles y se conviertan en entes activos de la sociedad. Por esta razón la propuesta que se presenta es factible porque se propone estrategias dinámicas, participativas, acogedoras que les permitan a los estudiantes actuar sin temor, desenvolverse adecuadamente en su vida cotidiana y controlar sus conductas impulsivas.

2. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

La presente propuesta es una idea para fortalecer el autocontrol y la relajación en los niños con TDAH en la unidad educativa Cristo Rey Fe y Alegría de la ciudad de La Paz. Por ello se plantea una serie de estrategias lúdicas que podrán mejorar de forma efectiva el desenvolvimiento de los docentes, así como dotarles de mayor información sobre los niños con TDAH. Así también ayudara en gran medida en el control de la impulsividad de los niños con TDAH haciendo que estos niños se integren a sus aulas, logrando efectuar sus tareas y asimilando las lecciones enseñadas de manera eficiente.

Por tanto, se pretende que cada estrategia lúdica eduque el autocontrol de las conductas impulsivas en forma creativa, además de incrementar de conocimiento al educador.

3. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

3.1. Objetivo General

Fortalecer el autocontrol y la relajación en los niños de 7 a 8 años de edad con TDAH por medio de las estrategias lúdicas.

3.2. Objetivos específicos

- Proponer las estrategias lúdicas como alternativas funcionales para controlar la impulsividad de los niños con TDAH.
- Motivar a los niños a que puedan autocontrolarse y relajarse, para generar un clima de interacción y así lograr el mejoramiento en su desarrollo personal y cognitivo.
- Compartir las estrategias lúdicas planteadas con la directora y todo el plantel docente para que puedan emplear en sus aulas y con sus estudiantes para así lograr un desarrollo integral de los niños con TDAH.

4. IMPACTO SOCIOEDUCATIVO Y PEDAGÓGICO

La presente propuesta se orienta al autocontrol y la relajación de los niños con TDAH por medio de las estrategias lúdicas, permitiendo así mejorar las relaciones con sus compañeros y la interacción con ellos.

4.1. Impacto Social

Se propone estas estrategias lúdicas con la finalidad de fortalecer el autocontrol de las conductas impulsivas de los niños con TDAH formando así niños creativos, autónomos, libres y reflexivos, con oportunidades de contribuir al desarrollo social y que los conocimientos adquiridos pongan en práctica en su vida diaria, relacionándose así con la sensación, la percepción y el movimiento. Todo ello se podrá lograr gracias a la aplicación de las técnicas de relajación y de autocontrol.

4.2. Impacto Educativo

Al considerar a la educación como el proceso encargado de formar personas creativas, críticas reflexivas, con la aplicación de las estrategias lúdicas de autocontrol y relajación se podrá educar el control emocional, y las conductas impulsivas logrando un impacto educativo ya que aportará en la integración de los niños con TDAH mejorando y elevando los estándares de la calidad educativa.

4.3. Impacto Pedagógico

Referente al impacto pedagógico para la aplicación de estas estrategias; se refiere a un cambio total en las actitudes, metodología y didáctica que se utilizarán, para conseguir que el niño con TDAH controle sus impulsos y conductas negativas, dinamizando de esa forma el proceso de enseñanza aprendizaje a través de nuevas formas de trabajo para canalizar esas impulsividades de los niños y de esa forma propiciar aprendizajes significativos y duraderos. Consecuentemente el impacto será considerado de gran importancia ya que el niño con TDAH podrá ser capaz de controlar sus conductas agresivas mediante las estrategias de autocontrol y podrá controlar sus impulsos mediante las estrategias de relajación.

5. ESTRATEGIAS

El desarrollo de la propuesta está basado en estrategias lúdicas como herramienta para favorecer el autocontrol y la relajación de los niños con TDAH logrando así una mejor integración con sus compañeros y el mejoramiento del rendimiento académico.

Se debe de considerar que las estrategias lúdicas es una metodología de enseñanza de carácter participativa y dialógica impulsada por el uso creativo y pedagógicamente consistente, de técnicas, ejercicios y juegos didácticos, creados específicamente para generar aprendizajes significativos, tanto en términos de conocimientos, de habilidades o competencias sociales, como incorporación de valores.

Se considera muy importante que la participación de niños y niñas sea activa y agradable. Es decir, que realicen las actividades con satisfacción, que sea un momento de distracción, disfruten y jueguen. Logrando que niños y niñas con TDAH se sientan parte de un grupo, lo que permite establecer vínculos afectivos para sentirse seguros y construyan el conocimiento de sí mismos. Así como el control autónomo de sus impulsos y conductas negativas.

6. RECURSOS Y MATERIALES

Para la realización de la propuesta se implementará diferentes recursos y materiales como ser:

- **Recursos**

Dentro de los recursos se efectuarán el semáforo, el frasco de la calma, la pelota anti estrés, las láminas para el cuento del pollito, las láminas de las estatuas.

- **Materiales**

Para efectuar la propuesta se emplearán los siguientes materiales: bloques de madera, globos, botellas pet, purpurinas, glitter, perlas de agua, hojas tamaño carta, colores, sombreros, radio, música de relajación, entre otros.

7. TIEMPO

El tiempo a considerar para cada sesión será de 45 minutos por día es decir que cada actividad se ejecutara después del receso de los estudiantes.

8. PARTICIPANTES

Los participantes a tomar en cuenta son los estudiantes diagnosticados con TDAH del segundo de primaria, se hace referencia a 30 niños con TDAH, la investigadora, la profesora y una auxiliar.

9. PLANIFICACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS LÚDICAS

Las estrategias lúdicas están siendo efectuadas a partir de los resultados obtenidos del pre test aplicado a los estudiantes del nivel primario de la unidad educativa por lo que las estrategias se planificaran mediante sesiones.

9.1. Estrategias lúdicas aplicadas para el autocontrol de los niños con TDAH

Estrategia lúdica N° 1

Título: El pollito amarillito

Objetivo: Desarrollar en los niños con TDAH las nociones sobre el autocontrol de la conducta y la impulsividad.

Responsable: Lisseth Bautista

Sesión	Descripción de la estrategia	Procedimiento	Duración	Materiales o recursos	Evaluación
1º sesión	La estrategia lúdica titulada “el pollito amarillito” consiste en la narración de un cuento con láminas, después los niños y la responsable de la actividad conversaran sobre el cuento y finalmente desarrollaran el juego del constructor.	<ul style="list-style-type: none">• Se narrará el cuento “el pollito amarillito” apoyándose en las láminas seriadas del argumento para concentrar una mayor atención sobre el contenido.• Luego se procederá a realizar las siguientes preguntas a los niños:	La duración total de la actividad será de 45 minutos que serán divididas en 3 partes, cada una de ellas	<ul style="list-style-type: none">• Texto del cuento.• Láminas seriadas de su argumento.• Juegos de construcción de bloques de madera o	<ul style="list-style-type: none">• Conducta que adquieren los niños.• Análisis crítico de los personajes.• Comprensión del mensaje.• Expresión verbal de lo

		<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué aprendiste con este cuento? ¿Qué podés criticar del pollito Amarillito? ¿Por qué en el cuento se dice que el tiempo hay que organizarlo? ¿Vosotros organizáis vuestro tiempo? ¿Explicad cómo? • Finalmente, la responsable invitara a los niños a que jueguen a los constructores y construyan la casa, el gallinero y la escuela infantil del amarillito. 	<p>abarcara 15 minutos.</p>	<p>plásticos.</p>	<p>comprendido.</p>
--	--	--	-------------------------------------	-------------------	---------------------



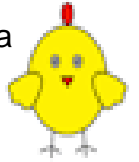
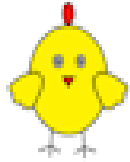
CUENTO DEL POLLITO AMARILLITO



“Papá gallo araba la tierra en el huerto, Mamá gallina se hacía un delantal y los dos vivían contentos y felices con su único hijo, el pollito Amarillito.”



“Amarillito, era alegre y juguetón, tan juguetón que no hacía otra cosa que jugar y jugar... Aquella mañana se había ido a picotear lombrices y bichos que vivían a la sombra de un árbol muy alto y poblado de ramas que se alzaba cerca de la casa en que vivía la familia.”



“Picoteaba el pollito Amarillito las hormigas traviesas y las lombrices y los gusanos negros con sus muchos pares de patas, cuando se acercó dando saltitos, un conejo”.

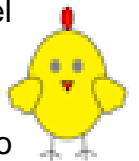
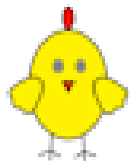


_ ¿Quieres jugar? _ le preguntó Amarillito.



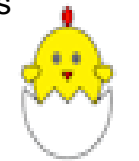
_No, primero tengo que hacer mis deberes escolares _contestó el conejo.

El pollito Amarillito se puso a reír, y dijo: _ ¡con tan bella mañana no vas a jugar!



El pollito Amarillito se puso a reír los dientes al aire, bigotes al viento se fue el conejo, contento, contento.

Por el otro lado de los caminos que bordeaban el árbol, venía gruñendo el cerdo regordete. El pobre, apenas si podía caminar por la gordura. Estaba sofocado, las gotas de sudor le mojaban la gorra y la chaqueta, el pantalón y los libros.

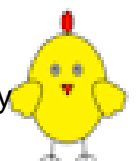
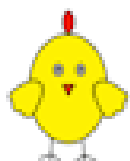


_ ¿A dónde vas? _ le preguntó Amarillito.

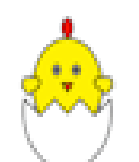
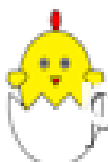


_Voy a buscar comida para mis hermanos _ respondió el cerdo, sin detener su paso.

El pollito se puso a reír, y le dijo: _No seas tan bobo, el día está muy bueno para jugar.



Reía el pollito cuando corría que corría el perro Cachirulo. Venía con sus libros y cuadernos.

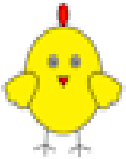
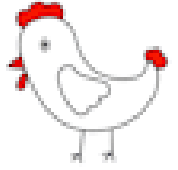




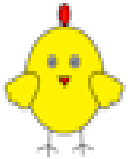
_ ¿Adónde vas amigo? Preguntó el pollito.



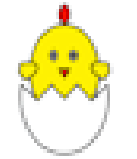
Voy a la escuela. Voy a aprender, le contestó con alegría el perro, al tiempo que meneaba la cola como si con ella lo estuviera saludando; pero Amarillito esta vez no se puso a reír, ni le devolvió el saludo.



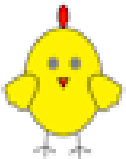
Van a hacer los deberes escolares, _se dijo_, van a buscar la comida que le encargó su mamá, van a la escuela. Es que ¿acaso ya nadie juega en esta finca?



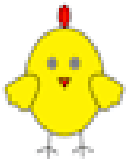
El perro que lo oyó le dijo: _Si, todos seguimos jugando como siempre, pero primero hay que hacer otras cosas que son muy importantes, cada cosa a su debido tiempo, después jugaremos. “Amarillito comenzaba a ponerse verde de rabia, le iba a dar un ataque de furia, y picotear al perro cuando el aire arrastraba un papel y fue a ver cómo se movía.”



“El papel estaba escrito con letras negras. Amarillito que no sabía leer ni escribir, aunque ya tenía edad para eso, se puso a picotear las negras letras como si éstas fueran hormigas o gusanitos. ”



“Una paloma que lo había observado todo desde una de las ramas del árbol, al ver la desesperación del pollito que picoteaba y repicoteaba los negros trazos sobre el papel, le dijo:



_No, pequeño Amarillito, esas cosas que picas no son hormigas ni bichos, ni lombrices, ni gusanitos.



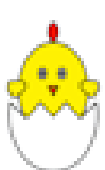
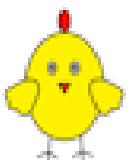
El pollito, con cara de asombro, miró a su vecina y le preguntó: _ ¿Qué son, amiga paloma?



Esas figuras que picas y picas, son letras escritas en las hojas de un libro. ¿No lo sabías?

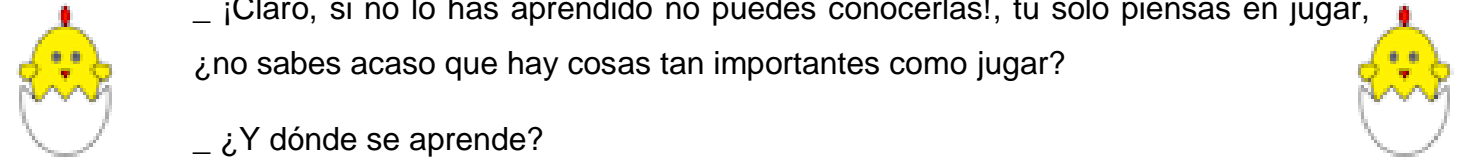


_No, yo no lo sabía.

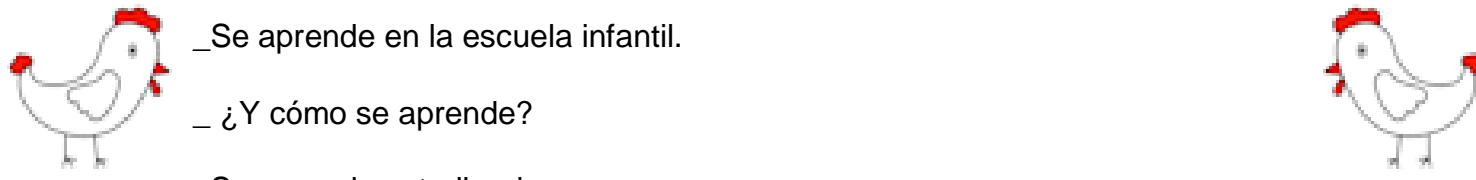




_ ¡Claro, si no lo has aprendido no puedes conocerlas!, tú solo piensas en jugar, ¿no sabes acaso que hay cosas tan importantes como jugar?



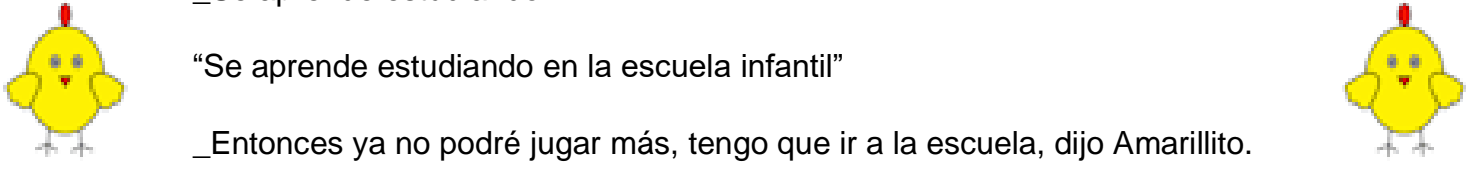
_ ¿Y dónde se aprende?



_ Se aprende en la escuela infantil.

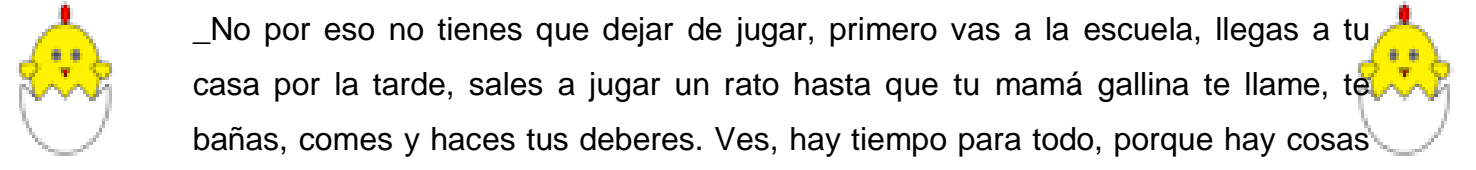
_ ¿Y cómo se aprende?

_ Se aprende estudiando.

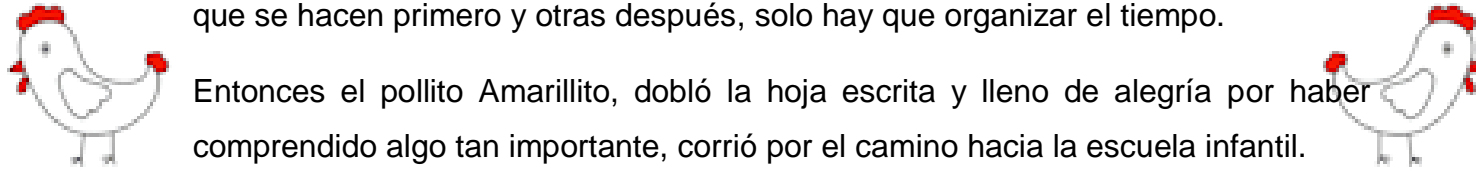


“Se aprende estudiando en la escuela infantil”

_ Entonces ya no podré jugar más, tengo que ir a la escuela, dijo Amarillito.



_ No por eso no tienes que dejar de jugar, primero vas a la escuela, llegas a tu casa por la tarde, sales a jugar un rato hasta que tu mamá gallina te llame, te bañas, comes y haces tus deberes. Ves, hay tiempo para todo, porque hay cosas que se hacen primero y otras después, solo hay que organizar el tiempo.



Entonces el pollito Amarillito, dobló la hoja escrita y lleno de alegría por haber comprendido algo tan importante, corrió por el camino hacia la escuela infantil.



Estrategia lúdica N° 2

Título: “Mi turno Esperare”

Objetivo: Logran en los niños con TDAH el aprendizaje de esperar su turno como una forma de regulación de la conducta.

Responsable: Lisseth Bautista Cabezas

Sesión	Descripción de la estrategia	Procedimiento	Duración	Materiales o recursos	Evaluación
2º sesión	La estrategia consiste en un juego de movimiento, dirigido a consolidar en los niños con TDAH el autocontrol de algunos comportamientos.	<ul style="list-style-type: none">• Primera se empezará con la explicación del juego, así como sus reglas.• Después se organizará a los niños en dos grupos.• Se dará continuidad a la marcación de la línea de inicio y a las figuras geométricas para que el niño pueda saltarla.• Se efectuará la realización de las reglas del juego.• Finalmente se realizará una conversación para valorar el juego para que los niños saquen sus propias conclusiones.	45 minutos	Figuras geométricas pequeñas	<ul style="list-style-type: none">• Conducta observada• Cumplimiento de las reglas.• Comprensión de las instrucciones

Estrategia lúdica N° 3

Título: Juego de las estatuas

Objetivo: Enseñar a los niños con TDAH a controlar su conducta motriz

Consolidar el autocontrol de los niños con TDAH mediante diversas vías.

Responsable: Lisseth Bautista

Sesión	Descripción de la estrategia	Procedimiento	Duración	Materiales o recursos	Evaluación
3º sesión	Se trata de un juego motor de la realización de algunos movimientos de expresión corporal como vía para el desarrollo del control de la conducta, mantener la postura un tiempo y permanecer callados.	<ul style="list-style-type: none">• Se explicará a los niños que el juego consiste en permanecer un tiempo como las estatuas, callados y manteniendo la misma posición.• Una vez comprendido las instrucciones se dará la orden para comenzar el juego.• Finalmente, sentados en círculo se conversará con los niños sobre el juego y quienes cumplieron con las reglas.	45 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Fotos• Láminas de estatuas	<ul style="list-style-type: none">• Se evaluará la conducta observada.• Cumplimiento de las reglas.• Comprensión de las instrucciones.• Control de su conducta motriz.

Estrategia lúdica N° 4

Título: El semáforo

Objetivo: Estimular en los niños con TDAH a autocontrolarse, por medio de la estrategia del semáforo.

Responsable: Lisseth Bautista

Sesión	Descripción de la estrategia	Procedimiento	Duración	Materiales o recursos	Evaluación
4º sesión	Esta estrategia está especialmente indicada para la enseñanza del Autocontrol de las Emociones Negativas: Ira, Agresividad, Impulsividad, etc.	<ul style="list-style-type: none">• Sentamos a los niños en círculo y les entregamos a cada uno un globo rojo, otro amarillo y otro verde.• Comenzamos una charla con los niños sobre sus rabietas: cómo reaccionan cuando se enfadan, por qué y si consiguen algo así. Les decimos que lo mejor que podemos hacer cuando nos enfadamos, en lugar de patear, es explicar qué es lo que queremos y por qué. Vamos a ponerles situaciones que puedan provocarles enfado (por ejemplo,	La duración para la actividad será de 45 min.	<ul style="list-style-type: none">• Un semáforo hecho de cartón y un palo de escoba.• 3 círculos grandes que representen la luz de los semáforos.• Globos de los tres	<ul style="list-style-type: none">• Conducta asumida durante las actividades.• Compresión de la actividad.• Respeto y tolerancia hacia sus compañeros.

		<p>que quieran algo y no se lo compren, que quieran jugar con un juguete con el que quiera jugar otro niño...) y preguntamos cómo reaccionan ellos en esos casos.</p> <ul style="list-style-type: none">• Pedimos a un niño que responda a una situación.• El resto de los niños deberán valorar su reacción con los globos en función de si se ha parado a pensar e intenta razonar (globo verde), si dice algo que indique que se empieza a enfadar (debemos complicarle el caso para que reaccione), en este caso, los demás deberán mostrar los globos amarillos, que indican precaución, o si grita y patalea, en este caso, los demás mostrarán los globos rojos indicando «stop».• Y diremos entre todos como se podría reaccionar en estos casos.		colores	
--	--	---	--	---------	--

Estrategia lúdica N° 5

Título: Carrera de caracoles

Objetivo: Lograr que los niños con TDAH aprendan a autocontrolar sus impulsos, conductas y sus acciones negativas.

Responsable: Lisseth Bautista

Sesión	Descripción de la estrategia	Procedimiento	Duración	Materiales o recursos	Evaluación
5º sesión	La carrera de caracoles es una prueba muy especial, el ganador es el que llega en último lugar, de manera que irán avanzando a cámara lenta, ejercitándose en movimientos sumamente lentos, y en el autocontrol de la impulsividad. Paradójicamente en esta ocasión aprenderá que la recompensa llega cuando uno es capaz de enlentecer sus movimientos y ser consciente de los músculos que hay que tensar en cada tramo.	<ul style="list-style-type: none">• Primero se explicará a los niños en que consiste la actividad dándoles el ejemplo.• Luego Se colocará a los niños en la línea de salida y cuando se dé la señal tendrán que salir hacia la meta de forma lenta.• Estará prohibido quedar quieto.• Gana quien llega en último lugar.	45 minutos	Ninguno	<ul style="list-style-type: none">• Asimilación de la actividad.• Respeto de las reglas.• Tolerancia.

Estrategia lúdica N° 6

Título: El volcán

Objetivo: Enseñar a los niños con TDAH a controlar sus impulsos

Responsable: Lisseth Bautista

Sesión	Descripción de la estrategia	Procedimiento	Duración	Materiales o recursos	Evaluación
6º sesión	El volcán, es una técnica que consiste en como forma de autocontrol, enseña la manera que en cada niño debe reconocer ese temblor interior previo al momento de la erupción volcánica personal.	<ul style="list-style-type: none">• Explicar a los niños que cuando existe algo que no nos gusta y nos empezamos a enfadar, empezamos a experimentar en nuestro vientre un ligero calor, como si se empezara a calentar la lava de un volcán• Dibujamos un volcán de ejemplo, para que luego cada niño dibuje el suyo y lo coloree de la manera que más le apetezca. En la base del volcán ponemos las “cosas que me enfadan” y en la zona superior, como si fuera la lava, las “cosas que pasan cuando me enfado”• Al final se analiza la situación de la técnica con todos los niños	45 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Papel• Colores	<ul style="list-style-type: none">• Asimilación de las instrucciones• Análisis de la actividad.

Estrategia lúdica N° 7

Título: La técnica de la tortuga

Objetivo: Ayudar a los niños con TDAH a autocontrolarse emocionalmente, relajarse y resolver problemas.

Responsable: Lisseth Bautista

Sesión	Descripción de la estrategia	Procedimiento	Duración	Materiales o recursos	Evaluación
7º sesión	Consiste básicamente en simular que los niños tienen un caparazón en el que se ocultan para pensar mejor los problemas, relajarse y dar soluciones sin molestarse ni enfurecer, es aplicable para los niños con TDAH ya que fortalecer el autocontrol de sus emociones e impulsos aprendiendo a solucionar problemas y conflictos.	<ul style="list-style-type: none">• En la primera sesión se empezará con la postura de la tortuga.• Enseñamos al niño que antes de pegar o hacer una rabieta, debe imitar a la tortuga y meterse en su caparazón.• Para ello, tiene que:<ul style="list-style-type: none">– Juntar su barbilla con su pecho.– Pegar sus brazos a su cuerpo.– Juntar las piernas.– Cerrar los ojos.	15 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Aula amplia y libre• Alfombras para el piso.	<ul style="list-style-type: none">• Asimilación de la actividad.• Realización de la postura de tortuga• Conductas durante la actividad.

8º sesión		<p>Durante la segunda sesión se aplicará el siguiente paso que es la relajación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La respiración abdominal - Centramos la atención en la respiración. - Inspiramos lento por la nariz. - Llevamos el aire a la tripa, inflándola como un globo. - Soltamos el aire despacito por la boca. - Cuando el niño esté más calmado se puede realizar el tercer paso. 	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Aula amplia y libre • Alfombras para el piso 	<ul style="list-style-type: none"> • La ejecución de la técnica • La asimilación de la consigna • facilidad en la expresión emocional. • Controlar la intensidad del enfado
9º sesión		<p>La solución de problemas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se propondrá a los niños situaciones conflictivas - Deberán decidir entre de qué forma se puede solucionar - Imaginar una situación real 	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Aula amplia y libre • Alfombras para el piso. 	<ul style="list-style-type: none"> • La resolución de problemas • Conductas durante la actividad



CUENTO DE LA TORTUGA

Este es el cuento de una pequeña tortuga que le gustaba mucho jugar, sola o con sus amigos y le gustaba mucho ir al cine y ver la televisión y jugar en el parque con sus amigos, pero a la hora de ir a la escuela no parecía que la pasaba muy bien.

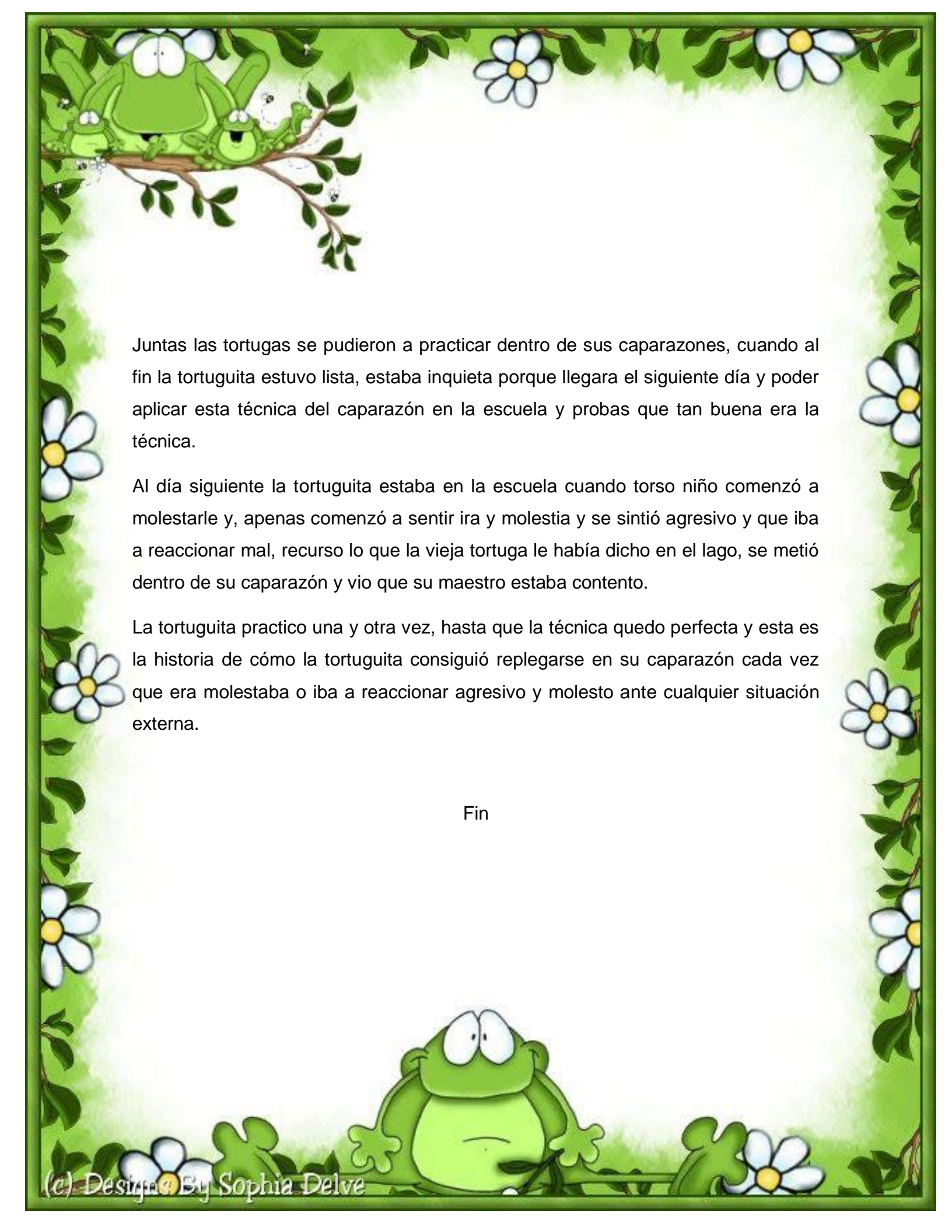
Esa tortuguita le costaba mucho trabajo permanecer sentada y ordenada, no le gustaba escuchar al maestro, algunas veces sus compañeros jugaban quitando sus lápices o lo empujaban, la tortuguita se enfadaba, de ponía de mal genio y no demoraba en pelearse e insultar fuertemente a sus con sus compañeros, lo malo de esta situación es que sus compañeros no tardaban en excluirlos de sus juegos y poco a poco se iba quedando solo, todo debido a la agresividad mostrada por la tortuguita.

La tortuguita siempre estaba muy molesta y de mal genio, furiosa, confundida y también muy triste porque no podía tener control sobre sus acciones cuando se molestaba por situaciones tontas y tampoco sabía cómo resolver el problema.

Un día de fue al bosque y encontró en un pequeño lago una tortuga vieja, ella tenía por lo menos 300 años y viva en ese lago en medio del bosque casi al otro lado del pueblo, entonces le pregunto – ¿-Qué es lo que puedo hacer? La escuela no me gusta. No puedo portarme bien y por más que trato y trato, nunca lo consigo-

Entonces la vieja tortuga le responde:

-la solución al problema está en ti misma, cuando este muy rabiosa, contrariada y molesta y sientas que ya no puedes controlarte, métete en tu caparazón y ahí entro podrás calmarte, cuando yo me meto a mi caparazón me pongo a pensar en tres cosas, primero Alto, luego respiro profundo todas las veces que sea necesario y tercero, me pregunto a misma ¿cuál es el problema? –



Juntas las tortugas se pudieron a practicar dentro de sus caparazones, cuando al fin la tortuguita estuvo lista, estaba inquieta porque llegara el siguiente día y poder aplicar esta técnica del caparazón en la escuela y probar que tan buena era la técnica.

Al día siguiente la tortuguita estaba en la escuela cuando un niño comenzó a molestarle y, apenas comenzó a sentir ira y molestia y se sintió agresivo y que iba a reaccionar mal, recurrió lo que la vieja tortuga le había dicho en el lago, se metió dentro de su caparazón y vio que su maestro estaba contento.

La tortuguita practico una y otra vez, hasta que la técnica quedo perfecta y esta es la historia de cómo la tortuguita consiguió replegarse en su caparazón cada vez que era molestado o iba a reaccionar agresivo y molesto ante cualquier situación externa.

Fin

9.2. Estrategias aplicadas para la relajación de los niños con TDAH

Estrategia lúdica N° 1

Título: La pelota antiestrés

Objetivo: Elaborar una pelota antiestrés para fortalecer la relajación muscular y los impulsos de los niños con TDAH

Responsable: Lisseth Bautista

Sesión	Descripción de la estrategia	Procedimiento	Duración	Materiales o recursos	Evaluación
10 ^o sesión	La pelota antiestrés es una técnica de relajación no solo para los músculos y las tensiones, sino que ayuda a regularizar esos momentos impulsivos donde uno se siente estresado o	<ul style="list-style-type: none">• Primero se explicará en que consiste la pelota antiestrés.• A todos los niños se los sentara en una mesa grande en forma de cirulo.• A cada niño se le repartirá los globos.• Se les pedirá que inflen el globo, pero sin amarrarlo solo girándolo.• Se les dará a cada niño una botella con perlas de agua, al mismo tiempo en la mesa estarán puesto otros adornos como brillantina, arroz. Perlas de plástico entre otras.• Se les pedirá a los niños que pongan lo que más	45 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Globos.• Perlas de agua.• Arroz.• Brillantina.• Perlas.• Botellas pet las pequeñas.	<ul style="list-style-type: none">• Comprensión de las indicaciones paso a paso.• Creatividad de los niños.• Conductas de los niños.

	<p>ansioso. Esta técnica ayudara a los niños con TDAH a controlar esos momentos de impulsos emocionales además de fomentar la creatividad de ellos.</p>	<p>les gusta de la mesa a su botella con las perlas de agua.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se les ayudara a que coloque la parte superior del globo a la boquilla de la botella. • Luego se les pedirá que de forma lenta vayan aplastando la botella hasta que entren todas las perlas de agua. • La pelota no debe ser mayor al tamaño de la mano del niño. • Una vez terminado de llenar el globo se les indicara que saquen el aire sobrante de los globos de forma suave para luego amarrarlo. 			
--	---	--	--	--	--

Estrategia lúdica N° 2

Título: El frasco de la calma

Objetivo: Canalizar el estrés, la impulsividad y la ansiedad de moverse o lastimar a sus compañeros potenciando la respiración y la calma en los niños con TDAH

Responsable: Lisseth Bautista

Sesión	Descripción de la estrategia	Procedimiento	Duración	Materiales o recursos	Evaluación
11º sesión	La técnica del frasco de la calma ayuda a relajar la mente y las conductas en un momento de ansiedad. El secreto radica en que los movimientos de la purpurina dentro del frasco tienen un efecto casi hipnótico que captura la atención y ayuda al	<ul style="list-style-type: none">• Se procederá a unir a todos los niños en forma grupal.• Se les dará una cierta cantidad de material a todos los niños por igual.• A cada niño se le proporcionará una botella pet pequeña con agua tibia.• Se les indicará que pongan el glitter de forma lenta.• Deberán mezclar con un palito de helado el glitter con el agua hasta que quede unido completamente.• Luego a cada niño se le indicará que	90 minutos.	<ul style="list-style-type: none">• Glitter.• Botellas pet pequeñas.• Purpurina de diferentes colores.• Lentejuelas de distintas formas y figuras.• Agua tibia.• Pegamento para colar la tapa de	<ul style="list-style-type: none">• Asimilación y seguimiento a cada instrucción.• Conductas hacia sus compañeros.• Limpieza.• Cumplimiento de las reglas.

	<p>niño a limpiar la mente de todos esos pensamientos que alimentan la ira o la ansiedad.</p> <p>Cuando el niño lo necesite, puede agitar el frasco de la calma y relajarse</p>	<p>pueda escoger la purpurina que más le guste o lentejuelas de diferentes formas y las pueda añadir a su frasco.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Remover bien todos los ingredientes hasta que se unan por completo. • La responsable deberá supervisar todo el procedimiento así que deberá aumentar agua a todas las botellas y taparlas con pegamento para evitar que los niños abran e ingieran. • Finalmente, se le explicara a cada niño que cuando se sientan inquietos o ansiosos puedan agarrar el frasco y jugar con él y verán como el movimiento de la purpurina les relajara. 		<p>la botella.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palitos de helado para efectuar la mezcla. 	
--	---	---	--	---	--

Estrategia lúdica N° 3

Título: Soplando burbujas

Objetivo: Lograr la calma y el control de los impulsos emocionales de los niños con TDAH regulando la respiración.

Responsable: Lisseth Bautista

Sesión	Descripción de la estrategia	Procedimiento	Duración	Materiales o recursos	Evaluación
12º sesión	Consiste en imaginar que se hacen burbujas, para lo cual el niño tendrá que controlar su respiración. Debe soplar suavemente para que las burbujas se formen. Al inicio podemos acompañarle para demostrarle cómo se hace. Lo interesante es que a través del control de la respiración se logran equilibrar muchas otras funciones del organismo, como el ritmo cardiaco, por lo que poco a	<ul style="list-style-type: none">• Primeramente, se les organizara a los niños para que todos salgan al patio.• Luego se explicará en que consiste la actividad y se pondrá las reglas del juego.• Después se procederá a preguntar a todos los niños como están.• Seguidamente se le dará a cada niño un frasco de burbujas para ello se les pedirá que no abran aún.	<ul style="list-style-type: none">• 45 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Patio.• Frasco de burbujas .• Gorros para el sol.	<ul style="list-style-type: none">• Asimilación de las instruccione s.• Respeto de las reglas.• Empatía con sus compañeros .

	<p>poco la ira y la ansiedad van desapareciendo.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Antes de abrir los frascos cada niño deberá soplar lentamente y suave de forma imaginaria.• Luego se les pedirá que abran el frasco y empiecen a soplar lentamente donde quieran, pero sin reventar y que observen a cada burbuja.• Finalmente, se les preguntará cómo se sintieron al soplar la burbuja y que aprendieron, explicándoles que, aunque no tenga el frasco de la burbuja pueden imaginar que lo tienen y soplar hacia arriba para que pueda tranquilizarse y que deben de pensar antes de actuar de forma negativa.			
--	--	---	--	--	--

Estrategia lúdica N° 4

Título: La técnica de la caja

Objetivo: Recuperar la calma de los niños con TDAH de forma rápida y sencilla ante situaciones de estrés y ansiedad.

Responsable: Lisseth Bautista

Sesión	Descripción de la estrategia	Procedimiento	Duración	Materiales o recursos	Evaluación
13 ^o sesión	La técnica de la caja fue diseñada por Mark Divine. Es simple y fácil de aprender, pero poderosa. Aclara la mente, relaja el cuerpo y mejora la concentración. Se puede realizar en cualquier lugar y espacio. Proporciona calma y claridad mental para	<ul style="list-style-type: none">• Primero se adecuará el aula para que los niños tengan espacio para efectuar la actividad.• Se pondrá una música relajante.• se les pedirá a los niños que formen un círculo.• Seguidamente cada niño deberá imaginar que es una caja o un simple cuadrado.• Se les pedirá que se sienten en el piso con la espalda recta con los pies bien apoyados en el suelo y la nuca estirada y relajada.• Luego se les dará las siguientes instrucciones.• Cierra los ojos. Visualiza el lado superior de la	<ul style="list-style-type: none">• 45 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Radio.• Audio con música relajante.• Aula adecuada y alfombrada.	<ul style="list-style-type: none">• Asimilación de la instrucción.• Conductas durante la actividad.• Respeto de las reglas.

	<p>continuar con los quehaceres.</p> <p>Para los niños con TDAH es una técnica que ayudara a que el niño se releja durante la jornada académica.</p>	<p>caja o del cuadrado. Saca el aire de los pulmones mientras cuentas despacio hasta cuatro.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ahora estás en el lado inferior del cuadrado. Retén el aire durante 4 segundos. No pongas tensión en los labios o la nariz. Solo tienes que estar 4 segundos sin respirar.• Visualiza el lado izquierdo de la caja o el cuadrado y exhala lentamente en 4 segundos.• Vuelves a estar en lado superior. Mantente sin respirar 4 segundos.• Siguiendo esos pasos se repetirá la técnica 6 veces más hasta que los niños se encuentren relajados.• Finalmente, se les preguntara como se sienten.			
--	--	---	--	--	--

Estrategia lúdica N° 5

Título: La rana

Objetivo: Lograr que los niños con TDAH aprendan a respirar profundamente y pueda darles una salida positiva a sus estados emocionales.

Responsable: Lisseth Bautista

Sesión	Descripción de la estrategia	Procedimiento	Duración	Materiales o recursos	Evaluación
14 ^o sesión	La técnica de la rana ayuda a los niños con TDAH a aprender de forma más efectiva a romper el hábito de juzgar y reaccionar de forma impulsiva, reduce el estrés, interioriza el valor que aporta el estar sentado y callado. Incrementa la estabilidad emocional previniendo situaciones de violencia dentro del aula,	<ul style="list-style-type: none">• Se le explica que puede imitar a una rana, un animal capaz de dar grandes saltos, pero también de quedarse muy quieto, observando lo que sucede a su alrededor, sin reaccionar de inmediato.• Entonces se le pide que respire como la rana, tomando lentamente el aire por la nariz mientras infla la	<ul style="list-style-type: none">• 45 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Ninguno.	<ul style="list-style-type: none">• Asimilación de las instrucciones.• Conductas durante la sesión.• Respeto de las reglas.

	<p>desarrollando una habilidad básica para tener una vida equilibrada fortaleciendo las relaciones entre compañeros y docentes.</p>	<p>barriga y soltándolo muy suavemente por la boca, mientras se desinfla.</p> <ul style="list-style-type: none">• Mientras respira como la rana, su mente puede acudir a muchos pensamientos, por lo que le enseñamos a notarlos y dejarlos ir, mientras se centra únicamente en su respiración y el movimiento de la barriga.• Finalmente, se les preguntara como se sintieron ser una rana y como puede ayudarlos en su curso.			
--	---	---	--	--	--

Estrategia lúdica N° 6

Título: Soy un globo

Objetivo: Ayudar a los niños con TDAH a controlarse y mantenerse con calma frente a situaciones de estrés y ansiedad.

Responsable: Lisseth Bautista

Sesión	Descripción de la estrategia	Procedimiento	Duración	Materiales o recursos	Evaluación
15º sesión	El juego consiste en enseñar a los niños y niñas con TDAH una sencilla técnica de relajación que si aplican cuando estén nerviosos o tensos les ayudará a controlarse y mantener la	<ul style="list-style-type: none">•Explicar al niño que todos nos ponemos tensos y nerviosos en algún momento, es importante controlar nuestra tensión antes de que esta nos controle a nosotros.•Para enseñar esto a los niños y niñas, cogemos un globo y comenzamos a echarle aire, mientras les explicamos que cuando nos ponemos nerviosos vamos acumulando tensión en nuestro interior al igual que el globo acumula aire. Inflamos el globo hasta que éste explote, y entonces les explicamos lo siguiente, si dejamos que la tensión llene nuestro cuerpo como el aire en el globo, al final explotaremos igual que el globo.•Ahora vamos a ver lo que pasa si aprendemos a liberar esa tensión. Cogemos de nuevo un globo y le introducimos aire,	45 minutos	<ul style="list-style-type: none">•Aula libre y alfombrada•Globos•Radio•Música relajada.	<ul style="list-style-type: none">•Asimilación de las instrucciones.•Efectuación de la actividad.•Comprensión de la actividad.

	<p>calma. Es una estrategia para controlar sus impulsos y en aquellos que son muy nerviosos. A través de un entretenido juego aprenderán estrategias para relajarse.</p>	<p>pero antes de que explote vamos liberando el aire poco a poco.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para ello nos colocamos por la sala en un lugar cómodo, imaginamos que somos un globo, del color que queramos y primero nos vamos a llenar de aire para después desinflarnos y seguimos las instrucciones: • Primero nos inflaremos, poco a poco inhalamos aire, profundamente y estiramos nuestros brazos y piernas, nos estamos llenando de aire. • Lentamente dejamos salir el aire de nuestro cuerpo, despacio. Notamos como nuestros brazos y piernas se relajan notamos como nuestra cara y nuestro cuerpo se relaja. • Después de un descanso con música relajada, los niños inflan muy despacio por la sala como si fuesen un globo, al ritmo de la música relajada, muy lentamente, cuando pare la música se tumbarán en el suelo, e inflarán y desinflarán de nuevo el globo. • Finalmente explicar que cuando se sienten con ira o ansiosos deben de ser el globo para relajarse y de esa forma tranquilizarse. 			
--	--	--	--	--	--

ANEXO 2

CUESTIONARIO

(Para docente)

Instructivo:

Solicito a usted llenar el presente cuestionario el cual servirá para realizar una investigación.

SEXO DEL NIÑO: FEMENINO MASCULINO EDAD

FECHA:.....

CATEGORÍAS	Nº	INDICADORES	SI	NO	A VECES
COGNITIVA "La psicología cognitiva estudia procesos mentales como la percepción, la memoria o el lenguaje; cumplen una función comunicativa cuando las personas recurren a ellos para satisfacer necesidades de carácter instrumental, afectivo, cognitivo, social o de cualquier otra clase"	1	Los niños interrumpen constantemente en clases.			
	2	Los niños presentan problemas en su rendimiento académico.			
	3	Los niños presentan dificultades en la realización de sus tareas.			
	4	Los niños se enfadan constantemente.			
	5	Los niños comprenden los contenidos avanzados.			
PSICOMOTOR Es el aprendizaje por el que un niño adquiere habilidades básicas como moverse, hablar o identificar a otras personas. Comienza desde el momento que nace y se extiende hasta los tres años.	6	Los niños se levantan constantemente del asiento.			
	7	Los niños emiten comentarios negativos.			
	8	Los niños molestan a sus compañeros en hora de clases			
	9	Los niños se meten constantemente en problemas,			
	10	Los niños no respetan turnos			
SOCIAL El Sentido Social, aquel que implica que las personas hagan uso del sentido común, aprendan a saber escuchar, actúen con racionalidad y tengan la mente abierta para adaptar y usar las diferentes innovaciones.	11	Los niños presentan problemas para interactuar con sus compañeros.			
	12	Los niños presentan baja autoestima.			
	13	Los niños echan la culpa a sus compañeros de lo que hacen mal.			
	14	Los niños se muestran cruel con sus compañeros o animales			
	15	Los niños cometen hurtos durante el periodo de clases.			

ANEXO 3

EDAH

HOJA DE ANOTACIÓN

NOMBRE: _____ **GRADO:** _____ **EDAD:** _____

SEXO: F M **COLEGIO:** _____ **FECHA:** ____/____/____

NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
0	1	2	3

1	Tiene excesiva inquietud motor	0	1	2	3	H
2	Tiene dificultades de aprendizaje escolar	0	1	2	3	DA
3	Molesta frecuentemente a otros niños	0	1	2	3	H
4	Se distrae fácilmente, muestra escasa atención	0	1	2	3	DA
5	Exige inmediata satisfacción a sus demandas	0	1	2	3	H
6	Tiene dificultad para las actividades cooperativas	0	1	2	3	TC
7	Está en las nubes, ensimismado	0	1	2	3	DA
8	Deja por terminar las tareas que empieza	0	1	2	3	DA
9	Es mal aceptado por el grupo	0	1	2	3	TC
10	Niega sus errores o echa la culpa a otros	0	1	2	3	TC
11	A menudo grita en situaciones inadecuadas	0	1	2	3	TC
12	Contesta con facilidad. Es irrespetuoso y arrogante	0	1	2	3	TC
13	Se mueve constantemente, intranquilo	0	1	2	3	H
14	Discute y pelea por cualquier cosa	0	1	2	3	TC
15	Tiene explosiones impredecibles de mal genio.	0	1	2	3	TC
16	Le falta sentido de la regla, del juego limpio	0	1	2	3	TC
17	Es impulsivo e irritable	0	1	2	3	H
18	Se llega mal con la mayoría de sus compañeros	0	1	2	3	TC
19	Sus esfuerzos se frustran fácilmente, es inconstante.	0	1	2	3	DA
20	Acepta mal las críticas del profesor.	0	1	2	3	TC

		H	DA	H+DA	TC	H+DA+TC
RESUMEN DE PUNTUACIONES	PD					
	Centil					

TABLA

BAREMOS, DATOS NORMATIVOS Y PUNTOS DE CORTE

CENTIL	H	DA	H+DA	TC	GLOBAL	CENTIL
99						99
98						98
97						97
96						96
95						95
94						94
93						93
92						92
91						91
90						90
85						85
80						80
75						75
70						70
65						65
60						60
55						55
50						50
45						45
40						40
35						35
30						30
25						25
20						20
15						15
10						10
5						5

ANEXO 4

LISTA DE COTEJO

NOMBRE: _____ **GRADO:** _____ **EDAD:** _____

SEXO: F M **COLEGIO:** _____ **FECHA:** ____/____/____

Nº	INDICADORES	Bajo	En proceso	Alto
1	Nivel de impulsividad al momento de efectuar las actividades			
2	Nivel de control de las emociones negativas durante las actividades			
3	Nivel de comprensión de los contenidos e instrucciones			
4	Nivel de interacción con sus compañeros			
5	Nivel de agresividad hacia sus compañeros y profesor			
6	Nivel de frustración en clases			
7	Nivel de control corporal al momento de iniciar la jornada académica o la explicación de las actividades.			
8	Nivel de control impulsivo al momento de tomar objetos que no son de su propiedad			
9	Nivel de rendimiento académico			
10	Nivel de intromisión o interrupción en conversaciones ajenas.			
11	Nivel de tolerancia ante situaciones problemáticas			
12	Nivel de autoestima en el niño			

ANEXO 5



La formación de los estudiantes en el acto cívica de la Unidad Educativa Cristo Rey FE y Alegría y la formación.

ANEXO 6



Ejecución de las estrategias de relajación, donde se muestra el estiramiento de los niños efectuados dentro del aula.

ANEXO 7



Preparando los materiales para la técnica del frasco de la calma donde ayudara a relajar la mente y las conductas en un momento de ansiedad

ANEXO 8



Explicación a los estudiantes de segundo de primaria de cómo elaborar la pelota antiestrés para la relajación muscular y los impulsos.

ANEXO 9



Realización de la pelota antiestrés con los niños como estrategia para estimular el control de los impulsos negativos, así como el estrés y la ansiedad.

ANEXO10



Actividad donde se realizó el frasco de la calma como estrategia para estimular el autocontrol de los impulsos negativos, así como estimula la creatividad y la imaginación de los niños con TDAH.

ANEXO 11



Ejecución de la actividad de la estatua como estrategia para controlar los movimientos impulsivos y el respeto por los tiempos y espacios

