

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

COLEGIO DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

Aplicación de Técnicas de Relajación para Mejorar el Rendimiento de los Niños de 8 a 9 años

Alejandra Isabel Llerena Salvador

Carmen Fernández Salvador, Ph.D., Decana del Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

Teresa Borja, Ph.D., Directora de Trabajo de Titulación

Trabajo de Titulación presentado como requisito parcial para la obtención del título de Licenciada en Psicología

Quito, mayo 2015

Universidad San Francisco de Quito
Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

HOJA DE APROBACIÓN DE TRABAJO DE TITULACIÓN

Aplicación de Técnicas de Relajación para Mejorar el Rendimiento de los Niños de 8 a 9 años

Alejandra Llerena

Teresa Borja, PhD.,
Directora de Trabajo
de Titulación

Gustavo Villacreses, Sic. Clín.
Miembro del Comité
de Trabajo de Titulación

Carmen Fernández-Salvador, PhD
Decana del Colegio de Ciencias
Sociales y Humanidades

Quito, mayo 2015

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído la Política de Propiedad Intelectual de la Universidad San Francisco de Quito y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo de investigación quedan sujetos a lo dispuesto en la Política.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma: _____

Nombre: Alejandra Isabel Llerena Salvador

C.I.: 1723442982

Lugar: Quito - Ecuador

Fecha: mayo 2015

RESUMEN

En diferentes estudios se ha demostrado que la relajación ayuda al aprendizaje a diferentes niveles tanto educativos como no educativos. En este proyecto se estudió el efecto que tiene la relajación sobre el rendimiento de los niños de 8 a 9 años, utilizando una muestra escogida al azar de niños de diferentes escuelas que participan dentro del sistema educativo de la ciudad de Quito. Dentro del proyecto se comparó los resultados del aprendizaje de conceptos sobre creatividad que tuvieron los 8 niños participantes de esta investigación, divididos en dos grupos: uno con exposición y el otro sin exposición a ejercicios de relajación. Se esperaba que los niños que estaban expuestos a relajación previa a la enseñanza dada por igual a los dos grupos tuvieran mejor retentiva sobre los conceptos enseñados que los que no estuvieron expuestos a estos ejercicios. Los resultados fueron no concluyentes, ya que no hubo diferencias significativas entre los resultados de los dos grupos por diferentes razones, principalmente por el tiempo que se dedicó a la enseñanza o la forma en que se administró la misma.

Palabras clave: *Rendimiento, conocimiento, relajación.*

ABSTRACT

Different studies have demonstrated that relaxation helps learning at both different levels: educational and no educational. This project studied the effect that relaxation has above scholar achievement of the children from 8 to 9 years old, Using a sample chosen in a randomly way from children of different schools that take part inside the educational system in Quito. In this project 8 children were taught about different concepts about creativity, this 8 children are participants of this study and were divided in two groups: 1 experimental group and 1 control group. This project last 2 months the results taken of this two groups was compared each other at the end of each month. It was hoped that the children who were exposed to relaxation before took the class should have better memory than those who weren't exposed to that exercises. The results were not conclusive, since there were not significant differences between the results of the two groups; probably for different reasons, principally because the time used for teaching was not enough for the kids to learn.

Key words: *Performance, knowledge, relaxation.*

TABLA DE CONTENIDO

Resumen.....	5
Abstract.....	6
INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA (Nivel 1) (Capítulo 1 de la tesis.....	10
Antecedentes (Nivel 2)	10
El problema (Nivel 2)	11
Hipótesis (Nivel 2).....	11
Pregunta(s) de investigación (Nivel 2)	12
Contexto y marco teórico (Nivel 2)	12
Propósito del estudio (Nivel 2).....	13
Significado del estudio (Nivel 2).....	13
Definición de términos (Nivel 2).....	14
Presunciones del autor del estudio (Nivel 2)	15
Supuestos del estudio (Nivel 2)	15
REVISIÓN DE LA LITERATURA (Nivel 1) (Capítulo 2 de la tesis)	17

Géneros de literatura incluidos en la revisión (Nivel 2)	17
Pasos en el proceso de revisión de la literatura (Nivel 2).....	17
Formato de la revisión de la literatura (Nivel 2).....	17
METODOLOGÍA Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN (Nivel 1) (Capítulo 3 de la tesis).....	38
Justificación de la metodología seleccionada (Nivel 2).....	39
Herramienta de investigación utilizada (Nivel 2).....	39
Descripción de participantes (Nivel 2)	40
Fuentes y recolección de datos (Nivel 2).....	41
ANÁLISIS DE DATOS (Nivel 1) (Capítulo 4 de la tesis).....	42
Detalles del análisis (Nivel 2).....	42
Importancia del estudio (Nivel 2)	44
Resumen de sesgos del autor (Nivel 2).....	44
CONCLUSIONES (Nivel 1) (Capítulo 5 de la tesis).....	45
Respuesta(s) a la(s) pregunta(s) de investigación (Nivel 2)	45
Limitaciones del estudio (Nivel 2).....	45
Recomendaciones para futuros estudios (Nivel 2).....	45

Resumen general (Nivel 2)	46
REFERENCIAS (Nivel 1)	47
ANEXOS:.....	52

TABLAS

Tabla 1. Resultados de la prueba N. 1 y prueba N. 2.....	41
Tabla 2. Resultado del análisis de la prueba N. 1 y prueba N. 2.....	42

INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA

En este proyecto se trata de estudiar la relación existente entre la relajación y el rendimiento en un tema estudiado teóricamente. Se quiere revisar si la relajación es efectiva para aumentar el aprendizaje del tema cuando es practicada antes de repasar diferentes conceptos sobre el mismo tema que en este caso trata sobre la teoría de creatividad.

Antecedentes

En el Ecuador existen varios problemas respecto a la educación principalmente por la pérdida de año a nivel de escuela (Ecuador, Ministerio de Educación), por lo que una de las formas de solucionar esto es aplicando algún método para mejorar el rendimiento en las escuelas es decir a niños menores de 10 años, y con este experimento saber si es posible que la relajación ayude significativamente al rendimiento usando alguna materia teórica para saberlo.

Este proyecto se realizó con el fin de investigar si la relajación es efectiva para mejorar el rendimiento escolar; según Escalera (2009) las diferentes investigaciones sobre relajación datan que sirve para la educación principalmente porque reduce la agresividad aumenta la alegría, creatividad y mejora la confianza en sí mismo, ayuda también a la concentración lo que es muy importante para aprender cualquier cosa principalmente para los niños ya que se distraen con mucha facilidad.

El problema

El bajo rendimiento en la educación ha sido un problema para la sociedad ecuatoriana en general ya que hay abandono escolar y bajas notas que no le permiten a las personas superarse en esa ámbito.

A pesar de que la falta de rendimiento académico, entendida como el no poder acceder a una educación o no poder mantenerse en ella, se debe a diferentes factores económicos, culturales y personales que influyen entre sí, lo que pueden provocar falta de atención, dedicación y por lo tanto un bajo rendimiento (Jadue, 2002).

El bajo rendimiento afecta a la salud de la persona ya que emocionalmente puede crear muchos problemas en su sentimiento de competencia para con el mundo y también puede crear conflictos con compañeros, haciendo que haya muchos problemas en la concentración de ellos hacia el profesor y por lo tanto conflictos también con la materia (Jaue, 2002). Para solucionar las baja calificaciones que obtienen los alumnos en la escuela es decir su rendimiento se puede utilizar la relajación, que tiene muchos beneficios para el aprendizaje de los niños principalmente para su concentración y almacenamiento de conocimiento teóricos en los que tiene implicación la memoria (Izawa, 2008; Pascal, 1949).

Hipótesis

En los niños puede haber un bajo rendimiento que hace que no se logre el rendimiento adecuado en los niños.

Estos bajos resultados surgen porque no tienen un buen nivel de concentración y tampoco control de sus propias emociones y de su cuerpo. Para lo cual es ideal que practiquen la relajación y aprendan a concentrarse y controlarse.

Estos resultados mejorarán al practicar relajación porque el niño podrá estar más presente en las clases y en sus contenidos.

Para que el rendimiento suba es importante un buen nivel de control y desempeño mental, por lo que la respiración y el aprender a lidiar con la tensión física es parte fundamental para alcanzar estos resultados.

Pregunta de investigación

¿Cómo y hasta que punto puede ayudar la aplicación de técnicas de relajación para mejorar el rendimiento de los niños de 8 a 9 años?

Contexto y marco teórico

La relajación ha sido un tema muy estudiado y practicado por varios siglos, ha sido utilizado por muchas religiones y se ha demostrado que es buena técnica para bajar el nivel de estrés (Rahula, 1990). En este proyecto se ha utilizado 2 técnicas de relajación diferentes para bajar el nivel de estrés que los niños de 8 a 9 años participantes en este estudio puedan presentar.

La respiración acompañada es una técnica de relajación utilizada principalmente en la meditación y se ha demostrado que ayuda a la concentración (Payne, 2005).

La contracción y relajación de los músculos ayuda a los niños a aprender y a desarrollar concentración para mejorar su rendimiento (Payne, 2005).

Propósito del estudio

Con el presente estudio se podrá determinar si el tipo de relajación utilizada (relajación muscular) sirve para el propósito que es el aprendizaje de los niños de 8 a 9 años. La investigadora ganará experiencia en el campo de estudio que es la educación y el aprendizaje y el mismo servirá para los siguientes experimentos como referencia al uso de la relajación sobre niños de 8 a 9 años. Los participantes podrán mejorar su aprendizaje teórico enseñado durante los dos meses destinados al proyecto. La comunidad científica dedicada al aprendizaje de métodos para mejorar el aprendizaje de los niños podrán utilizar la información y los resultados del mismo para crear mejores y más productivos métodos de enseñanza que servirá para mejorar el aprendizaje, concentración y control de sí mismo del estudiante dentro de la educación.

Este proyecto trata de solucionar el problema de la baja en el rendimiento de los niños, en este caso se escogió a un grupo de 8 a 9 años cuya etapa de desarrollo del ciclo vital está en la niñez media, es decir que cambia en comparación con los años de las etapas anteriores es decir aumenta su capacidad física y cognitiva, además que al estar en una etapa de desarrollo antes de la pubertad, etapa de latencia según el psicoanálisis, los niños pueden aprender a concentrarse en su tarea, este proyecto puede servir para ver si la relajación surge efecto, para sus posteriores aplicaciones en el ámbito educativo.

Significado del estudio

Según estadísticas sacadas por el Ministerio de Educación en el 2012, se muestra que los niños de 8 a 9 años tienen un aparente 100% de aceptación para inscribirse en las escuelas y para estudiar pero hay un porcentaje de 1,2% al 1,6% de repetición de cursos en

estas edades, es decir 6500 alumnos no alcanzaron un rendimiento aceptable para poder pasar de año, siendo que el 70.9 % de los estudiantes están en escuelas públicas y tan solo el 22.9% particular, el mayor porcentaje de estudiantes con problemas de rendimiento está en escuelas públicas por lo que ayudaría una solución a este problema con los niños de estas edades y que estudian en este tipo de instituciones. Este estudio puede ayudar a que los niños aprendan a concentrarse y controlar sus impulsos para que puedan aprender los temas con mayor facilidad antes de aprender sobre cualquier tema, durante el tiempo que se realiza este estudio. Este proyecto puede ayudar como ejemplo para enseñar a los niños a relajarse y así mejorar sus resultados en cualquier tema que aprendan.

Definición de términos

Relajación.- Estado de una persona que produce un gasto mínimo de energía, que se puede llegar a través de diversas actividades y que produce varios beneficios para la misma (Jacobson, 1929 en Lainer, 1930).

Rendimiento académico.- Logro de objetivos dentro del ámbito estudiantil o académico (Himel, 1986 en Reyes, 2003).

Aprendizaje.- Proceso de modificación funcional y estructural donde se organiza el proceso interno y se produce un cambio relativamente permanente en el comportamiento (Lawrence, 1928).

Presunciones del autor del estudio

Este proyecto ayudará a las posteriores investigaciones sobre los diferentes tipos de métodos utilizados para la enseñanza de los niños dentro de una población específica como Quito.

Este estudio demostrará si el método de relajación utilizado sirve para mejorar el rendimiento de los niños de 8 a 9 años en el lugar en que se hizo el estudio.

El aprendizaje adquirido por los niños ayudará a su futuro rendimiento escolar.

Tanto la institución como los participantes aprenderán y podrán utilizar una nueva forma de aprendizaje para el futuro.

Supuestos del estudio

Se supone que los ejercicios utilizados en el estudio ayudarán a la relajación del participante mientras dure el ejercicio.

Dentro del estudio el método de relajación afectará al aprendizaje teórico dado dentro del mismo.

El niño durante las dos horas diarias en las que se practica los ejercicios de relajación y aprendizaje estará atento y realizará de la mejor manera todas las instrucciones dadas por la investigadora.

El proyecto se realizará de la forma planeada durante todo el tiempo requerido para este.

El estudiante que reciba el método de relajación antes de recibir la clase pondrá más atención a la misma, que el estudiante que no realice ningún método de relajación previo.

Se asume que variables como la hora del día o el tipo de conceptos enseñados no determinarán el rendimiento tanto como la relación a la que están expuestos.

De encontrarse alguna diferencia significativa entre los dos grupos, se espera que sea por los ejercicios de relajación practicados antes de la clase.

Las demás variables en la vida del niño se mantendrán de la misma forma durante todo el estudio y no influenciarán significativamente los resultados de este estudio.

A continuación se encontrará las revisiones del marco teórico, seguido de la metodología, el análisis, discusión y conclusión de los datos encontrados.

REVISIÓN DE LA LITERATURA

Géneros de literatura incluidos en la revisión

Fuentes

El material para el marco teórico se tomó de fuentes académicas, como revistas y libros especializados, principalmente tomado de la web informática. Ya que es una de las principales y más rápidas fuentes de transmisión de información a nivel mundial que permite obtener información más rápida de fuentes académicas para utilizarla dentro del presente proyecto.

Pasos en el proceso de revisión de la literatura

Los principales pasos utilizados para la revisión de literatura fue la selección de subtemas importantes dentro de la educación y la relajación principalmente sacados de fuentes educativas de latino américa en estas se incluyen artículos de revistas, tesis, libros, etc. también se centra en información sacada de organismos gubernamentales del país en donde se realiza este estudio en este caso Ecuador, principalmente información estadística; de la misma forma también se obtiene bastante información sobre la relajación y sus efectos físicos, psicológicos y emocionales de una persona y la forma en la que puede ayudar a la educación.

Formato de la revisión de la literatura

Esta revisión de literatura se va a ser en base a los temas seleccionados la relajación y rendimiento en la educación.

Tema 1. Factores que producen bajo rendimiento

Según Baker, Brookman y Stahmer (2010), en la niñez y el crecimiento de las personas se dan diversos problemas tanto para los padres como para los hijos que deben enfrentar; en estos tiempos la invasión de la tecnología, violencia tanto vista como vivida en sus casas pueda hacer que los niños enfrenten problemas al adaptarse a sus situaciones de vida; ya que los niños que tienen un ambiente desfavorable es muy probable que tenga problemas tanto en su casa como en el lugar educativo.

Los padres que no están preparados para educar y atender un hijo o varios enfrentan al principio de su relación problemas para mantenerla ya que tienen menos tiempo para dedicarse a si mismos o para dedicarse a hacer otras actividades. Los problemas que enfrentan la pareja afectan al niño y causan niveles de estrés (Benson & Dewey, 2012).

Para Benson y Dewey (2012), el hecho de que los niños tengan un mejor desempeño educativo es importante porque el futuro de ellos dependerá de su conocimiento y de la capacidad cognitiva que tengan y que desarrollen precisamente la etapa de la niñez donde hay muchos cambios físicos y cognitivos.

Como los niños también sufren de estrés y muchas veces por problemas por los cuales tienen dificultades al adaptarse a su ambiente es importante que los niños reciban de las personas cercanas de ellos la atención necesaria. En este siglo han aumentado las familias con problemas económicos y con problemas de relaciones intrafamiliares; los niños necesitan un buen apoyo social a su alrededor aunque muchas veces no pueda ser de los padres; el hecho de que otras personas los ayuden y confíen en ellos como agentes

principales que puedan controlar su vida, esta ayuda se puede dar como una enseñanza, en este proyecto la enseñanza se refiere a los métodos de relajación que pueden ayudar al niño a mejorar su vida incluso cuando la persona que les enseña no esté (Knafo & Plomin, 2006).

Saber enfrentar los problemas de la vida es importante ya que permite al niño poder desarrollarse y adaptarse al ambiente social al que se enfrenta, también ayuda a desarrollar las habilidades sociales que el niño debe tener para poder manejarse con sus semejantes, ya que éstas son las raíces de una buena relación social, que permita a futuro buenas relaciones personales y familiares (Einsenberg, 2006).

Los niños de ocho a nueve años están pasando por una etapa importante en sus vidas ya que es un tiempo de transición de paso a la pubertad, por lo que los niños están más despiertos, activos y receptivos para aprender más cosas y desarrollar habilidades que va a ser más difícil aprenderlas en la edad adulta; algunas de las habilidades que son buenas para desarrollar en niños menores de nueve la relajación (respiración y reconocimiento de cuerpo), imaginación y creatividad porque todo lo que esta conlleva: la imaginación, creación y control, les ayuda a tener una vida más plena, enseña tener un amor hacia la belleza de la vida (Osho International Foundation, 1999).

Tema 2. Relajación

La relajación tiene sus orígenes en la filosofía de occidente en donde personas influyentes utilizaron y aprendieron a usar el mecanismo de la relajación para conocerse a sí mismo, mejorar su estatus social y de vida, y tener personas que comprendieran y apoyaran una nueva búsqueda de sabiduría basada en la relajación (Rahula, 1990).

En estos días la relajación tiene diferentes usos en la medicina y es considerada como parte muy importante en la medicina alternativa, ya que es usada para mejorar y aliviar el dolor de algunas enfermedades o algunos males producidos por el estrés que produce diversas situaciones en la vida de las personas; además sirve para ayudar a la concentración y retención de diversos tipos de nuevos conocimientos (McCraty, 2005 en Amon & Campbell, 2008).

El aprendizaje y el rendimiento se conectan con las emociones de las personas, cuando existe estrés o ansiedad en estas, se afecta al propio cerebro y limita los procesos cognitivos como son la memoria, resolución de problemas, atención, etc. (Arguelles, McCraty y Ress, 2003; McCraty, 2005 en Amon y Campbell, 2008).

Para mejorar la capacidad que tiene el ser humano ante problemas ocasionados por el estrés en los procesos cognitivos que intervienen en el aprendizaje y el rendimiento ayudando en la coordinación de la actividad del sistema nervioso, se puede usar diferentes herramientas que haga que el individuo reconozca cuando su cuerpo o su mente se tensa y pueda resolverlo modificando su respuesta a este problema, principalmente se podría usar diferentes tipos de relajación que pueden ayudar a mantener saludable al cuerpo por largos períodos dependiendo del tipo de relajación que se realice y también el tiempo que se practique (Arguelles, McCraty y Ress, 2003; McCraty, 2005 en Amon y Campbell, 2008).

Hay diferentes tipos de relajación que ayudan a las personas principalmente en su proceso de estudio a mejorar su atención y su aprendizaje de diversos temas entre los cuales los más reconocidos por su aplicación en estas áreas son: la meditación, yoga, control de la

respiración, control del cuerpo utilizando la relajación de los músculos y de la mente (Rahula, 1990).

La meditación, ha sido ampliamente investigada tanto como parte de una religión, por ejemplo el budismo, como en las ciencias, En esta última se ha comprobado científicamente que la meditación y una práctica constante de ésta ayuda activa partes del cerebro que normalmente no se usan; como ejemplo de la meditación para el acceso a nuevos conocimientos usados en la religión, tenemos a Sidarta Gautama quien comenzó la religión budista y quien enseñaba a través de la palabra; esta persona fue considerado un gran sabio de la antigüedad y la mayor parte de su vida logró una paz que hacía que las personas se acercaran a él; según las investigaciones de Rahula (1990), sobre lo que Buda enseñó, el conocimiento de sí mismo que se puede alcanzar a través de la meditación, guía a la persona por el camino que debe seguir, conocer ese camino es trabajo de uno mismo ya que como Buda mismo dijo: “El hombre es el único amo de sí mismo y de su auto desarrollo para liberarse de las servidumbres” (p.7-9).

Además, Rahula (1990) dice que la meditación se refiere a la concentración de la persona en un solo lugar o palabra, en el cual puede concentrarse para que la mente pueda llegar a un diferente estado de consciencia que le permita escuchar a su inconsciente y aprender de él.

La meditación es un tipo de relajación en donde usando la respiración se crea una buena relación entre la mente y el cuerpo, y que para que exista debe haber un buen ambiente y una buena disposición de la persona para que ayude a crear esta armonía

consigo mismo (Chang, 1991). Mediante la meditación se ayuda a la concentración de la persona en una sola cosa lo que ayuda al proceso de aprendizaje.

Otro tipo de relajación es la llamada relajación progresiva que se refiere al proceso de una persona desde un estado de tensión a un estado relajado de varios músculos corporales, este tipo de relajación se lo realiza durante varios días, semanas o meses lo que ayuda a que la relajación se de progresivamente lo que podría ayudar a relajar los músculos no sólo cuando se realiza el ejercicio sino que perdure por más tiempo (Chang, 1991 & Margolis, 1990).

El entrenamiento de la relajación progresiva se hace alternando periodos que duran segundo el tensionar los músculos y luego también por el mismo tiempo relajarlos, sin llegar a tensionar los músculos al extremo, este tipo de entrenamiento puede servir para bajar los niveles de estrés en las personas y ayudarlos con los problemas que éste les produce (Cunningham, Lascelles, Maureen & McGrath, 1989).

Desde 1929 se realizaron estudios sobre la relajación progresiva que se basa como ya se ha hablado antes en la relajación de los músculos, cuando el cuerpo se tensa en una actividad que requiere la tensión de esos músculos se produce un desgaste de energía innecesario, lo que hace que baje la energía del individuo produciéndole fatiga y haciendo que baje la eficacia de las actividades que realiza, por lo tanto es importante saber destensar los músculos para poder realizar las actividades necesarias con un gasto mínimo de energía física, mental y emocional ya que la fatiga corporal también produce cambios en las emociones y en la predisposición mental que se ponga al realizar una actividad (Jacobson, 1929 en Lainer, 1930).

La respiración profunda, así como la relajación con concentración en el relajamiento de los músculos podrían ayudar a que las personas que las practican sean conscientes de lo que estas producen en su cuerpo principalmente cuando las personas toman el tiempo necesario para hacerlas, haciendo posible el aprendizaje sobre uno mismo. Esta técnica fue utilizada por Budha ya que con el uso de ésta es posible despegarse de lo que hace daño a todas las personas, y lo que hace daño implica el apego a todas las cosas materiales, que nos condicionan a vivir por y para ellas, haciendo que no veamos lo que es real: nosotros mismos (Sadhu, 2007).

Hay diferentes técnicas de relajación aunque la más conocida es la meditación también existe otras técnicas como el Yoga el cual tiene diferentes beneficios para las personas al mejorar la salud, controlar y ayudar con el dolor y así como las demás técnicas de relajación ayuda a la concentración y al sueño (McCall, 2010).

En el libro de McCall (2010) se dice que el yoga ayuda a la flexibilidad del cuerpo así como a mejorar la fuerza de los músculos de éste, la concentración y el estiramiento y contracción de los músculos ayudan a lograr un equilibrio mental y físico, los movimientos del yoga y el ejercicio que se hace permite no solo que haya una mejor flexibilidad sino que ayuda a los huesos a mantenerse en uso y a prevenir enfermedades que se pueden producir allí como la osteoporosis.

Según McCall (2010), el yoga permite estirar y contraer los músculos de las vértebras previniendo de esta forma tener problemas como que al sentarse haya dolores de espalda, estos movimientos también permiten un correcto funcionamiento de la espina dorsal lo que ayuda a prevenir escoliosis o ernia de disco.

De la misma forma el yoga también ayuda a hacer que las personas sean más felices, ya que se ha comprobado una correlación con la práctica del yoga ,aunque también con otras prácticas relajantes, y la producción de serotonina en el cerebro humano (McCall, 2010).

Se han hecho algunos estudios relacionados a los diferentes tipos de técnicas de relajación, donde se han demostrado varios beneficios de estas técnicas entre las diversas investigaciones tenemos:

En una investigación realizada por Cunningham et al. (1989) en adolescentes que sufrían migraña realizaron este tipo de relajación progresiva para mejorar el problema, se vio que al final de la investigación los problemas de migraña mejoraron dentro de los grupos experimentales de este experimento.

Abrams y Epply (2011) en su investigación hecha en la Universidad de Stanford sobre la relajación y su utilidad para el tratamiento de la ansiedad, demostró que la relajación hecha con un tipo de meditación en el cual no se basaba en la concentración sino en el relajamiento de los músculos es más productivo que un tipo de relajación en el cual la concentración en una cosa no reducía en una medida importante la ansiedad, pero que ayudaba a las personas dentro del experimento que la practicaban más concentración el cual le permitía terminar su trabajo más rápidamente y de mejor manera y así tener más tiempo para sí mismo y reducir el estrés.

En la investigación de Abrams y Epply (2011) los dos tipos de meditación antes mencionados utilizados en este experimento ayudaron a reducir la ansiedad de los participantes dentro del mismo, sin embargo la meditación en la cual se utiliza la

concentración en un punto en blanco demostró tener un mejor resultado para un mejor aprovechamiento del aprendizaje.

Una investigación realizada por Bita, Flor, Monir y Shahnaz (2013) sobre el efecto que tiene la relajación en la capacidad de la memoria de trabajo demostró que la relajación mejora la capacidad de almacenamiento y el proceso de aprendizaje, también se pudo ver que ayuda a tener un mejor rendimiento académico en los adolescentes que participaron en ese estudio. En otros estudios como los de Harrison, Monocha y Rubia (2004) el uso de tratamientos de relajación como el yoga y la meditación demostraron efectos positivos en los niños con ADHD, ayudando a su salud emocional y mejorando los síntomas de su enfermedad así como su concentración y comportamiento.

La ansiedad puede ser un estímulo para el desarrollo de una buena memoria pero demasiada ansiedad puede ser un estorbo e impedir el desarrollo y la memorización de cualquier tema por lo que el uso de la relajación puede servir para impedir que haya una ansiedad destructiva permitiendo el almacenamiento de nuevos conocimientos (Bita et al., 2013). Las personas que tienen mayor nivel de ansiedad tienden a esforzarse más y a obtener peores resultados que las personas que no presentan estos niveles, esto puede ser porque la ansiedad hace que haya un mayor desgaste de energía interrumpiendo el proceso de aprendizaje, haciendo que haya un rendimiento bajo en las personas que tienen ansiedad (Bita et al., 2013).

Un estudio realizado por Amon y Campbell (2008) para ver la eficacia de biofeedback en niños de 5 a 15 años con ADHD, reveló que la relajación usada para regular la respiración ayuda a mejorar el comportamiento problemático que pueden traer los niños

con esta enfermedad y que este tipo de relajación sirve para mejorar la concentración y rendimiento tanto en niños con esta enfermedad y también para los niños que no la presentan.

Aunque también se debe tomar en cuenta que se debe usar un tratamiento de relajación dependiendo de la persona y de la ayuda que se quiera dar a la misma, según Schaffer & Yucha (2004) una persona que sufre mucho dolor no es una candidata apta para la relajación ya que difícilmente podrá concentrarse, además de que algunas personas pueden sentir que el método de relajación mediante la meditación no es muy bueno para ellos ya que dentro de su estudio se pudo ver que algunas persona sentían “que se iban” o que no se sentían bien al hacerlo y el tratamiento de meditación con la respiración no les hacía bien.

Para poder usarse la relajación para tratar el dolor crónico no se debe olvidar el método combinado de la medicina tradicional con la medicina alternativa de relajación.

Omizo y Williams (1982) en su investigación con niños de 8 a 11 años con problemas de aprendizaje demostró que un entrenamiento de relajación que se le conoce como “Biofeedback” ayuda a que el niño mejore su atención, impulsividad y sienta que tiene control sobre las situaciones a las que se enfrenta (locus de control). Según Omizo y Williams esta investigación la relajación puede servir para que como una alternativa para mejorar los problemas de aprendizaje que se pueden dar en la educación de los niños.

Tema 3. Imaginación activa

Otra técnica de relajación es la técnica de imaginación activa en la cual la persona imagina diversos escenarios relajantes y aprenden a interactuar en ellos, por ejemplo que

hacer que la persona imagine que en su mano tiene una roca y que mientras la va apretando todos los problemas y las cosas estresantes se van quedando en ella y cuando la suelta ya no tiene que preocuparse nunca más de ella. También se utilizan otro tipo de imágenes imaginarias para que las personas puedan relajarse (Hannah, 1991).

Según Hannah (1991) esta técnica es principalmente usada en los niños ya que los niños tienen una imaginación muy abierta y son capaces de ver e imaginar cosas que son útiles y buenas para ellos.

También para Hannah (1991), otra cosa muy importante sobre esta técnica es que ayuda a las personas y a los niños en general a practicar la imaginación no sólo para aprender a respirar y a relajarse si no también a imaginar situaciones que les ayudan a la creatividad y al desarrollo del problema.

La imaginación activa se refiere no sólo al hecho de imaginar algo y reproducirlo mentalmente, también se refiere al ritmo y a la forma en que las personas imaginan se basan en el hecho de que al hacerlo están reproduciendo una imagen mental de sí mismo haciendo o dejando de hacer algo, no se imaginan a otra personas ni otras cosas ajenas a uno mismo; este tipo de imaginación ayuda a conocerse y reconocerse como uno mismo lo que es muy importante principalmente en lo que se refiere a los niños en donde se ven representativamente a sí mismos (Maguire, 2006).

Maguire (2006), por otro lado dice que parte de la relajación viene a ser la imaginación creativa, la cual se refiere a imaginarse cosas y resultados en donde se resuelven problemas con ellas, esta imaginación se refiere a las cosas que imaginamos que resolverían problemas sociales o ayudarían a dar resultados positivos a nivel social. En este

tipo de creatividad no se trata de conocerse a sí mismo sino a crear cosas que nos satisfacen a nosotros y a los demás, por ser buenas o interesantes para las personas

La imaginación tanto activa como creativa ayuda a que la persona se relaje lo cual es el primer objetivo de este proyecto, y también ayudan a crear a una persona capaz de pensar en crear y mejorar las soluciones para los problemas que se pueden presentar en la vida (Chodorow, 1991).

Tema 4. Efecto de la relajación sobre el aprendizaje

La relajación tiene un efecto positivo en el aprendizaje como por ejemplo en la memoria, un estudio realizado por Pascal (1949) donde se usó un método de relajación progresivo para el aprendizaje de diversas palabras y se demostró que su uso ayuda a la memorización de las mismas, dentro de la investigación se confirmó que las personas que habían practicado la relajación tuvieron mayor cantidad de palabras aprendidas así como también mayor rapidez en recordarlas que las personas que no lo hicieron, de la misma forma se probó que con la constante práctica de la relajación ayuda a la memoria ya que mientras más se ponía en práctica la relajación más palabras recordaban los participantes dentro del grupo experimental.

Según la investigación realizada por Izawa (2008), en donde se trata de ver algunas diferencias entre distintos procesos de aprendizaje, dependiendo del tipo del mismo: por un lado el AON, el aprendizaje del todo o nada, y por el otro el aprendizaje progresivo, en su investigación trata de determinar si el aprendizaje se da de manera progresiva poco a poco, o simplemente se ve si el nuevo material se aprende de repente o no. Dentro de ese trabajo se concluyó que para memorizar las palabras hay un tiempo de relajación antes de

recordarla, dentro del cual la persona se encuentra en un estado pasivo necesario antes de que haya un nuevo aprendizaje de la palabra.

Dentro del estudio de Pascal (1949) se puede observar que la relajación ayuda a la memorización de palabras mejor que la hipnosis, ya que en él se pudo observar que las personas que trabajaron con la relajación recordaron más que las personas que trabajaron con la hipnosis.

Para que pueda ocurrir la adquisición de nuevos conocimientos es importante la concentración en lo que se va a aprender, la imitación, práctica y la motivación para ello. Criss (2008) dice que la motivación del estudiante es esencial para la adquisición de conocimientos y que una de las formas de conseguir que los estudiantes quieran aprender es usando la música para que su mente se relaje y pueda concentrarse en el aprendizaje, además, dice que el uso de imágenes mentales puede ser importante para crear ambientes relajantes y ayudar a recordar lo aprendido.

Tema 5. El efecto del estrés en el aprendizaje

El estrés es un factor importante en el aprendizaje ya que modula la función cognitiva en general, las reacciones físicas y hormonales que provoca sirven de apoyo para la concentración y realización de actividades o provocan malestar dependiendo de la frecuencia e intensidad del estrés (Pinelo & Sandi, 2007).

El estrés actúa en diferentes niveles en cada proceso de almacenamiento, retención y substracción de la información, dentro del aprendizaje se puede tener dos tipos de estrés: el estrés intrínseco que se refiere a que una actividad trae consigo un nivel de estrés, y el estrés extrínseco, el estrés que viene de afuera pero de cualquier actividad o situación en la

que el individuo se enfrente pero que también le afecta (Pinelo & Sandi, 2007). Dentro de algunas investigaciones realizadas en ratas en las cuales se manipuló su nivel de hormonas estresantes para medir el estrés intrínseco, se pudo ver que hay una correlación directa entre el nivel de estrés de la rata y la retención del aprendizaje de la técnica enseñada; si se compara el nivel de aprendizaje ante dos tipos diferentes de estrés uno más alto que el otro se puede ver un aprendizaje mejor a mayor nivel de estrés, sin embargo, en otros estudios realizados también con ratas midiendo el estrés extrínseco, en los cuales se estresó a los animales después del entrenamiento no demostraron ninguna mejoría en el aprendizaje de las ratas(Sandi, Merino, Cordero, Touyarot & Venero, 2001 en Pinelo & Sandi, 2007).

Aunque las investigaciones en ratas nos muestran que el estrés podría ser beneficioso cuando se adquiere nuevo conocimiento, el experimento hecho por Abraham, Gold & Klann (2010) se probó dentro de los participantes del experimento que hay un mayor aprendizaje cuando hay estrés intrínseco es decir cuando se da al aprender nueva información que cuando el estrés se da justo después del aprendizaje, sin embargo, en su experimento el grupo control, es decir el grupo que no tenía estrés ni durante ni después del aprendizaje de nuevas palabras, pudo recordar más información que los grupos experimentales; demostrando así que el estrés es mal perjudicial que beneficioso para el conocimiento de nuevas materias (Schwabe & Wolf, 2010).

Ya que el estrés puede ser perjudicial para la adquisición de nuevos conocimientos dependiendo del tiempo en que se presenta dentro del proceso de aprendizaje, es importante la relajación para que se de este proceso.

El que los seres humanos nos pongamos en tensión ante diversas situaciones y problemas en la vida, es una parte importante en la vida ya que permite responder a ella de forma rápida para protegerse y adaptarse al entorno, sin embargo el estar siempre en constante estado de alerta y de tensión hace que el cuerpo no pueda realizar algunas funciones provocando un estado de malestar de carácter físico y psicológico, a esto se le llama estrés y este constante estado de alerta provoca que los individuos sean más sensibles a la enfermedad (Schaffer & Yucha, 2004).

Según Patel & Marmot (1988) la relajación ayuda a manejar el nivel de estrés que pueden ocasionar la hipertensión e incluso pueden ser más eficaces que las pastillas placebo que se pueden utilizar con personas que sufren de esta enfermedad. Se confirmó que la relajación puede bajar la presión de la sangre y que ayuda a bajar los efectos de la enfermedad.

De acuerdo con Schaffer & Yucha (2004) la relajación muscular progresiva se puede usar en muchos ambientes donde la persona sufre o va a sentir dolor, por ejemplo antes de una cirugía, ante dolores comunes normales del cuerpo, la relajación para estas personas es muy importante ya que ayuda a bajar el nivel de estrés que producen los problemas antes mencionados, baja el ritmo cardíaco, ayuda a el control emocional, etc. Dentro de su investigación se pudo ver los beneficios que tenía el usar la relajación progresiva en personas que sufrían dolores de cuello no muy fuertes, siendo que una de las principales razones por las que se tiene este dolor es el estrés.

En algunos trabajos es importante aprender a lidiar con el problema de la ansiedad, enojo, temor, tensión es decir aprender a controlar las emociones y los pensamientos en

situaciones demandantes de acuerdo a las actividades que se van a realizar; diferentes investigaciones sobre las distintas actividades demandantes como son el ser una enfermera hablan de los diferentes métodos de relajación que se puede utilizar para mejorar la salud dentro del trabajo. Según Dailey (1981) en su publicación sobre el manejo de la ansiedad dice que es importante un método de autoevaluación del estrés dentro del trabajo y una racionalización de los problemas producidos en el mismo; utilizando un método de reflexión y relajación progresiva se puede observar que mientras más se utilizan estos tratamientos de relajación hay un mejor control de las emociones y un nivel de ansiedad más manejable dentro del trabajo.

La relajación también sirve para algunos casos de dolor crónico, dentro de la Universidad de Gumma en Japon se realizó una investigación sobre el efecto de una técnica de relajación aplicada a aliviar el estrés emocional en pacientes con sufrimiento crónico producido por el estrés, en este estudio se utilizó diferentes técnicas de relajación como son: la respiración, relajación muscular progresiva, imaginación dirigida; el estudio se realizó con 2 participantes a quienes se les evaluó los cambios en su salud mental en donde se incluía el estrés y la calidad de vida, los investigadores iban viendo cómo progresaba el tratamiento de relajación en cada uno de los dos casos con los que trabajaban (Kobayashi, Koitabashi & Yanagi, 2013).

Los dos casos en este estudio eran diferentes ya que los dos sufrían diferentes situaciones que les provocaba un intenso malestar, sin embargo la relajación dio buenos resultados en los dos casos, principalmente luego de los dos meses los participantes veían y aceptaban una mejoría que al principio de la investigación, en los dos casos se utilizó también medicación tradicional (Kobayashi et al., 2013).

En algunos casos de sufrimiento crónico no sólo se debe contar con medicina tradicional sino también con medicinas alternativas que ayuden y demuestren distintos cambios físicos y psicológicos apoyando así la salud global de la persona.

De acuerdo con las anteriores investigaciones realizadas sobre cómo la relajación ayuda a controlar el nivel de estrés en diferentes ambientes y por diferentes situaciones, se puede ver que la relajación sirve para mejorar estos problemas de forma efectiva utilizando una forma no invasiva para el ser humano y también puede ser muy valios como un tratamiento complementario a enfermedades crónicas.

Tema 6. Rendimiento y estrés

Varias profesiones y actividades se ven afectadas por el estrés intrínseco presente en ellas, una de esas profesiones es la de ser profesor, diferentes investigaciones como las de muestran que el mal comportamiento de los estudiantes, la carga pesada de la materia, correcciones y el tener que lidiar con padres malhumorados hacen que el estrés sea una carga bastante pesada de llevar para los profesores y que provoque bajo rendimiento dentro de su actividad, para que el estrés en esta profesión no sea una carga demasiado elevada para los profesores y no afecte a su rendimiento se enseña a manejar el nivel de estrés de estos profesores (Dibbon, 2004; Schaefer, 2001 en Harris, 2011).

En un libro hecho por Harris (2011) propone que para el buen manejo de estrés individual se debe trabajar en diferentes áreas: cognitivas, emocionales, físicas y de comportamiento; uno de los tratamientos sugeridos en este trabajo es la relajación muscular y la respiración como una fuente de ayuda para manejar los problemas de rendimiento en el trabajo que produce el nivel de estrés que se presenta.

Black & Frauenknecht (1997) hicieron un estudio en el cual trabajaron un programa de manejo del estrés para mejorar las competencias de los profesores de niños en diferentes escuelas, teniendo como resultado un menor nivel de estrés al finalizar la enseñanza del tratamiento, mejorando así la forma de trato a los niños de primaria.

Tema 7. Estrés

El Dr. Walter B. Cannon (2010), define al estrés como la sobreactivación del mecanismo de defensa llamado “la respuesta de lucha o huida”, lo que hace que la persona en este estado tenga tensión física y emocional que puede afectar a su desarrollo a todos los aspectos de su vida, este efecto del estrés puede producir problemas en las personas tanto en el plano físico, como mental, como por ejemplo puede producir depresión, problemas en el trabajo o en la familia, haciendo que esta persona sea disfuncional al responder a las demandas sociales (McDonald, 2010).

El estrés también puede producir funciones importantes en el sueño, emociones, movimientos de los músculos. Este tipo de problemas también se puede ver en trastornos como la depresión porque los dos pueden estar relacionados con los problemas que pueda tener la persona con el neurotransmisor llamado serotonina (Young, 2010).

El estrés puede estar relacionado o ser la causa de varios problemas que pueda tener la persona principalmente por el neurotransmisor antes mencionado: serotonina. La disminución de esta produce muchos síntomas depresivos, y puede causar muchos problemas a la persona. (Young, 2010). Es por esto que se utiliza varios métodos de relajación, tanto la imaginación activa como la meditación inspirada en la respiración para lograr mejorar y bajar el estrés de la persona. (Alford & Beck, 2009).

Es importante ver que el estrés afecta a todas las personas en una sociedad cambiante por lo que ayudar a ver la relajación para aliviar el estrés en los niños es importante principalmente por la etapa de aprendizaje por la que están pasando.

El estrés en niños se ha ido incrementando al pasar de los años y al globalizarse las diferentes culturas, el estrés de los niños se puede dar por distintas situaciones como el aumento de exigencias por parte de sus familiares y dentro del lugar de estudio, además que se pueden observar problemas familiares como divorcios o abusos que hacen que la situación personal y educativa del niño le produzca mucho estrés, en un artículo hecho por Gilliland, Cook & Robson (1995) dicen que hay que ayudar al niño a manejar el estrés que enfrenta principalmente por los cambios que se producen dentro de la sociedad en donde viven.

Para los niños de la nueva era aprender a controlar sus emociones como la ira y aprender a enfocarse en un tema en particular sea un problema o un conocimiento nuevo es elemental para el aprendizaje y la resolución de problemas; si es que el niño aprende a enfrentar los estresores dentro de su vida podrá tener un aprendizaje y un desarrollo óptimo a lo largo de su vida (Fanshawe & Burnett, 1991 en Gilliland, Cook & Robson, 1995). Para hacer que el niño alcance el control emocional y pueda enfocarse en una sola cosa se podría utilizar la relajación con práctica en la respiración antes de empezar el día y antes de acostarse; con el uso de la relajación se obtiene un buen manejo progresivo del estrés lo que ayudaría a que éste no interfiera con el aprendizaje ni las actividades diarias del niño (Cook, Gilliland & Robson, 1995).

Aprender a reducir el estrés también es importante para las personas adultas ya que el estrés también afecta a su rendimiento en su trabajo donde no sólo tiene que vivir equilibradamente con el mundo alrededor suyo, sino también, según Chodorow (1991), tiene que haber una predisposición adecuada para querer y poder cumplir las metas y objetivos, es decir las razones por las cuales tiene sentido la vida para las personas, para lograr esto es importante lograr relajarse ya que afecta directamente a los resultados en el rendimiento de su trabajo y también sirve para ayudar a la rapidez de adquisición de nuevos conocimientos.

También, según Chodorow (1991), es importante que las personas se conozcan como seres humanos y que se den tiempo para un tiempo de individuación que significa formarse completamente como individuos, conocerse y trabajar como tal. Esto es muy importante principalmente para los niños que están buscando su camino, la imaginación, la respiración, son de gran ayuda para bajar el estrés infantil lo que permite la habilidad para crear cosas y recrearse a sí mismos de la forma en que ellos consideren mejor, es decir forjarse su propio camino de individuación.

En la revista académica “Good Housekeeping” la Dra. McAuliffe (2012) dice que los niños tienen más capacidad de beneficiarse de ejercicios tales como la relajación que los adultos, principalmente porque los niños están más abiertos y tienen una potenciada imaginación. En varias personas en las que se ha usado algunas terapias conjuntas de relajación incluyendo masajes y control de la respiración los niños son los que más han demostrado un resultado favorable; principalmente entre los niños que tienen problemas de migrañas que podrían ser producidas por un estrés crónico (McAuliffe, 2012).

El Dr. Walter citado en McDonal (2010) dice que con la práctica diaria de relajación con los ejercicios de respiración y concentración se puede contrarrestar los efectos tóxicos del stress además de que las personas que practican la relajación pueden cambiar sus genes, lo que ayuda a las personas con problemas de ansiedad y estrés.

También ayuda a que baje la presión arterial de la persona cuando se utiliza un método de relajación ya que el cuerpo no se sobreexcita a los estímulos del ambiente y las personas aprenden a controlar su humor y su estrés, además de cambiar la forma en la que se enfrentan a los problemas de la vida (McCall, 2010).

El estrés es uno de los factores importantes en el aprendizaje y rendimiento de las personas tanto cuando están en su escuela como cuando realizan actividades en el trabajo más tarde.

Ya que el estrés afecta al ser humano en casi todas los aspectos de su vida principalmente en forma negativa, es importante reconocerlo dentro del estudio de la relajación para el aprendizaje y el rendimiento de los estudiantes.

METODOLOGÍA Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Este proyecto tiene un enfoque cuantitativo utilizando dos grupos para la medición de la variable: 2 grupos experimentales y 2 grupos control. En el primer mes se toma a un grupo de 4 niños que se llamarán el grupo experimental y otros 4 para ser el grupo control, los participantes de cada grupo son diferentes entre sí. Dentro del primer mes el grupo experimental recibe un método de relajación mientras que el grupo control no. El segundo mes del proyecto participan las mismas personas con un cambio, las personas que fueron del grupo control empiezan a recibir el tratamiento y pasan a ser el grupo experimental; mientras que quienes fueron por primera vez grupo experimental dejan de recibir el tratamiento y se convierten en grupo control.

Para este proyecto se utilizó un método de relajación progresiva, que se refiere a la relajación progresiva de los músculos, utilizando un método de tensionarlos a propósito y luego relajarlos para sentir esa distensión de los músculos y que el cuerpo aprenda a relajarse, de forma que no haya ningún desgaste innecesario de energía que le produzca fatiga a el grupo de niños de 8 a 9 años. Esta técnica se aplicó por un tiempo de 15 minutos al grupo experimental antes de dar las clases. Se aplicó por dos meses, dos horas diarias de 14:00 a 16:00 hrs. Con un tiempo de trabajo con el grupo experimental de 15 minutos al inicio de las 14:00 hrs. antes de iniciar las clases con los dos grupos a las 14:30 con un receso de 15 minutos a mitad de la clase.

Para medir el rendimiento entre los dos grupos el último día de cada mes se realiza una prueba de autoría personal de la investigadora del estudio para medir según preguntas

de opción múltiple si el participante que ha practicado la relajación tiene un mejor rendimiento de la persona que no lo recibieron.

Para este estudio se utilizarán las pruebas de autoría de la investigadora para obtener datos, además de material de apoyo para las clases como hojas, pinturas, acuarelas.

Justificación de la metodología seleccionada

Se utiliza una metodología cuantitativa en este estudio para obtener resultados lo más objetivos posibles, además de que a los participantes se les pone en dos grupos diferentes utilizando una selección aleatoria, siendo que en el grupo experimental y el control exista el mismo número de participantes evitando así un sesgo tanto en uno como en el otro grupo.

Herramienta de investigación utilizada

Para este estudio se utilizó dos pruebas diferentes para medir el aprendizaje las mismas que fueron realizadas por la investigadora. Las pruebas se tomaron después del primer mes de un primer proceso de enseñanza y después de un segundo mes de otro proceso de enseñanza.

Cada prueba contiene preguntas con opciones múltiples de respuesta, las 2 pruebas contienen diez preguntas cada una, con instrucciones al principio de cada una. Para cada prueba la investigadora estará allí para responder cualquier pregunta o complicación que ocurra.

Las pruebas tendrán una calificación sobre diez puntos, cada pregunta un punto. Sólo puede haber una respuesta posible para cada pregunta.

Las identidades de los participantes serán protegidas, ya que en las pruebas no se pondrán nombres sino códigos que identifiquen a cada uno de los participantes.

Descripción de los participantes

Número.

Para este estudio se seleccionó al azar a ocho niños participantes, cuatro para el grupo experimental y cuatro para el grupo control

Género.

El género no es una variable importante para esta investigación, en ella participan 5 niñas y 3 niños.

Nivel socioeconómico.

Los participantes en este estudio tienen un nivel socioeconómico medio, todos estudian en escuelas particulares, aunque no en las mismas.

Características especiales relacionadas con el estudio

Para esta investigación se cogió como grupo niños de 8 a 9 años, los cuales todos van a la misma guardería y reciben el mismo trato.

Los niños vienen de diferentes tipos de familias, la mayoría familias incompletas o familias con problemas.

Los niños están en igualdad de condiciones para participar en el estudio, ninguno tiene una ventaja ni intelectualmente, físicamente o económicamente.

Se dividió a los dos grupos de la siguiente manera:

Primer mes: Grupo 1 (4 niños) sin relajación y grupo 2 (4 niños) con relajación.

Aplicación de la prueba 1.

Segundo mes: El mismo grupo 1 con relajación y el mismo grupo 2 sin relajación.

Aplicación prueba 2.

Fuentes y recolección de datos

Las fuentes para recolectar los datos fueron sacados de las pruebas dadas por los niños participantes.

Los participantes son niños de 8 a 9 años, los cuales reciben el mismo trato y atención dentro de la guardería en donde ellos residen por la tarde.

Ningún niño de la investigación ha sido diagnosticado con problemas de aprendizaje ni presenta ningún problema físico o psicológico.

Tampoco ninguno de ellos tiene conocimientos anteriores sobre los temas enseñados en los dos meses de estudio.

Los datos tomados de las pruebas de los niños son confiables ya que los niños de los dos grupos recibieron la misma enseñanza, sólo variando el tratamiento de relajación.

Para garantizar la confidencialidad de los niños y de los datos se utilizó un número específico para cada niño que rellenó las dos pruebas después de cada mes según el grupo que le correspondía.

ANÁLISIS DE DATOS

Detalles del análisis

La encargada de hacer el proyecto recolectó los datos de los niños, los tabuló e hizo los análisis necesarios. Se comparó el resultado obtenido de los niños en las 2 pruebas, bajo la condición de con y sin relajación.

Para analizar las diferencias que se pueden encontrar entre los dos grupos se utilizó un t-test para muestras independientes debido a que los grupos son diferentes del uno y el otro.

Este análisis se hizo con el programa Vassarstats.net el cual realiza análisis simples, el análisis de los resultados se muestran en la tabla 2.

En la tabla 1 se muestra los resultados de los niños tanto en la prueba 1 como en la prueba 2, los datos debajo de las filas de grupo experimental y grupo control son los resultados de la prueba calificada sobre 10 de los niños que participantes del proyecto.

En el análisis realizado para este proyecto se unió los resultados de las pruebas de los dos grupos experimentales y de los dos grupos control:

Tabla N. 1. Estadísticos cuantitativos de los resultados de la prueba 1 y prueba 2.

Resultados prueba 1 y 2.

Sujetos	Grupo Experimental	Grupo Control
1	8	7
2	5	6
3	10	5
4	6	7
1	6	8

2	6	8
3	7	5
4	8	10

Nota: Los sujetos están numerados por confidencialidad, los números que son iguales en la lista de sujetos corresponden a los mismos participantes.

Se hizo un análisis t-test con los datos de la anterior tabla realizado con el programa Vassarstats.net el cual realiza análisis simples, los datos del análisis realizado fueron:

Tabla 2. Resultados de los análisis realizados en el tercer t-test realizado

Resultados prueba 1 y 2.

	G. E.	G. C.	Total
N	8	8	16
Desviación estándar	18	20	38
P- value		0.447	

Como se puede ver en la Tabla 2, al realizar el análisis estadístico no se vieron diferencias significativas ($p\text{-value}=0.447$) ya que el valor de p es mayor a 0,05. En conclusión dentro de este estudio no existen diferencias significativas.

Importancia del estudio

Este estudio se ha hecho a base de estudios anteriores sobre relajación y sus beneficios en todas las áreas de la vida que ayudan al ser humano a vivir mucho mejor y más adaptado a su ambiente.

Este estudio puede servir a posteriores investigaciones sobre relajación y sobre el rendimiento de los niños.

Esta investigación contribuye a que en futuras investigaciones se promueva la enseñanza de la relajación y también de la creatividad como parte del desarrollo integral del niño. También ayuda a saber qué métodos de relajación pueden ser usados con niños de estas edades.

Resumen de los sesgos del autor

Se emplearon un rango pequeño en cuanto a las edades de los niños escogidos para este proyecto, lo que pudo haber sesgado los resultados ya que estos no se podrán ser utilizados en una población más grande.

En cuanto al sexo de los niños que participaron en el estudio, para no incurrir en sesgos no se tomó en cuenta el sexo de los participantes al formar los grupos, y se trató de reducir el sesgo que esto traía al hacer que los participantes del grupo experimental en la primera prueba pasaran a ser parte del grupo control y viceversa.

CONCLUSIONES

En base a los resultados del análisis obtenidos, se puede concluir que no hay diferencias significativas entre los dos grupos dentro de esta investigación.

Respuesta a la pregunta de investigación

La hipótesis de esta investigación era que la relajación podría ayudar al rendimiento de los niños de 8 a 9 años, esta hipótesis no se demostró debido a que hubo algunas limitaciones respecto al grupo y el horario en que se realizó este proyecto.

Limitaciones

Entre las limitaciones que se presentaron dentro del estudio se encontró a pocos participantes para el mismo principalmente porque los niños son una población en riesgo y es más difícil conseguir el consentimiento de los representantes y la aceptación de los niños participantes.

Otra limitación fue el horario ya que este estudio se realizó por la tarde después de que los niños vayan a la escuela o a sus cursos lo que hizo que no se fijaran en las clases sobre creatividad.

Fue un inconveniente no haber tomado como muestra a un grupo más grande de personas ya que esta investigación se limita a ser útil sólo en niños de 8 a 9 años y que vivan en Quito, además que este proyecto no recoge una muestra significativa para este grupo ya que sólo se cuenta con 8 participantes.

Recomendaciones para futuros estudios

Se recomienda que para el futuro se tome una muestra más representativa de una población como es Quito, mínimo de 30 personas, además como la técnica de relajación resultó ser poco productiva utilizada antes de dar la clase sobre creatividad se recomienda que las técnicas de relajación se hagan después de intentar cualquier aprendizaje.

Para enseñar a los niños, la educación debe ser en lo posible con movimientos físicos, principalmente si se dan clases en la tarde ya que los niños están cansados después de recibir clases durante el día.

Se recomienda usar otros tipos de relajación como biofeedback o también algunos movimientos de yoga por una persona entrenada sobre esas técnicas.

Para enseñar a los niños se podría practicar un método de relajación después de haber tomado la clase para que aprendan mejor lo que se les enseña.

Resumen

En este proyecto no se demostró la hipótesis de investigación y la pregunta de investigación tampoco, sin embargo esto pudo deberse a las limitaciones antes mencionadas. Sin embargo se obtuvo mucha información sobre cómo deben aplicarse las técnicas de relajación con los niños y que es mejor incluir estos ejercicios en la mañana que en la tarde, además que es mejor que se realicen estos ejercicios de relajación después de las clases aprendidas y no antes. También fue bueno para finalizar los niños tener tiempo para concentrarse en sí mismos y relajarse, aunque no hubieron resultados significativos dentro del estudio realizado, los niños aprendieron sobre técnicas de relajación así como algunas teorías sobre creatividad.

REFERENCIAS

- Alford, B. & Beck, A. (2009) *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: Univesity of Pensilvania Press.
- Amon, K. L. & Campbell, A. (2008). Can children with ADHD learn relaxation and breathing techniques through biofeedback video games. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, 8, 72-84. doi: 1446-5442.
- Baker, M., Brookman, L. & Stahmer, A. (2010). Stress levels and adaptability in parents of toddlers with and without autism spectrum disordes. *Research & Practice for Persons with Severe Disabilities*. 30,194-200. doi: 10.4320.
- Benson, B. & Dewey, D. (2012). Parental Stress and Needs in Families of Children with Autism Spectrum Disorder. *International Journal of IJDCR*. 15 (7), 7-10.
- Bitá, A. Flor, R. Monir, K. & Shahnaz, N. (2013). Effect of relaxation training on working memory capacity and academic achievement in adolescents. *Social and Behavioral Sciences*, 82, 608-613. doi: 10.1016/j.sbspro.2013-06-318.
- Black, D. & Freuenknecht, M. (1997). Developing entry-level competencies in school health educators: Evaluation of a problem-solving curriculum for stress management. *Education & Treatment of Children*, 20, 114-115. doi: 10.2942.
- Chang, J. (1991). Using relaxation strategies in child and youth care practice. *Child and Youth Care Forum*, 20(3), 155-169.
- Chodorow, J. (1991). *Dance Therapy and depth psychology: The moving imagination*. New York: Princeton University Press.

- Cook, P. Gilliland, J. & Robson, M. (1995). Helping children manage stress. *British Educational Research Journal*, 21, 165-168. doi: 10.1065.
- Criss, E. (2008). The natural learning process. *Music Educators Journal*, 95, 42-46. doi: 10.1177.
- Cunningham, J. Lascelles, S. Maureen, A. & McGrath, P. (1989). Pain and symptom consult: helping adolescents manage migraine headaches. *The American Journal of Nursing*, 89, 1215-1216. doi: 10.2307/3426126.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. & Sadovsky A. (2006). *Empathy-related responding in children*. New York: Lawrence Erlbaum.
- Hannah, B. (1991). *Encounters with the soul*. New York: Mc Graham Grill.
- Harris, G. (2011). Individual stress management coursework in Canadian teacher preparation programs. *Canadian Journal of Education*, 34, 104-115. doi: 10.1885.
- Izawa, C. (2008). A unified theory of all or none and incremental learning processes via a new application of study-test-rest presentation programs and psychophysiological measures. *The American Journal of Psychology*, 121, 565-606. doi: 10.2307/20445487.
- Dailey, R. (1981). First in a series: Dealing with feelings: Managing Anxiety. *The American Journal of Nursing*, 81, 110-111. doi: 3462543.
- Knafo, A. & Plomin, R. (2006). *Prosocial behavior from early to middle childhood: Genetic and environmental influences on stability and change*. New York: Dev Psychol.

- Kobayashi, S. Koitabashi, K. & Yanagi, N. (2013). Relaxation technique training to alleviate emotional stress in patients with chronic pain: A report of two cases. *Open Journal of Nursing*, 3,71-75. doi: 10.4236.
- Kulik, J. & Kulik, C. (1998). Timing of feedback and verbal learning. *Review of Educational Research*, 10(7), 133 - 138.
- Lainer, L. (1930). Reviewed work: Progressive Relaxation by Edmund Jacobson. *The American Journal of Psychology*, 42, 473-475. doi: 10.2307/1415459.
- Lawrence, K. (1928). The management of tensions. *American Journal of Sociology*, 33, 5. doi: 10.2765.
- Maguire, M. (2006). *The conversion of imagination: From Pascal to Roseau*. New York: Princeton University Press.
- McCall, T. (2012). Count of Yoga: 38 ways of Yoga keeps you feet. *Yoga Journal*. 10 (3), 20-25.
- McDonald, A. (2010). Using the relaxation response to reduce stress. *Harvard Health Publications*. 50 (7), 19.
- Margolis, H. (1990). Relaxation Training: A promising approach for helping exceptional learners. *International Journal of Disability*, 37(3), 215-234.

- Omizo, M. Williams, R. (1982). Biofeedback-induced relaxation training as an alternative for the elementary school learning disabled child. *Biofeedback and Self-Regulation*, 7, 139-140. doi: 10.0363/3586.
- Osho International Fundation. (1999). *Creativity Unleashing the Forces*. New York: St. Martin Press.
- Pascal, G. (1949). The effect of Relaxation upon Recall. *The American Journal of Psychology*, 62, 32-47. doi: 10.2307/1418704.
- Patel, C. & Marmot, M. (1988). Practice research: Can general practitioners use training in relaxation and management of stress to reduce mild hypertension. *British Medical Journal*, 296, 21-24. doi: 10.2952.
- Pinelo, T. & Sandi, C. (2007). Stress and memory: Behavioral Effects and Neurobiological Mechanisms. *Brain Mind Institute, Ecole Polytechnique Fédérale de Lausanne (EPFL), 1015 Lausanne, Switzerland*, 5-12. doi: 10.1155/2007/78970.
- Rahula, W. (1990). *Lo que Buddha enseñó*. Quito: Ediciones USFQ Colección Ingenio.
- Sadhu, M. (2007). *Meditation: An outline for practical study*. Gran Bretaña: Aeon Books
- Schaffer, S. & Yucha, C. (2004). Relaxation & pain management. *The American Journal of Nursing*, 104, 81-82. doi: 10.2974.
- Schwabe, L. & Wolf, O. (2010). Learning under stress impairs memory formation. *Neurobiology of Learning and Memory*, 93, 183-188. doi: 10.1016.

Young, S. (2010) How to increase serotonin in the human brain without drugs. *Journal of Psychiatry and Neurosense*. 32 (9), 394 - 399.

ANEXO A: CERTIFICADO DE LA INSTITUCIÓN

**CENTRO INFANTIL BILINGÜE
MI ARCO IRIS DEL SABER**

Quito, 04 de agosto de 2014

Por medio de la presente certifico que la Srta. Alejandra Llerena con ci. 1723442982 estudiante de octavo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad San Francisco de Quito, ha realizado el proyecto necesario para terminar su tesis ordenado por la universidad por el tiempo de 50 horas, en el cual ha tenido un buen desempeño.

Atentamente

Handwritten signature in purple ink, appearing to read 'Alexandra Escobar'.

Alexandra Escobar

ADMINISTRADORA



ANEXO B: APROBACIÓN DEL PROTOCOLO

Aprobación Protocolo 2014-086T
Julio 16, 2014



Comité de Bioética. Universidad San Francisco de
El Comité de Revisión Institucional de la USFQ
The Institutional Review Board of the USFQ

Aprobación MSP, Oficio No. MSP-SDM-10-2013-1019-O, Mayo 9, 2013

Quito, 16 de Julio de 2014

Señorita
Alejandra Elizabeth Llerena Salvador
Investigadora Principal
UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO
Ciudad

De mi mejor consideración:

Por medio de la presente, el Comité de Bioética de la Universidad San Francisco de Quito se complace en informarle que su estudio de investigación "Aplicación de técnicas de relajación para mejorar el rendimiento de los niños de 8 a 9 años", ha sido aprobado el día de hoy, en particular a lo que se refiere a las versiones #2 del 9 de Julio de 2014:

- Protocolo de estudio, versión #2 español, 8 páginas;
- Formulario de consentimiento informado, 3 páginas;
- Prueba de creatividad #1, 10 preguntas;
- Prueba de creatividad #2, 10 preguntas;

Esta aprobación tiene una duración de **un año (365 días)**, transcurrido el cual se deberá solicitar una extensión si fuere necesario. En toda correspondencia con el Comité de Bioética favor referirse al siguiente código de aprobación: **2014-086T**.

El Comité estará dispuesto, a lo largo de la implementación del estudio, a responder cualquier inquietud que pudiere surgir tanto de los participantes como de los investigadores. Es importante recordar que el Comité debe ser informado de cualquier novedad, especialmente eventos adversos, dentro de las siguientes 24 horas. Asimismo, el Comité debe ser notificado de la fecha de término del proyecto.

El Comité no se responsabiliza por los datos que hayan sido recolectados antes de la fecha de esta carta; los datos recolectados antes de la fecha de esta carta no podrán ser publicados o incluidos en los resultados. El Comité de Bioética ha otorgado la presente aprobación en base a la información entregada por los solicitantes, quienes al presentarla asumen la veracidad, corrección y autoría de los documentos entregados.

Casilla Postal 17-12-841, Quito, Ecuador
comitebioetica@usfq.edu.ec
PBX (593-2) 297-1149



Aprobación Protocolo 2014-086T
Julio 16, 2014

De igual forma, los solicitantes de la aprobación son los responsables de aplicarlos de manera correcta en la ejecución de la investigación, respetando los documentos y condiciones aprobadas por el Comité, así como la legislación vigente aplicable y los estándares nacionales e internacionales en la materia.

Atentamente,



William F. Waters, PhD
Presidente encargado
Comité de Bioética USFQ

cc. Archivo general
Archivo protocolo

Casilla Postal 17-12-841, Quito, Ecuador
comitebioetica@usfq.edu.ec
PBX (593-2) 297-1149



ANEXO C: CONFIRMACIÓN DE LA RECTIFICACION DEL NOMBRE

Alance Carta Aprobación Protocolo 2014-086T
Julio 31, 2014



Comité de Bioética. Universidad San Francisco de
El Comité de Revisión Institucional de la USFQ
The Institutional Review Board of the USFQ

Aprobación MSP, Oficio No. MSP-SDM-10-2013-1019-0, Mayo 9, 2013

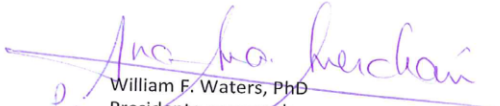
Quito, 31 de Julio de 2014

Señorita
Alejandra Isabel Llerena Salvador
Investigadora Principal
UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO
Ecuador

De mi mejor consideración:

Por la presente confirmamos la rectificación del nombre de la investigadora principal en la carta de aprobación del Protocolo 2014-086T, de Julio 16 de 2014, "Aplicación de técnicas de relajación para mejorar el rendimiento de los niños de 8 a 9 años", donde debería leerse Alejandra Isabel Llerena Salvador en lugar de Alejandra Elizabeth Llerena Salvador.

Atentamente,


William F. Waters, PhD
Presidente encargado
Comité de Bioética USFQ

cc. archivo general
archivo protocolo

Casilla Postal 17-12-841, Quito, Ecuador
comitebioetica@usfq.edu.ec
PBX (593-2) 297-1149

