

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL**



UNS
UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL SANTA

**Juegos de psicomotricidad como relajación en niños y
niñas de 5 años de la Institución Educativa Privada
“Mi Primer Pasito” (San Jacinto) 2022 - 2023**

**Trabajo de Suficiencia Profesional para obtener el Título
Profesional de Licenciada en Educación; Especialidad:
Educación Inicial**

Autora:

**Bach. Almanza Ponte, Aracely Catalina
DNI. N^a 70195572**

Asesora:

**Dra. Huerta Flores, María Magdalena
DNI. N^o 32929994
Código ORCID: 0000-0002-4108-4760**

**Nuevo Chimbote - Perú
2025**



CERTIFICACIÓN DE ASESORAMIENTO

Yo, **Dra. Huerta Flores, María Magdalena**, mediante la presente certifico mi asesoramiento en el Trabajo de Suficiencia Profesional titulada: **Juegos de psicomotricidad como relajación en niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Privada “Mi Primer Pasito” (San Jacinto) 2022 - 2023**, elaborada por la **Bach. Almanza Ponte, Aracely Catalina**, para obtener el Título Profesional de **Licencia en Educación; Especialidad: Educación Inicial**, en la Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad Nacional del Santa.

Nuevo Chimbote, junio 2025


.....
Dra. Huerta Flores, María Magdalena

Asesora

DNI: 32929994

Código ORDIC: 0000-0002-4108-4760



AVAL DE CONFORMIDAD DEL JURADO

Trabajo de Suficiencia Profesional titulada: **Juegos de psicomotricidad como relajación en niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Privada "Mi Primer Pasito" (San Jacinto) 2022 - 2023**, elaborada por la Bach.: **Almanza Ponte, Aracely Catalina**.

Revisado y Aprobado por el Jurado Evaluador:

Dra. Alarcón Neira, Mary Juana
Presidente

DNI: N° 33264549

Código ORDIC: 0000-0003-3219-9475

Dra. Soto Zavaleta, Annie Rosa
Integrante

DNI: 32968539

Código ORCID: 0000-0003-0014-9844

Dra. Huerta Flores, María Magdalena
Integrante

DNI: 32929994

Código ORDIC: 0000-0002-4108-4760

**ACTA DE CALIFICACIÓN DE LA SUSTENTACIÓN DEL TRABAJO DE
SUFICIENCIA PROFESIONAL**

Siendo las 10:30 am del día 20 de junio del 2025 se instaló en el Aula B-03 – pool de aulas el Jurado Evaluador, designado mediante **Resolución Decanatural N° 655-2024-UNS-DFEH (20.12.24)**, integrado por los docentes:

- Dra. Mary Juana Alarcón Neira (Presidente)
- Dra. Annie Rosa Soto Zavaleta (Integrante)
- Dra. María Magdalena Huerta Flores (Integrante); para dar inicio a la Sustentación del Trabajo de Suficiencia Profesional titulada: **JUEGOS DE PSICOMOTRICIDAD COMO RELAJACIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA “MI PRIMER PASITO” (SAN JACINTO) 2022 - 2023**, elaborada por el(os) Bachiller(es) en Educación Inicial:
- **ARACELY CATALINA ALMANZA PONTE**

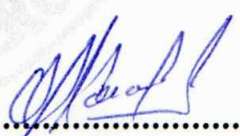
Asimismo, tienen como Asesor al docente: Dra. María Magdalena Huerta Flores.

Finalizada la sustentación, el(os) Tesistas respondió (eron) las preguntas formuladas por los miembros del Jurado y el Público presente.

El Jurado después de deliberar sobre aspectos relacionados con el trabajo de investigación, contenido y sustentación del mismo, y con las sugerencias pertinentes **DECLARA** Aprobada con nota **DIECISÉIS (16)**, en concordancia con el Artículo 71 del Reglamento General de Grados y Títulos de la Universidad Nacional del Santa.

Siendo las 11 horas con 20 minutos del mismo día, se dio por terminado dicha sustentación, firmando en señal de conformidad el presente jurado.

Nuevo Chimbote, 20 de junio de 2025.



.....
Dra. Mary Juana Alarcón Neira
Presidente



.....
Dra. Annie Rosa Soto Zavaleta
Integrante



.....
Dra. María Magdalena Huerta Flores
Integrante



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: ALMANZA PONTE ARACELY CATALINA
Título del ejercicio: PSICOMOTRICIDAD
Título de la entrega: PSICOMOTRICIDAD-RELAJACION
Nombre del archivo: TESIS_Aracely_Almanza_Ponte._1.docx
Tamaño del archivo: 12.64M
Total páginas: 125
Total de palabras: 34,210
Total de caracteres: 197,754
Fecha de entrega: 05-oct-2025 11:16a. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 2771366618

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
FACULTAD DE EDUCACION Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION INICIAL



Juegos de psicomotricidad como relajación en niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Privada "Mi Primer Pasito" (San Jacinto) 2022-2023

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL PARA OPTAR EL
TÍTULO PROFESIONAL DELICENCIADA EN EDUCACIÓN;
ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN INICIAL

AUTORA:

Br. Almanza Ponte, Aracely Catalina

ASESORA:

Dra. Huerta Flores María Magdalena.

NUEVO CHIMBOTE – PERU
2025

PSICOMOTRICIDAD-RELAJACION

INFORME DE ORIGINALIDAD

10%

INDICE DE SIMILITUD

10%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

4%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.untumbes.edu.pe

Fuente de Internet

1 %

2

repositorio.uladech.edu.pe

Fuente de Internet

1 %

3

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

1 %

4

hdl.handle.net

Fuente de Internet

1 %

5

uvadoc.uva.es

Fuente de Internet

<1 %

6

repositorio.ulvr.edu.ec

Fuente de Internet

<1 %

7

archive.org

Fuente de Internet

<1 %

8

Submitted to Universidad de Nebrija

Trabajo del estudiante

<1 %

9

repositorio.uta.edu.ec

Fuente de Internet

<1 %

DEDICATORIA

A Dios, quien ha sido mi guía constante en este camino de aprendizaje y crecimiento, sin su amor incondicional y su infinita sabiduría, este camino habría sido imposible de recorrer.

A mi familia, por su inquebrantable apoyo, comprensión y aliento en cada paso de esta travesía. Su amor y sacrificio son el pilar sobre el cual he edificado este logro. A todos ustedes, mi gratitud eterna.

A mi querido hijo, mi mayor inspiración y motivación. Cada esfuerzo, cada desvelo y cada sacrificio han sido con el fin de construir un mundo mejor para ambos. Eres la luz que ilumina mi camino y la fuerza que me impulsa a la superación. Que este logro sea un recordatorio de que, con perseverancia y fe, todo es posible.

Almanza Ponte, Aracely Catalina

AGRADECIMIENTO

A Dios, por ser mi guía inquebrantable en cada paso de este viaje académico. Su amor y fortaleza han sido mi sostén en los momentos más desafiantes, iluminando mi camino y brindándome la fuerza necesaria para alcanzar mis metas.

A mi familia, por su apoyo incondicional, comprensión y sacrificio. Su amor constante ha sido el motor que me ha impulsado a superar las adversidades. La fe que han depositado en mí ha sido mi mayor fuente de motivación, por lo que este logro es tanto mío como de ustedes.

A mi hijo, cuya sonrisa y amor han sido una inspiración diaria. Tu paciencia y comprensión en los momentos en que me he dedicado al estudio son un regalo invaluable. Eres la razón por la cual cada esfuerzo ha valido la pena.

A mi asesora de proyecto, Dra. María Magdalena Huerta Flores, por su inestimable orientación y sabiduría. Su confianza en mis capacidades y su constante apoyo han sido claves para mi desarrollo tanto personal como profesional. Gracias por brindarme las herramientas necesarias y alentarme a superar cada desafío académico.

Finalmente, a todas aquellas personas que, de una u otra manera, contribuyeron a este logro, mi más sincero agradecimiento. Sus palabras de aliento, tiempo y apoyo han sido cruciales en este trayecto. Este éxito es compartido, pues cada uno ha sido parte fundamental de este camino.

La autora

ÍNDICE

CERTIFICAIÖN DEL ASESOR.....	ii
AVAL DEL JURADO EVALUADOR.....	iii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
I. TEMA ESPECÍFICO ABORDADO:.....	11
II. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA PROFESIONAL	11
III. IMPORTANCIA PARA EL EJERCICIO DE LA CARRERA PROFESIONAL	12
3.1. Contribución al desarrollo profesional	13
3.2. Mejora en la práctica educativa	14
3.3. Promoción del bienestar infantil	15
3.4. Generación de conocimiento	17
3.5. Competencia del docente	18
3.5.1. Dominio 1. Preparación para el aprendizaje de los estudiantes.	18
3.5.2. Dominio 2. Enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes	19
3.5.3. Dominio 3. Participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad	19
3.5.4. Dominio 4: Desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente	20
IV. OBJETIVOS PLANTEADOS Y LOGRADOS	20
4.1. Objetivo general logrado	20
4.2. Objetivos específicos logrados	20
V. SUSTENTO TEORICO DEL TEMA ABORDADO.....	26
5.1. Psicomotricidad	28
5.1.1. Definición de psicomotricidad	28
5.1.2. Teorías que sustentan la psicomotricidad	29
5.1.3. Importancia de la psicomotricidad	31
5.1.4. Objetivos de la psicomotricidad en la educación inicial	32
5.1.5. Desarrollo psicomotor	34
5.1.6. El juego como eje en el desarrollo de las actividades para desarrollar la psicomotricidad	42
5.1.7. Estructura de las actividades para el desarrollo de juegos de psicomotricidad	49
5.1.8.....	51
Rol del docente en el desarrollo de la psicomotricidad.....	51
5.2. Relajación	53
5.2.1. Definición de relajación.....	53
5.2.2. Teorías que sustentan la relajación en la infancia	54
5.2.3. Importancia de la relajación en la educación inicial.....	56
5.2.4. La relajación como herramienta del desarrollo de la psicomotricidad	57

5.2.5. Estrategias pedagógicas que incorporan los juegos de psicomotricidad como recurso para la relajación.....	59
5.2.6. Técnicas de relajación en la educación inicial.....	83
VI. ORGANIZACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE LAS EXPERIENCIAS LOGRADAS	85
VII. UBICACIÓN DE LAS EXPERIENCIAS EN EL MARCO DEL SUSTENTO TEÓRICO	102
VIII. APORTES LOGRADOS PARA EL DESARROLLO DEL CENTRO LABORAL	104
IX. APORTES PARA LA FORMACIÓN PROFESIONAL	105
X. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	108
10.1. Conclusiones	108
10.2. Recomendaciones	109
XI. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	110
XII. ANEXOS	120

RESUMEN

El trabajo de investigación titulado “Juegos de psicomotricidad como relajación en niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Privada "Mi Primer Pasito" (San Jacinto) 2022-2023” tuvo como objetivo principal demostrar que los juegos de psicomotricidad contribuyen a la relajación y al bienestar emocional de los niños. Se inició explorando los fundamentos teóricos de la psicomotricidad y su impacto en el desarrollo integral de los niños en edad preescolar, destacando cómo estas actividades fomentan la coordinación motora, el equilibrio emocional y la socialización. Además, se revisaron diversas técnicas y estrategias enfocadas en promover la relajación y el bienestar emocional, resaltando la efectividad de los juegos psicomotores como una herramienta clave para este propósito.

Durante la experiencia docente, se implementaron actividades como carreras suaves, juegos de equilibrio y ejercicios de respiración, que resultaron efectivos para reducir la ansiedad y mejorar la coordinación motora. Esto generó una mayor confianza y estabilidad emocional en los niños, lo que favoreció su desarrollo integral.

Asimismo, se perfeccionaron estrategias pedagógicas para integrar estos juegos en el currículo escolar, logrando beneficios tanto emocionales como físicos. Los resultados destacan la importancia de incorporar los juegos de psicomotricidad en la educación inicial como una herramienta esencial para el desarrollo integral, y sentaron las bases para futuros programas orientados a promover el bienestar integral en la infancia.

Palabras clave: Psicomotricidad, Relajación infantil, Educación inicial, Juegos lúdicos, Desarrollo psicomotor.

ABSTRACT

The research titled Psychomotricity Games as Relaxation for 5-Year-Old Boys and Girls at the Private Educational Institution "Mi Primer Pasito" (San Jacinto) 2022-2023 aimed to demonstrate that psychomotor games contribute to relaxation and emotional well-being in children. It began by exploring the theoretical foundations of psychomotricity and its impact on the holistic development of preschool-aged children, highlighting how these activities foster motor coordination, emotional balance, and socialization. Additionally, various techniques and strategies were reviewed to promote relaxation and emotional well-being, emphasizing the effectiveness of psychomotor games as a key tool for this purpose.

During the teaching experience, activities such as gentle races, balance games, and breathing exercises were implemented, which proved effective in reducing anxiety and improving motor coordination. This led to greater confidence and emotional stability in the children, which further supported their overall development.

Furthermore, pedagogical strategies were refined to integrate these games into the school curriculum, achieving both emotional and physical benefits. The results highlight the importance of incorporating psychomotor games in early childhood education as an essential tool for comprehensive development and laid the groundwork for future programs aimed at promoting holistic well-being in childhood.

Keywords: Psychomotricity, Child relaxation, Early childhood education, Playful games, Psychomotor development.

PRESENTACIÓN DEL TRABAJO

I. TEMA ESPECÍFICO ABORDADO:

Juegos de psicomotricidad como relajación en niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Privada “Mi primer pasito” (San Jacinto) 2022-2023.

II. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA PROFESIONAL

El contexto educativo en la primera infancia es crucial, ya que en esta etapa se sientan las bases fundamentales para el desarrollo cognitivo, emocional, social y físico de los individuos. Los niños y niñas de 5 años atraviesan un periodo decisivo de su crecimiento, donde una estimulación adecuada puede tener un impacto significativo en su desarrollo futuro.

La presente investigación se lleva a cabo en la Institución Educativa Particular "Mi Primer Pasito" durante el año 2022 y 2023, en un contexto post-confinamiento debido a la pandemia de COVID-19, lo que supuso el retorno de los niños a las actividades al aire libre. Esta institución, bajo la dirección de Gloria Ambrosio Chinchay, fue fundada en 2016 como un centro de estimulación temprana. Un año después, se implementaron las aulas para niños de 3, 4 y 5 años. Ofrece sus servicios en el turno de la mañana, de 7:00 am a 2:00 pm, y en la tarde de 3:00 pm a 5:00 pm para reforzamientos, con un enfoque en brindar educación de calidad a un público variado.

La institución atiende a niños en edades comprendidas entre los 2 y 5 años, contando con un aula para cada grupo etario y un patio pequeño donde se realizan actividades físicas, en la cancha deportiva denominada "Pozo Hermoso". Ubicada cerca del Grifo del Señor Ivo Rincón, ex alcalde de Moro, "Mi Primer Pasito" ha brindado servicios a la comunidad por 7 años, destacándose por sus precios accesibles. Los padres de familia que asisten a la institución son en su mayoría trabajadores locales, vinculados a la Empresa Gloria en San Jacinto, así como pequeños empresarios y profesionales.

Esta investigación surge en respuesta a la necesidad de abordar el bienestar emocional y

psicomotriz de los niños y niñas en esta etapa inicial de formación. Debido al limitado espacio físico y al diseño del entorno escolar, los niños no podían moverse con libertad, lo que afectaba su desarrollo psicomotor. Además, los padres solían centrarse más en el desarrollo cognitivo de sus hijos, dejando de lado aspectos emocionales y vinculares importantes para su crecimiento integral. Ante esta situación, se propuso a la directora trasladar las actividades psicomotrices al campo deportivo "Pozo Hermoso".

Diversos juegos de psicomotricidad, como carreras, saltos, juegos con pelotas y actividades en días festivos, fueron implementados en este espacio más amplio. Los resultados mostraron una mejora significativa en la seguridad corporal de los niños, lo que llevó al diseño de un programa de juegos de psicomotricidad enfocados en la relajación para los niños de 5 años, con el objetivo de potenciar su desarrollo psicomotor.

Esta investigación se enmarca dentro del campo de la psicomotricidad, que explora la relación entre el movimiento corporal y los procesos psicológicos y cognitivos. Se busca comprender cómo los juegos de psicomotricidad pueden contribuir a la relajación y al bienestar emocional de los niños de 5 años. La experiencia profesional se centra en la implementación y evaluación de estas actividades en el currículo educativo de la institución, con un seguimiento sistemático para evaluar su impacto en el desarrollo integral de los niños.

En resumen, esta experiencia profesional se sitúa en la intersección entre la educación, la psicología y la salud, con el objetivo de promover el bienestar y desarrollo óptimo de los niños en su etapa inicial.

III. IMPORTANCIA PARA EL EJERCICIO DE LA CARRERA PROFESIONAL

La investigación sobre los juegos de psicomotricidad como relajación en niños y niñas de 5 años reviste una gran importancia para el ejercicio de la carrera profesional en educación y áreas afines. En el contexto educativo actual, el enfoque en el desarrollo integral de los niños durante la primera infancia es esencial, no solo para fortalecer las habilidades cognitivas, sino también para fomentar el bienestar emocional y físico, lo que permite un desarrollo más equilibrado y saludable.

Desde la perspectiva profesional, esta investigación ofrece una oportunidad para implementar y evaluar intervenciones prácticas que aborden el desarrollo psicomotor, un componente clave en el aprendizaje y la madurez emocional de los niños. Al integrar actividades lúdicas y físicas en el currículo, los profesionales pueden influir de manera positiva en las habilidades motoras gruesas y finas de los niños, promoviendo su autonomía, confianza y bienestar.

Para los educadores y psicopedagogos, comprender cómo los juegos de psicomotricidad pueden contribuir a la relajación y la reducción del estrés en los niños permite diseñar estrategias pedagógicas más inclusivas y efectivas. Esto es especialmente relevante en el contexto post-pandemia, donde muchos niños han experimentado dificultades en la transición de la vida confinada a las interacciones presenciales.

Además, este estudio subraya la importancia de un enfoque integral en el desarrollo infantil, que considere no solo los aspectos cognitivos, sino también los físicos y emocionales. La intervención temprana en estos campos puede tener repercusiones a largo plazo en el bienestar general de los niños y en su capacidad para enfrentar los desafíos futuros.

La investigación no solo enriquece el conocimiento teórico de los profesionales, sino que también proporciona herramientas prácticas para la intervención educativa, consolidando un enfoque multidisciplinario que contribuye al desarrollo pleno de los niños.

3.1. Contribución al desarrollo profesional

Investigar y comprender cómo los juegos de psicomotricidad pueden ser utilizados como herramienta de relajación en niños y niñas de 5 años representa un aporte significativo al campo de la psicología infantil, la educación inicial y la pedagogía. Según García y González (2021), los juegos de psicomotricidad no solo favorecen el desarrollo motor de los niños, sino que también potencian su bienestar emocional al ofrecerles un espacio para liberar tensiones y expresar sus emociones de manera saludable. Este tipo de investigaciones promueven la innovación en la práctica educativa, lo cual es crucial para el desarrollo de

nuevas metodologías que integren el juego y el movimiento como componentes clave del aprendizaje.

Asimismo, esta experiencia profesional contribuye al fortalecimiento de habilidades esenciales como la investigación, el análisis crítico y la aplicación de conocimientos teóricos a situaciones prácticas. El desarrollo de estas competencias es fundamental para los profesionales en educación y psicología, quienes deben estar preparados para adaptar sus intervenciones a las necesidades específicas de los niños en su entorno (Pérez y Ramírez, 2022). Además, investigaciones recientes destacan que la inclusión de actividades psicomotrices en los programas educativos mejora no solo las habilidades físicas de los niños, sino también su capacidad de autorregulación y manejo del estrés (Martínez & Ortiz, 2020).

Por otro lado, la investigación fomenta el trabajo interdisciplinario, permitiendo que los profesionales de diferentes áreas colaboren para diseñar intervenciones más efectivas y adaptadas a los contextos reales de los niños (López & Herrera, 2023). En un mundo post-pandemia, donde los niños han experimentado cambios significativos en su rutina diaria, la capacidad de los educadores y psicólogos para implementar estrategias de relajación a través del juego cobra una relevancia aún mayor. Esto demuestra que el desarrollo profesional en estas áreas debe incluir una comprensión profunda de cómo el bienestar emocional y físico de los niños puede ser promovido desde una perspectiva integral (Hernández & Castillo, 2023).

La investigación sobre juegos de psicomotricidad no solo enriquece el conocimiento teórico en el ámbito de la educación y la psicología infantil, sino que también provee herramientas prácticas que potencian el ejercicio profesional, favoreciendo el desarrollo integral de los niños y contribuyendo al avance de las prácticas educativas.

3.2. Mejora en la práctica educativa

Los hallazgos obtenidos pueden tener un impacto directo y significativo en la práctica educativa de los profesionales que trabajan con niños en edad preescolar. Comprender cómo los juegos de psicomotricidad influyen en la relajación y el bienestar emocional de los niños

permite a los educadores integrar de manera más efectiva estas actividades dentro de su planificación curricular. Según Hernández y Ramos (2022), la incorporación de actividades psicomotrices en el aula no solo contribuye al desarrollo físico de los niños, sino que también mejora su capacidad para gestionar emociones, reduciendo niveles de ansiedad y aumentando su capacidad de concentración.

La psicomotricidad, entendida como una herramienta educativa que combina el movimiento con el desarrollo cognitivo y emocional, puede facilitar que los educadores respondan a las necesidades emocionales y de desarrollo integral de los niños (López & Fernández, 2021). En este sentido, la planificación curricular que incluye juegos de psicomotricidad ayuda a crear un entorno de aprendizaje más inclusivo y holístico, lo que impacta positivamente en el clima del aula y favorece el aprendizaje significativo (García & Morales, 2020).

Además, el estudio realizado por Pérez y Sánchez (2023) demuestra que los juegos de psicomotricidad, cuando se aplican de manera sistemática en el entorno escolar, no solo fomentan el bienestar emocional, sino que también potencian habilidades como la cooperación, el respeto por las reglas y la comunicación entre pares. Este tipo de actividades también promueve la autorregulación emocional, un aspecto clave en la formación de habilidades socioemocionales en la primera infancia, lo que contribuye a una mejor convivencia en el aula (Martínez & Gómez, 2022).

La integración de estos hallazgos en la práctica educativa permite a los docentes equilibrar el desarrollo emocional y físico de los niños, mejorando tanto la calidad educativa como su bienestar general (Romero & Torres, 2023). Este enfoque integral crea un ambiente escolar más saludable y centrado en el alumno.

3.3. Promoción del bienestar infantil

La investigación sobre el uso de juegos de psicomotricidad como herramienta de relajación en niños y niñas de 5 años puede contribuir de manera significativa a la promoción

del bienestar integral de los niños en la etapa inicial de su desarrollo. En un contexto donde cada vez se reconoce más la importancia de la salud mental y emocional desde una edad temprana, estas prácticas resultan fundamentales para asegurar que los niños crezcan en un ambiente que favorezca tanto su desarrollo físico como emocional. Según Ruiz y Hernández (2022), la psicomotricidad no solo fomenta el desarrollo motor de los niños, sino que también es una vía eficaz para canalizar emociones y reducir el estrés, promoviendo así un equilibrio emocional saludable desde los primeros años de vida.

Diversos estudios han destacado que las actividades psicomotrices mejoran significativamente la regulación emocional y la capacidad de los niños para manejar situaciones de estrés, lo que impacta positivamente en su bienestar general (López & Herrera, 2023). Al permitir que los niños experimenten el movimiento corporal en un ambiente lúdico, los juegos de psicomotricidad no solo fortalecen habilidades motoras, sino que también refuerzan la autoestima y la confianza en sí mismos, factores clave para el bienestar emocional (Pérez & Gutiérrez, 2020).

En este sentido, integrar actividades de relajación a través de la psicomotricidad en el currículo escolar ayuda a los niños a desarrollar habilidades de autocontrol y a manejar mejor sus emociones en diferentes contextos, lo que contribuye a un desarrollo integral más equilibrado (Martínez & García, 2023). Además, este tipo de intervenciones tempranas son esenciales en un mundo que, según señala la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), enfrenta un aumento en los problemas de salud mental infantil debido a factores como el estrés y la falta de interacción social post-pandemia.

Promover el bienestar infantil mediante juegos de psicomotricidad no solo impacta el desarrollo emocional y físico de los niños, sino que también sienta las bases para un crecimiento saludable a largo plazo. Los hallazgos de esta investigación pueden guiar el diseño de programas educativos que prioricen el bienestar integral desde la primera infancia.

3.4. Generación de conocimiento

Esta investigación, contribuye de manera significativa a la generación de conocimiento en los campos de la psicomotricidad y la educación inicial. Los resultados obtenidos no solo proporcionan una base sólida para la comprensión de cómo los juegos de psicomotricidad pueden influir en el bienestar emocional y físico de los niños, sino que también abren la puerta para futuras investigaciones y proyectos que busquen profundizar en este tema o explorar áreas relacionadas. Según Gómez y Pérez (2021), la investigación en psicomotricidad ha ganado relevancia en las últimas décadas, particularmente por su capacidad de influir en el desarrollo integral de los niños en sus primeros años de vida, lo que la convierte en un área clave dentro de la educación infantil.

La generación de conocimiento en este campo es esencial para diseñar programas educativos basados en evidencia que promuevan el bienestar integral desde una edad temprana. Al estudiar cómo los juegos de psicomotricidad pueden servir como herramientas para la relajación y la gestión emocional, los educadores y profesionales de la salud pueden mejorar sus prácticas y desarrollar nuevas estrategias pedagógicas (Ruiz & Fernández, 2022). Además, los hallazgos de investigaciones como esta pueden servir de referencia para la creación de políticas públicas que prioricen la inclusión de actividades psicomotrices en los currículos de educación inicial, contribuyendo al avance del sector educativo (López & Torres, 2023).

La investigación también tiene un valor importante para la creación de metodologías innovadoras en el aula, las cuales no solo se centran en el desarrollo cognitivo, sino también en el físico y emocional. Según Martínez y Gutiérrez (2020), este enfoque integral favorece un aprendizaje más significativo y profundo en los niños, lo que refuerza la idea de que el conocimiento generado en este campo puede ser aplicado en diversas disciplinas y contextos educativos.

La generación de conocimiento a través de investigaciones sobre juegos de psicomotricidad y su impacto en el bienestar infantil tiene implicaciones directas tanto para el desarrollo académico como para el diseño de intervenciones educativas eficaces. Además,

abre nuevas líneas de investigación que pueden explorar la relación entre la psicomotricidad y otras áreas del desarrollo infantil, contribuyendo al avance de la educación y la salud infantil.

3.5. Competencia del docente

Según el Ministerio de Educación (2023), las competencias docentes son entendidas como las capacidades de resolver problemas y cumplir con los objetivos educativos, no limitándose únicamente a la aplicación del conocimiento. Implican, además, la capacidad de observar la realidad y discernir las posibilidades para intervenir en ella de manera efectiva. Estas competencias se agrupan en distintos dominios que buscan articular el saber pedagógico con el contexto social y cultural de los estudiantes, lo que permite una práctica docente integral y contextualizada. Estas competencias están agrupadas en dominios:

3.5.1. Dominio 1. Preparación para el aprendizaje de los estudiantes.

El primer dominio, subraya la importancia de que el docente conozca y comprenda las características de los niños, así como su entorno familiar y social. Además, el docente debe dominar el contenido de la disciplina que imparte, los enfoques pedagógicos adecuados y los procedimientos necesarios para enseñar de manera efectiva. Este conocimiento permite al docente promover aprendizajes de alto nivel que, a su vez, favorezcan una formación integral de los estudiantes.

Asimismo, este dominio pone énfasis en la planificación colegiada, es decir, en la coordinación y trabajo conjunto con otros docentes para asegurar que las actividades pedagógicas sean coherentes con los saberes que se espera que los estudiantes adquieran. Esto incluye el uso de materiales adecuados, una evaluación continua y la revisión permanente de los programas curriculares para garantizar su pertinencia y efectividad en el proceso educativo (Ministerio de Educación, 2022).

3.5.2. Dominio 2. Enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes

El segundo dominio se centra en la enseñanza propiamente dicha. En este sentido, se espera que el docente cree un entorno propicio para el aprendizaje, donde prevalezca un sentido de justicia y respeto por la diversidad en todas sus expresiones. Este entorno debe ayudar a formar estudiantes críticos, capaces de entender y valorar la diversidad cultural e intercultural que existe en su contexto. Para lograrlo, el docente debe orientar el proceso de enseñanza de manera reflexiva y crítica, dominando los contenidos que enseña y utilizando estrategias pedagógicas que respondan a las necesidades y particularidades de sus estudiantes.

Además, es fundamental que el docente emplee materiales y recursos adecuados que promuevan un aprendizaje significativo, conectando los contenidos con las experiencias de vida de los estudiantes. También debe realizar una evaluación constante de su propia enseñanza, tomando en cuenta los objetivos de la institución y las diferencias individuales de los estudiantes, para ofrecer retroalimentación continua y hacer ajustes en su práctica docente que mejoren el aprendizaje (Ministerio de Educación, 2022).

3.5.3. Dominio 3. Participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad

El tercer dominio enfatiza la importancia de que el docente participe activamente en la gestión de la escuela y en su vinculación con la comunidad. Esto implica una participación democrática, crítica y colaborativa en la gestión institucional, contribuyendo a la construcción y mejora del proyecto educativo. El docente, en este rol, debe ser capaz de aportar ideas y soluciones que favorezcan el desarrollo de un aprendizaje de calidad.

Además, se destaca la relevancia de fomentar vínculos de cooperación y respeto entre la escuela, las familias, el entorno social y otras entidades del estado o de la sociedad civil. Aprovechar estos recursos y conocimientos externos permite que los procesos educativos sean más inclusivos y enriquecidos, al tiempo que se fortalece el proyecto educativo de la institución (Ministerio de Educación, 2022).

3.5.4. Dominio 4: Desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente

El cuarto y último dominio se enfoca en el desarrollo continuo de la profesionalidad y la identidad del docente. Para ello, se plantea la necesidad de reflexionar constantemente sobre la propia práctica educativa, lo que permite al docente mejorar sus competencias de forma individual y colectiva. Este proceso de reflexión lleva al desarrollo de una identidad profesional sólida, en la que el docente se compromete con su propio crecimiento y con el de sus colegas, asumiendo la responsabilidad de construir una práctica pedagógica ética y responsable.

Además, este dominio subraya la importancia de que el docente ejerza su profesión con un profundo respeto por los derechos fundamentales de las personas, demostrando en todo momento honestidad, justicia, responsabilidad y un compromiso con la sociedad. De esta manera, se promueve una educación que no solo es académica, sino también profundamente ética y humana (Ministerio de Educación, 2022).

En conjunto, estos dominios plantean un marco integral que guía la labor docente hacia una práctica más reflexiva, colaborativa y comprometida con el desarrollo integral de los estudiantes. Cada dominio se articula para garantizar que el docente no solo imparta conocimientos, sino que también se convierta en un agente de cambio dentro de su comunidad educativa, promoviendo una enseñanza de calidad que atienda tanto al desarrollo cognitivo como emocional y social de los estudiantes.

IV. OBJETIVOS PLANTEADOS Y LOGRADOS

4.1. Objetivo general logrado

Describir los juegos de psicomotricidad empleados como estrategias de relajación en niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Particular "Mi Primer Pasito", durante el periodo 2022-2023.

4.2. Objetivos específicos logrados

Objetivo específico 1: *Identificar los juegos de psicomotricidad más preferidos por los niños de 5 años como estrategias de relajación, y analizar cómo estos contribuyen al desarrollo*

de la autorregulación emocional en contextos educativos.

En el marco de la presente investigación, se llevó a cabo la identificación de los juegos de psicomotricidad más preferidos por los niños y niñas de 5 años como herramientas para favorecer la relajación, a través de observaciones sistemáticas realizadas en la Institución Educativa Particular "Mi Primer Pasito" durante los años 2022-2023. La aplicación constante de diversas actividades psicomotrices permitió reconocer cuáles eran las más significativas y efectivas desde la perspectiva lúdica y emocional de los estudiantes.

Entre las actividades más valoradas y recurrentemente solicitadas por los niños destacaron las carreras suaves en grupo, los juegos de equilibrio sobre líneas o aros, los movimientos libres acompañados de música suave, y especialmente, los ejercicios de respiración consciente y estiramientos corporales suaves, inspirados en técnicas de yoga infantil. Estas prácticas no solo despertaban el interés de los niños, sino que además generaban respuestas visibles de disfrute, tranquilidad y disposición al trabajo posterior. La familiaridad progresiva con dichas dinámicas contribuyó a que los estudiantes las internalizaran como momentos esperados y agradables dentro de su rutina escolar.

Durante el proceso de implementación, se evidenció que estas actividades actuaban positivamente sobre el estado emocional de los niños. Por ejemplo, tras una sesión de juegos de movimiento fluido y respiración dirigida, se observó una notable reducción en conductas asociadas a la impulsividad, la sobreexcitación o la dispersión. Los niños mostraban mayor capacidad para esperar su turno, escuchar instrucciones y participar con serenidad. Este cambio de actitud constituye un indicador del fortalecimiento de la autorregulación emocional, entendida como la capacidad de identificar y gestionar adecuadamente las propias emociones en función del contexto.

Asimismo, los juegos que promovían la colaboración —como el trabajo en parejas para mantener el equilibrio, o dinámicas donde todos debían moverse coordinadamente— favorecieron un ambiente de confianza, cooperación y empatía. A diferencia de los juegos de competencia, estos espacios grupales no generaban tensión ni frustración, sino que reforzaban la convivencia pacífica, lo cual también incide en el equilibrio emocional individual y colectivo. Se pudo constatar que los niños no solo se relajaban físicamente, sino que también adquirían herramientas para manejar sus emociones de manera más constructiva,

como el autocontrol, la espera activa y la expresión corporal no violenta.

Estos hallazgos permiten concluir que los juegos de psicomotricidad con enfoque de relajación no solo son preferidos por los niños por su componente lúdico, sino que también desempeñan un rol significativo en el desarrollo de competencias emocionales clave para su formación integral. Por ello, su incorporación sistemática en las rutinas pedagógicas no debe ser vista como un complemento opcional, sino como una estrategia educativa prioritaria para fomentar el bienestar infantil en contextos escolares.

Objetivo específico 2: Describir las etapas de desarrollo de los juegos de psicomotricidad y relajación aplicados a niños y niñas de 5 años, a partir de la observación de los cambios en su comportamiento tras su implementación.

La aplicación progresiva de juegos de psicomotricidad con enfoque en la relajación permitió identificar diversas etapas en su desarrollo, así como su impacto directo en el comportamiento emocional y social de los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Particular “Mi Primer Pasito”. A lo largo del proceso, se estructuraron las sesiones en fases secuenciales: una etapa inicial de calentamiento o preparación corporal, una etapa de exploración motriz libre o guiada, una etapa de ejercicios específicos de relajación (como respiración profunda, movimientos suaves, estiramientos, entre otros), y finalmente una fase de retorno a la calma mediante actividades tranquilas como visualizaciones guiadas, masajes suaves o posturas de descanso.

El seguimiento realizado mediante observación directa y diálogo constante con docentes y padres de familia permitió identificar cambios significativos en el comportamiento de los niños. Durante las primeras sesiones, algunos estudiantes manifestaban inquietud constante, impulsividad y dificultad para concentrarse o mantenerse en silencio. Sin embargo, a medida que se implementaban los juegos de psicomotricidad de manera continua y estructurada, comenzaron a emerger patrones conductuales más calmados, reflexivos y colaborativos. Los comportamientos asociados a la ansiedad, como la irritabilidad, la necesidad de moverse sin control o la resistencia a la interacción, disminuyeron notablemente.

Los niños demostraron progresivamente una mayor capacidad para reconocer sus emociones y canalizarlas de forma adecuada. Se observó que, tras los juegos, estaban más

dispuestos a participar en actividades académicas, escuchaban con atención, esperaban su turno y expresaban satisfacción y alegría. Esto evidencia una mejora en su autorregulación emocional y una consolidación del bienestar socioemocional como parte del desarrollo integral promovido por estas estrategias.

Además, los juegos que incorporaban interacción entre pares favorecieron el fortalecimiento del vínculo afectivo con sus compañeros y docentes. Las actitudes solidarias, el respeto por las reglas y el disfrute compartido comenzaron a formar parte del comportamiento espontáneo de los niños, lo cual demuestra que estas dinámicas no solo relajan, sino que también educan emocionalmente.

La observación detallada del proceso permitió establecer que las etapas de desarrollo de los juegos de psicomotricidad con fines de relajación no solo generan un impacto físico positivo, sino que promueven cambios conductuales observables en los niños. La sistematización de estas etapas, además, ofrece a los docentes una guía práctica para planificar sesiones efectivas orientadas al bienestar emocional en el aula de educación inicial.

Objetivo específico 3: Mencionar los beneficios pedagógicos de los juegos de psicomotricidad en los procesos de relajación, considerando cómo favorecen el desarrollo de la coordinación motora, el equilibrio y la conciencia corporal en los niños, promoviendo así su bienestar integral.

La implementación sistemática de juegos de psicomotricidad en niños y niñas de 5 años permitió evidenciar múltiples beneficios pedagógicos, tanto en el ámbito físico como en el emocional. A través de actividades diseñadas específicamente para combinar el movimiento con momentos de calma y control corporal, se observó una evolución progresiva en la coordinación motora gruesa, el equilibrio postural y la conciencia del propio cuerpo, aspectos fundamentales para el desarrollo integral en la primera infancia.

Juegos como el lanzamiento y recepción de pelotas, los circuitos de obstáculos, los desplazamientos con control de ritmo y los saltos controlados, no solo ofrecieron oportunidades para ejercitar la motricidad, sino que también generaron ambientes propicios para la relajación. Estas dinámicas exigían a los niños enfocar su atención, organizar sus movimientos, anticipar acciones y adaptarse al espacio y al tiempo, lo que les ayudó a autorregular sus impulsos y a experimentar una sensación de calma tras la actividad. Lejos de tratarse únicamente de ejercicios físicos, estos juegos funcionaron como herramientas

didácticas que combinaron el aprendizaje corporal con la gestión emocional.

Uno de los beneficios más notables fue la mejora en la coordinación motora gruesa, reflejada en la precisión y fluidez de los movimientos, así como en la ejecución ordenada de tareas físicas. También se potenció el equilibrio dinámico y estático, esencial para el desarrollo del esquema corporal, la postura y la orientación en el espacio. A medida que los niños dominaban sus movimientos, se hacían más conscientes de su cuerpo y sus capacidades, fortaleciendo su confianza física y emocional.

Este proceso de toma de conciencia corporal fue acompañado por un crecimiento en la autonomía, ya que los niños aprendieron a reconocer sus límites, a controlar su respiración y a desplazarse de manera segura. Al mismo tiempo, estas experiencias positivas influyeron directamente en su estabilidad emocional, reduciendo los niveles de ansiedad, la frustración y el exceso de energía, lo cual demuestra la estrecha relación entre el desarrollo psicomotor y el bienestar emocional. De hecho, se observó que tras participar en las sesiones, los niños mostraban una actitud más tranquila, receptiva y segura en su interacción con el entorno y sus pares.

Desde una perspectiva pedagógica, estos beneficios reafirman la importancia de integrar los juegos de psicomotricidad como parte de las estrategias de enseñanza en educación inicial. No se trata solo de “jugar por jugar”, sino de utilizar el juego corporal como una vía para formar integralmente al niño, brindándole herramientas para conocerse, expresarse y relajarse en un ambiente lúdico, respetuoso y significativo.

Objetivo específico 4: Explicar las estrategias pedagógicas que incorporan los juegos de psicomotricidad como recurso para la relajación en el currículo escolar, asegurando que dichas estrategias promuevan de forma equilibrada el bienestar emocional y físico de los niños de 5 años.

Durante el desarrollo del programa de intervención en la Institución Educativa Particular "Mi Primer Pasito", se diseñaron, aplicaron y perfeccionaron diversas estrategias pedagógicas orientadas a integrar de manera intencional los juegos de psicomotricidad con fines de relajación dentro del currículo escolar. Estas estrategias se fundamentaron en la necesidad de ofrecer a los niños de 5 años experiencias educativas que no solo favorecieran su desarrollo motor, sino que también promovieran su bienestar emocional en un entorno seguro, lúdico y estructurado.

Una de las estrategias más eficaces fue la implementación de sesiones de relajación activa, las cuales combinaban juegos dinámicos (como carreras suaves, juegos de desplazamiento, equilibrio o coordinación en grupo) con actividades de respiración profunda, estiramientos guiados y movimientos lentos inspirados en el yoga infantil. Esta secuencia permitió canalizar la energía motora de los niños para luego conducirlos progresivamente a un estado de calma, concentración y autocontrol. Al establecer una rutina que alternaba movimiento y quietud, el cuerpo y la mente del niño encontraban un equilibrio natural que facilitaba la transición hacia actividades académicas posteriores con una actitud más serena y receptiva.

Otro componente clave de estas estrategias fue la inclusión de momentos de autoexploración corporal y conciencia emocional, en los que se invitaba a los niños a reconocer cómo se sentían antes y después de las actividades, promoviendo el desarrollo de habilidades metacognitivas relacionadas con la autorregulación emocional. Estos espacios de expresión —verbales o mediante el cuerpo— reforzaron la importancia del vínculo entre movimiento, emoción y aprendizaje significativo.

Asimismo, se promovió el uso de materiales didácticos flexibles (aros, pelotas, pañuelos, colchonetas, etc.) y la creación de ambientes acondicionados con música suave, iluminación cálida y organización del espacio libre de obstáculos, que ayudaban a crear un entorno relajante y acogedor, propicio para el juego psicomotor.

La participación activa de las familias, especialmente de los padres, también formó parte esencial de las estrategias implementadas. Su involucramiento, ya sea mediante talleres, dinámicas conjuntas o actividades para casa, reforzó en los niños el sentido de seguridad afectiva y continuidad entre el espacio escolar y el hogar. Este acompañamiento emocional fue determinante para potenciar los efectos positivos del programa, ya que brindó al niño un contexto de contención que favorecía la relajación, la confianza y la disposición para explorar su cuerpo y sus emociones.

En suma, las estrategias pedagógicas desarrolladas permitieron no solo integrar los juegos de psicomotricidad en la rutina escolar como una técnica de relajación, sino también consolidarlos como herramientas pedagógicas de valor formativo. Estas prácticas demostraron que es posible promover simultáneamente el bienestar físico y emocional desde una perspectiva integral, respetando los ritmos de desarrollo del niño y reconociendo el juego

como un medio privilegiado para enseñar, cuidar y formar en la primera infancia.

V. SUSTENTO TEORICO DEL TEMA ABORDADO

El sustento teórico de esta investigación se fortalece a través de una visión integral de la psicomotricidad y la relajación, donde el cuerpo, el movimiento y las emociones se entrelazan como fundamentos esenciales para el desarrollo infantil. En el nivel de educación inicial, estas dimensiones cobran un papel protagónico, ya que configuran la base del aprendizaje significativo y del bienestar emocional.

Desde la perspectiva psicomotriz de Henri Wallon (2001), el desarrollo infantil está marcado por una estrecha relación entre lo motor, lo afectivo y lo cognitivo. Para Wallon, el cuerpo es el primer medio de comunicación del niño; a través del gesto, el tono muscular y la postura, se manifiestan emociones y necesidades. La psicomotricidad, entonces, no puede limitarse a ejercicios físicos estructurados, sino que debe considerar el juego libre, el contacto, la expresión corporal y las emociones como ejes centrales. Esta concepción fundamenta el uso del juego psicomotor con fines de relajación, permitiendo al niño liberar tensiones y reorganizar su equilibrio emocional.

Complementariamente, Bernard Aucouturier (2004) propone una visión relacional de la psicomotricidad, en la cual se privilegia el movimiento espontáneo del niño dentro de un espacio seguro y simbólicamente cargado. La práctica psicomotriz ayuda a los niños a procesar miedos, ansiedades y emociones reprimidas a través de la acción corporal libre. En contextos educativos, esto se traduce en sesiones donde los juegos motrices permiten explorar el espacio, el cuerpo y la relación con los otros desde el placer del movimiento, facilitando estados de relajación profunda.

El enfoque Reggio Emilia, impulsado por Loris Malaguzzi (1996), también sostiene la importancia del cuerpo como lenguaje del niño. En este paradigma, se reconoce que los niños expresan ideas, emociones y aprendizajes no solo verbalmente, sino a través de múltiples lenguajes: el cuerpo, el gesto, el juego, el arte. Por ello, el uso de juegos psicomotrices con intencionalidad pedagógica no solo estimula el desarrollo físico, sino que permite explorar sentimientos, potenciar la autoestima y fortalecer vínculos afectivos.

En la actualidad, la neuroeducación ha profundizado la base científica de estas prácticas. Según Mora (2017), el aprendizaje está condicionado por las emociones, y el movimiento activa regiones cerebrales relacionadas con la atención, la memoria de trabajo y la autorregulación. La integración del cuerpo y la emoción en el proceso educativo no es un complemento, sino una necesidad biológica. Estudios recientes como los de Tokarev et al. (2022) indican que los programas psicomotrices que incluyen actividades de relajación mejoran significativamente la función ejecutiva y la estabilidad emocional en niños de 4 a 6 años.

Asimismo, la educación somática (Hanna, 2003; Batson, 2021) aporta fundamentos relevantes para trabajar la relajación a través del cuerpo. Esta corriente considera que la conciencia corporal consciente, desarrollada mediante el movimiento lento, la respiración guiada y el tacto, permite al individuo reprogramar respuestas posturales y emocionales automáticas. En la infancia, estas prácticas pueden adaptarse mediante juegos sensoriales, masajes y ejercicios de respiración que enseñan a los niños a reconocer sus tensiones y a liberar el estrés.

Por otro lado, la teoría del apego (Bowlby, 1980; Crittenden, 2016) también refuerza la importancia de la psicomotricidad como estrategia relacional. Las experiencias corporales positivas compartidas con el adulto, como juegos de balanceo, contacto físico afectuoso o movimientos rítmicos, fortalecen la seguridad emocional y la regulación afectiva del niño. La práctica de juegos de psicomotricidad en un ambiente seguro, afectivo y libre de juicio, permite construir confianza en el cuerpo propio y en los otros.

A nivel curricular, el Ministerio de Educación del Perú (MINEDU, 2021) reconoce en el área de psicomotricidad un campo de acción integral que favorece la autonomía, el bienestar emocional, la conciencia corporal, y las relaciones sociales, con enfoque en el juego libre, estructurado y simbólico. Las orientaciones curriculares sugieren sesiones con momentos de activación, exploración libre, actividades de relajación y verbalización, lo que se alinea directamente con la propuesta de esta investigación.

Por tanto, los juegos de psicomotricidad orientados a la relajación no solo cumplen funciones motoras, sino que también actúan como mediadores del desarrollo emocional, social y cognitivo del niño. Esta mirada multidimensional permite comprender que la relajación infantil no es un estado pasivo, sino un proceso activo de reorganización neuroemocional facilitado por el cuerpo en movimiento.

Estas teorías y enfoques contemporáneos aquí articulados —psicomotricidad relacional, neuroeducación, educación somática, teorías del apego y pedagogía de los lenguajes expresivos—, fundamentan que el juego psicomotor no solo favorece el desarrollo físico, sino que promueve el bienestar emocional, la seguridad afectiva y la autorregulación emocional desde la infancia. La presente investigación se sustenta en esta base teórica sólida, y propone un modelo educativo donde el cuerpo, el juego y la emoción convergen para acompañar al niño hacia un desarrollo integral y armonioso.

5.1. Psicomotricidad

5.1.1. Definición de psicomotricidad

La psicomotricidad es entendida como una disciplina que integra las funciones motoras, cognitivas y emocionales, permitiendo el desarrollo integral de los niños a través del movimiento. Según Bocanegra (2019), la psicomotricidad es la acción del sistema nervioso central, que crea una conciencia en el ser humano sobre los movimientos que realiza, a través de los patrones motores como la velocidad, el espacio y el tiempo, además considera al movimiento como medio de expresión, de comunicación y de relación del ser humano con los demás, desempeña un papel importante en el desarrollo armónico de la personalidad. Esta definición destaca que, además de desarrollar habilidades motoras, la psicomotricidad permite la integración de pensamientos, emociones y socialización en el niño.

Por su parte, Acouturier, citado en Bocanegra (2019), señala que "la psicomotricidad es una práctica que ofrece a los niños el desarrollo de sus posibilidades motrices, del proceso de maduración psicológica y emocional a través del movimiento; por lo que se puede hablar del desarrollo del pensamiento lógico del niño a través del desarrollo de la psicomotricidad"

(p. 3). Este enfoque resalta la capacidad de la psicomotricidad para influir en el desarrollo cognitivo y emocional, lo que demuestra su relevancia como herramienta educativa.

Asimismo, Gutiérrez (2020) enfatiza que "la psicomotricidad es una disciplina que tiene por finalidad el desarrollo de las habilidades motoras, cognitivas, sociales y afectivas del niño", y destaca que tiene "una vertiente educativa, otra re-educativa y otra terapéutica" (p. 1). Esto resalta la importancia de la psicomotricidad en diversos contextos, abarcando tanto la educación formal como la intervención terapéutica, siempre considerando las características individuales de cada niño.

Además, Guzmán et al. (2019) sostienen que la psicomotricidad es una disciplina que se basa en una concepción integral del sujeto, y que es el estudio de la interacción entre el conocimiento, la emoción, el cuerpo y el movimiento, siendo fundamental para el desarrollo personal y la capacidad de expresarse y relacionarse con el entorno. A lo largo del siglo XX, esta disciplina ha evolucionado desde su uso terapéutico en niños con dificultades motoras hacia una concepción global de la educación corporal, en la que el movimiento es visto como una herramienta para el desarrollo integral del niño.

La psicomotricidad no solo se centra en el desarrollo físico, sino que abarca la integración de las funciones motrices con las capacidades cognitivas y emocionales, proporcionando una base sólida para el bienestar integral del niño. Esta disciplina ha adquirido mayor relevancia en contextos educativos y terapéuticos, promoviendo el desarrollo motriz y emocional a través de actividades lúdicas y estructuradas.

5.1.2. Teorías que sustentan la psicomotricidad

La psicomotricidad, entendida como una disciplina que articula el cuerpo, el movimiento, la emoción y el pensamiento, se sustenta en diversas teorías del desarrollo humano, de la psicología y de la pedagogía. Estas teorías explican el rol fundamental del cuerpo en la construcción del conocimiento, la expresión emocional y la estructuración de la identidad infantil. A continuación, se describen las principales teorías que fundamentan la psicomotricidad en el nivel de educación inicial:

Teoría del desarrollo psicomotor – Henri Wallon: Henri Wallon propuso una visión

integrada del desarrollo infantil, donde el cuerpo, la emoción y la inteligencia se interrelacionan de manera inseparable. Según Wallon (2001), el niño se expresa inicialmente a través del cuerpo, y la motricidad es la base de la vida afectiva y social. La evolución psicomotriz atraviesa etapas tónico-emocionales, sensomotoras, proyectivas e instrumentales. Esta teoría da sustento a la idea de que el movimiento es un lenguaje emocional y una vía de estructuración de la personalidad. La psicomotricidad favorece la maduración emocional y social a través del cuerpo.

Teoría psicogenética – Jean Piaget: Piaget sostiene que el desarrollo cognitivo se construye a partir de la acción física y la interacción con el entorno. En los primeros años, el pensamiento es eminentemente sensoriomotor, y es a través del cuerpo y la manipulación que el niño construye sus esquemas mentales (Piaget, 1975). La psicomotricidad, al ofrecer experiencias corporales variadas, facilita la construcción de nociones espaciales, temporales, de causalidad y de permanencia del objeto. El movimiento favorece el desarrollo del pensamiento lógico desde la experiencia corporal.

Teoría del aprendizaje sociocultural – Lev Vygotsky: Vygotsky (1978) plantea que el aprendizaje tiene una dimensión social y se da primero en lo interpsicológico y luego en lo intrapsicológico. La psicomotricidad promueve situaciones de interacción social (juegos colectivos, cooperación, secuencias rítmicas) que permiten al niño desarrollar el lenguaje, el autocontrol y la interiorización de normas. Además, el juego psicomotor promueve el aprendizaje en la zona de desarrollo próximo, guiado por el adulto o por pares más competentes. El juego psicomotor favorece el desarrollo social, el lenguaje y la autorregulación.

Teoría del apego – John Bowlby y Mary Ainsworth: La teoría del apego afirma que el desarrollo emocional saludable depende del vínculo afectivo con figuras significativas. Las experiencias de contacto físico, mirada, tono de voz y juego corporal son esenciales para formar una base segura. Desde esta perspectiva, la psicomotricidad ofrece oportunidades para fortalecer el vínculo afectivo, reducir el estrés y promover la seguridad emocional mediante el movimiento compartido, la exploración corporal y la expresión emocional contenida. El

cuerpo en movimiento con otros es una herramienta de apego y bienestar emocional.

Teoría de la acción motriz – Pierre Parlebas: Parlebas define la acción motriz como una manifestación significativa que integra lo motor, lo cognitivo y lo social. Su teoría enfatiza que el movimiento no es solo fisiológico, sino una forma de comunicación cargada de intención y sentido. En este enfoque, los juegos psicomotores y las situaciones motrices se analizan como estructuras de interacción con reglas, roles y estrategias. El juego motor es una forma de lenguaje y construcción social del movimiento.

Las teorías de Wallon, Piaget, Vygotsky, Bowlby y Parlebas coinciden en que el cuerpo no es un simple instrumento, sino un mediador esencial en el desarrollo integral del niño. La psicomotricidad, al articular estas teorías, se convierte en una herramienta educativa poderosa para promover el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social en la primera infancia.

5.1.3. Importancia de la psicomotricidad

La psicomotricidad es una disciplina fundamental en el desarrollo integral de los niños, ya que permite la interacción entre el cuerpo, la mente y las emociones a través del movimiento. Su enfoque no solo busca el perfeccionamiento de las habilidades motoras, sino también el desarrollo de capacidades cognitivas, sociales y afectivas. En las primeras etapas del crecimiento, es crucial que los niños aprendan a tomar conciencia de su propio cuerpo y a coordinar sus movimientos de manera efectiva, ya que esto influye directamente en su proceso de aprendizaje y en su capacidad para relacionarse con el entorno. Además, la psicomotricidad facilita la socialización, el control de las emociones y la adquisición de habilidades esenciales como la atención y la memoria, lo que la convierte en una herramienta clave en el ámbito educativo.

Le Bouch (1983, citado en Mas, 2013) subraya la importancia de que los niños desarrollen conciencia sobre su propio cuerpo, aprendan a lateralizarse, ubicarse en el espacio y orientarse en el tiempo. Para alcanzar buenos aprendizajes, es esencial que adquieran habilidades de coordinación en gestos y movimientos de manera adecuada.

Por lo tanto, es fundamental que la educación del movimiento sea parte integral de las primeras etapas del desarrollo infantil, ya que influye directamente en el crecimiento global del niño, abarcando aspectos afectivos, psicomotores e intelectuales. La psicomotricidad, en este sentido, permite al niño descubrir el entorno simbólico que lo rodea y desarrollar una comprensión más amplia de su entorno (Mas, 2019).

La psicomotricidad juega un papel clave en el proceso de aprendizaje, ya que fomenta el desarrollo de la concentración, la atención y la memoria, elementos indispensables para adquirir nuevos conocimientos. Además, contribuye a la socialización del niño y le ayuda a superar sus miedos. Actualmente, el Ministerio de Educación ha incrementado las horas dedicadas a la psicomotricidad en el nivel primario, integrándola bajo el área de educación física en el currículo. En el nivel inicial, los docentes también impulsan las capacidades motrices de los niños, conscientes de su relevancia para el rendimiento académico y su desarrollo integral (Sánchez, 2019).

La psicomotricidad tiene un impacto crucial en el desarrollo intelectual, afectivo y social de los niños, promoviendo su relación con el entorno y considerando sus diferencias individuales, intereses y necesidades. En el aspecto motor, permite a los niños controlar sus movimientos; en el ámbito cognitivo, mejora la memoria, la atención, la concentración y la creatividad; y, a nivel social y emocional, facilita la socialización y les ayuda a enfrentar sus miedos (Sánchez, 2020).

5.1.4. Objetivos de la psicomotricidad en la educación inicial

La psicomotricidad en la educación inicial tiene como principal objetivo el desarrollo integral del niño, abarcando las áreas motora, cognitiva, emocional y social. A través de actividades lúdicas y planificadas, la psicomotricidad permite que los niños adquieran una mayor conciencia de su cuerpo y su relación con el entorno, mejorando sus habilidades motoras y su capacidad para interactuar social y emocionalmente.

Desarrollo de la motricidad gruesa y fina: Uno de los principales objetivos de la psicomotricidad es fomentar el desarrollo tanto de las habilidades motoras gruesas como

finas. Actividades que implican correr, saltar, trepar o lanzar contribuyen a la mejora de la motricidad gruesa, mientras que acciones más precisas, como el manejo de objetos pequeños o la manipulación de materiales, favorecen la motricidad fina. Según García y López (2021), "la psicomotricidad en la etapa inicial permite que los niños dominen movimientos fundamentales para su desarrollo físico, lo que sienta las bases para actividades más complejas en su vida diaria y escolar" (p. 42).

Mejora de la coordinación y el equilibrio: La psicomotricidad ayuda a los niños a mejorar su coordinación corporal y su equilibrio, aspectos fundamentales para el desarrollo físico y la realización de actividades cotidianas. Actividades como juegos de equilibrio o de coordinación ojo-mano contribuyen a que los niños sean más conscientes de su propio cuerpo en el espacio, desarrollando la habilidad de realizar movimientos controlados. En este sentido, Gutiérrez (2020) afirma que "la psicomotricidad promueve una mejor percepción espacial, lo que permite a los niños desenvolverse de manera más segura y coordinada en su entorno" (p. 58).

Favorecer el desarrollo emocional y social: La psicomotricidad no solo se centra en el desarrollo físico, sino que también contribuye al crecimiento emocional y social del niño. A través del juego, los niños aprenden a regular sus emociones, enfrentarse a sus miedos y relacionarse con sus pares. Esta interacción social les permite aprender valores como la cooperación, el respeto y la empatía. De acuerdo con Pérez y Ramírez (2020), "las actividades psicomotrices fomentan un entorno en el que los niños pueden expresar sus emociones, fortaleciendo su autoestima y facilitando su proceso de socialización" (p. 33).

Desarrollo de la percepción espacial y temporal: Otro objetivo clave de la psicomotricidad es mejorar la percepción espacial y temporal del niño. Esto incluye la capacidad de orientarse en el espacio, comprender su ubicación en relación con los objetos y personas, y desarrollar una conciencia del tiempo a través de la secuenciación de movimientos y acciones. Como señala Mas (2019), "la psicomotricidad permite al niño comprender mejor su entorno, integrando los conceptos de espacio y tiempo a través del movimiento y el juego" (p. 27).

Promover la autonomía y la autoconfianza: A medida que los niños dominan sus habilidades motoras y desarrollan su coordinación, también aumentan su sentido de autonomía y autoconfianza. Ser capaces de controlar sus movimientos y participar activamente en su entorno les permite sentirse más seguros de sí mismos. Según Guzmán et al. (2019), "la psicomotricidad proporciona un entorno en el que los niños pueden explorar sus capacidades físicas y emocionales, promoviendo la autoconfianza y la independencia desde temprana edad" (p. 45).

Fomentar la creatividad y la expresión personal: A través de actividades psicomotrices, los niños tienen la oportunidad de expresar su creatividad y explorar nuevas formas de interacción con su entorno. La psicomotricidad ofrece un espacio en el que los niños pueden explorar su propio cuerpo y utilizar el movimiento como un medio para expresar ideas, emociones y pensamientos. Como lo destaca Sánchez (2020), "el juego psicomotriz proporciona a los niños un espacio para la autoexpresión, permitiéndoles descubrir y desarrollar su creatividad en un entorno de libertad y apoyo" (p. 12).

La psicomotricidad en la educación inicial cumple un rol fundamental en el desarrollo integral de los niños. A través de actividades cuidadosamente planificadas, no solo se busca mejorar las habilidades motoras, sino también apoyar el crecimiento emocional, social y cognitivo, sentando las bases para un aprendizaje sólido y equilibrado en etapas posteriores.

5.1.5. Desarrollo psicomotor

El desarrollo psicomotor se refiere al proceso mediante el cual los niños adquieren y perfeccionan habilidades motoras, cognitivas, emocionales y sociales a través del movimiento. Es un proceso integral que abarca desde el control de los movimientos corporales hasta la capacidad de interactuar con el entorno, resolver problemas y expresar emociones. Durante la primera infancia, este desarrollo es fundamental ya que sienta las bases para un crecimiento equilibrado y armonioso en diferentes áreas del desarrollo humano.

5.1.5.1. Aspectos clave del desarrollo psicomotor

Motricidad gruesa y motricidad fina: El desarrollo psicomotor abarca tanto la

motricidad gruesa como la fina. La motricidad gruesa implica el control de los grandes grupos musculares, responsables de movimientos amplios como correr, saltar, trepar o lanzar. Estos movimientos son esenciales para que los niños adquieran fuerza, coordinación y equilibrio. Por otro lado, la motricidad fina se refiere al control preciso de los músculos más pequeños, como los que permiten la manipulación de objetos pequeños, el uso de utensilios o la escritura. Ambos tipos de motricidad son cruciales para el desarrollo integral del niño y deben trabajarse de manera conjunta (Gutiérrez, 2020).

Desarrollo cognitivo y motor: El desarrollo psicomotor no se limita solo a los movimientos físicos, sino que también está estrechamente vinculado al desarrollo cognitivo. A través del movimiento, los niños exploran y conocen su entorno, lo que les permite aprender sobre el espacio, las dimensiones, las distancias y la ubicación de los objetos. Piaget (como se citó en García, 2021) señaló que el desarrollo cognitivo del niño está relacionado con su interacción física con el mundo, y que esta interacción es clave para la construcción de conocimiento.

Percepción espacial y temporal: A medida que los niños desarrollan sus habilidades motoras, también adquieren la capacidad de entender conceptos espaciales y temporales. El desarrollo de la percepción espacial les permite situarse en el espacio, entender la distancia entre objetos, coordinar movimientos y evitar obstáculos. A su vez, la percepción temporal se relaciona con la capacidad de organizar secuencias de acciones, comprender el ritmo y adaptar la velocidad de sus movimientos según la tarea que estén realizando (Mas, 2019).

Coordinación y equilibrio: La coordinación y el equilibrio son habilidades fundamentales en el desarrollo psicomotor. La coordinación motriz implica la capacidad de realizar movimientos sincronizados y precisos, como los que se utilizan en juegos de lanzar y atrapar una pelota o en actividades que requieren coordinación ojo-mano. El equilibrio, por otro lado, es la habilidad que permite mantener el control del cuerpo mientras se realizan diferentes actividades físicas, como caminar por superficies irregulares o saltar sobre un solo pie. Estos aspectos se desarrollan mediante la práctica de actividades físicas que involucren movimientos controlados y repetitivos (Sánchez, 2020).

Regulación emocional y socialización: A través del desarrollo psicomotor, los niños no solo adquieren control sobre su cuerpo, sino que también aprenden a regular sus emociones y a socializar con los demás. El juego psicomotor es una herramienta que les permite enfrentar sus miedos, resolver conflictos y aprender a cooperar con sus compañeros. La interacción con otros niños durante las actividades psicomotrices fomenta la empatía, el respeto por las reglas y la colaboración en equipo (Pérez & Ramírez, 2019). La regulación emocional es clave, ya que el movimiento permite liberar tensiones y reduce los niveles de ansiedad, promoviendo un bienestar emocional integral.

Autonomía y autoestima: A medida que los niños adquieren nuevas habilidades motoras y cognitivas, desarrollan una mayor autonomía y confianza en sí mismos. La capacidad de realizar tareas por su cuenta, como vestirse, comer o participar activamente en juegos físicos, fortalece su autoestima y les proporciona un sentido de logro. La psicomotricidad fomenta esta independencia al permitir que los niños experimenten y exploren sus propias capacidades, desafiándose a sí mismos en un entorno seguro (Guzmán, Maseta & Urueña, 2019).

5.1.5.2. Fases del desarrollo psicomotor

El desarrollo psicomotor se da de manera progresiva y puede dividirse en varias fases:

Etapas de movimientos reflejos (0-1 año): En esta fase, los movimientos del niño son en su mayoría reflejos. Estos reflejos, como el de succión o el de agarre, son involuntarios y se van integrando en movimientos más voluntarios a medida que el sistema nervioso madura (Mas, 2019).

Etapas de movimientos voluntarios (1-3 años): En esta etapa, el niño comienza a realizar movimientos más controlados y voluntarios. Empieza a caminar, correr y explorar su entorno de manera activa. La coordinación y el equilibrio se desarrollan rápidamente durante este periodo.

Etapas de movimientos complejos (3-6 años): En esta fase, el niño adquiere habilidades motoras más complejas. Las actividades físicas como saltar, trepar o lanzar se vuelven más

precisas, y la motricidad fina también se desarrolla, permitiéndole manipular objetos pequeños con mayor destreza.

Etapas de coordinación compleja (6 años en adelante): A partir de esta etapa, el niño sigue perfeccionando sus habilidades motoras, alcanzando un mayor control y coordinación. Puede realizar tareas que requieren un alto grado de precisión, como escribir o realizar deportes.

El desarrollo psicomotor es un proceso continuo y fundamental en la infancia, que impacta todas las áreas del desarrollo del niño. A través de actividades que fomenten la motricidad gruesa y fina, la percepción espacial y temporal, la coordinación y la regulación emocional, los niños desarrollan las habilidades necesarias para enfrentar los desafíos físicos y cognitivos de su entorno. Además, el desarrollo psicomotor les proporciona una base sólida para la socialización y el aprendizaje, promoviendo su bienestar integral.

5.1.5.3. Clasificación del desarrollo psicomotor

De acuerdo con Chuquihuaccha y Huamaní (2019), el desarrollo psicomotor en los niños puede dividirse en dos categorías principales: el desarrollo de la motricidad fina y la motricidad gruesa, ambas cruciales para el crecimiento integral durante la infancia.

Habilidad motriz gruesa: La motricidad gruesa involucra el control de los grandes grupos musculares del cuerpo, permitiendo a los niños realizar movimientos amplios como correr, saltar, trepar o lanzar objetos. Estos movimientos requieren la coordinación entre el sistema nervioso y el sistema muscular. Cuando un niño realiza un movimiento, los músculos se contraen y se relajan de manera organizada, guiados por las señales que envían los receptores sensoriales en la piel, así como los receptores propioceptivos ubicados en los músculos y tendones. Estos receptores envían información al cerebro sobre el estado del movimiento, permitiendo que el niño ajuste su postura o fuerza según sea necesario para mantener el equilibrio o completar una acción (Jiménez, 1992, citado en Chuquihuaccha y Huamaní, 2019, p. 19).

Este tipo de motricidad permite que el niño evolucione desde una etapa de total dependencia hacia una mayor autonomía en su desplazamiento. Actividades como controlar la cabeza, aprender a sentarse, girar sobre su propio eje, gatear, mantenerse de pie y caminar forman parte de este proceso de desarrollo. Con el tiempo, estas habilidades básicas se amplían hacia movimientos más complejos como correr, saltar o lanzar una pelota, lo que fortalece su capacidad para interactuar de manera más efectiva con su entorno físico (Garza, 1998, citado en Chuquihuaccha y Huamaní, 2019, pp. 19-20).

Además, la motricidad gruesa no solo implica la capacidad de realizar movimientos amplios, sino que también depende de la coordinación eficiente entre los sistemas muscular, óseo y nervioso, que trabajan juntos para garantizar que los movimientos sean precisos y controlados (Chuquihuaccha y Huamaní, 2019, p. 20). A medida que los niños crecen, pasan por una serie de etapas en las que los movimientos, inicialmente espontáneos y descoordinados, van adquiriendo mayor precisión y control. Este proceso de desarrollo permite que el niño pase de una motricidad basada en la emoción, a una controlada por el pensamiento racional y planificado, lo que demuestra que la motricidad gruesa no solo es física, sino también cognitiva y emocional (Chuquihuaccha y Huamaní, 2019, p. 20).

La motricidad gruesa, por tanto, está intrínsecamente relacionada con el desarrollo psíquico y global del ser humano. No solo permite el desarrollo de habilidades físicas, sino que también está vinculada al progreso social, afectivo y cognitivo del niño. Al dominar su cuerpo y sus movimientos, el niño también mejora su capacidad para interactuar con otros y con su entorno, lo que es fundamental para su desarrollo integral (Chuquihuaccha y Huamaní, 2019, p. 20).

Habilidad motriz fina: La motricidad fina se refiere a la coordinación de movimientos más precisos y delicados que involucran principalmente los músculos pequeños de las manos y los dedos. Estas habilidades son esenciales para tareas que requieren precisión, como escribir, dibujar, cortar con tijeras, abotonarse una prenda o manipular objetos pequeños. A diferencia de la motricidad gruesa, que se centra en los grandes grupos musculares, la motricidad fina implica una interacción más delicada entre los músculos pequeños y los

movimientos controlados. Para que un niño pueda desarrollar estas habilidades, es necesario que haya una coordinación efectiva entre los músculos de las manos, los brazos y el tronco, junto con una conexión adecuada con la visión para lograr una correcta coordinación ojo-mano (Chuquihuaccha y Huamaní, 2019, p. 18).

El desarrollo de la motricidad fina no ocurre de manera uniforme, sino que progresa gradualmente y con periodos de avance lento. Durante los primeros años de vida, los niños comienzan a desarrollar estas habilidades a través de juegos y actividades que les permiten manipular objetos. Esta evolución es parte del crecimiento normal del niño y está íntimamente ligada a la madurez del sistema nervioso central. En las primeras etapas de la vida, los movimientos de las manos y los brazos son mayormente reflejos involuntarios; sin embargo, a medida que el cerebro y el sistema nervioso maduran, el niño comienza a tener un mayor control consciente sobre sus movimientos (Chuquihuaccha y Huamaní, 2019, p. 18).

La motricidad fina es clave para la autonomía del niño, ya que a través de ella adquiere habilidades fundamentales para su vida diaria y escolar. Por ejemplo, el dominio de estas habilidades permite al niño realizar tareas cotidianas como alimentarse solo, vestirse o participar en actividades escolares como la escritura o el uso de herramientas. Al igual que la motricidad gruesa, la motricidad fina también está relacionada con el desarrollo cognitivo y emocional, ya que el control físico sobre las manos y los dedos le proporciona al niño una mayor confianza en sus capacidades y una mayor independencia en su entorno (Chuquihuaccha y Huamaní, 2019, p. 18).

5.1.5.4. Componentes del desarrollo psicomotor

El desarrollo psicomotor comprende una serie de capacidades físicas, cognitivas y emocionales que permiten a los niños interactuar con su entorno a través del movimiento, el control de su cuerpo y la manipulación de objetos. Según Quezada (2019), este proceso puede dividirse en dos grandes tipos de componentes: los componentes de acción y el desarrollo de la locomoción.

Componentes de acción

Los componentes de acción se refieren a aquellas capacidades que permiten al niño estabilizar su cuerpo, desplazarse y manipular objetos en el entorno. Estas habilidades se desarrollan de manera interrelacionada y progresiva, comenzando con movimientos simples basados en reflejos y evolucionando hacia acciones más complejas (Quezada, 2019, p. 18). Entre los componentes clave de acción encontramos a la ***Estabilidad corporal***. La evolución de la estabilidad corporal es fundamental para que el niño mantenga el control y equilibrio de su cuerpo en un espacio real. Durante los primeros meses de vida, los movimientos del bebé están basados en reflejos automáticos ante estímulos, los cuales son indicadores del desarrollo neurológico. Por ejemplo, reflejos como la dilatación pupilar permanecen a lo largo de la vida, mientras que los reflejos primarios desaparecen durante el primer año. Si estos reflejos persisten, pueden ser signos de lesiones orgánicas (Quezada, 2019, pp. 18-19).

A medida que el niño crece, experimenta una serie de hitos en su desarrollo psicomotor, como la sustentación de la cabeza (hacia los 2,5-3 meses), la posición sentada (4-5 meses), la rotación ventral (6 meses), y la capacidad de mantenerse de pie con ayuda (9-12 meses). Hacia los 18 meses, el desarrollo del equilibrio estático y dinámico permite al niño subir escaleras y realizar pequeños saltos. Finalmente, hacia los 2 años, el control tónico-postural y del equilibrio se completa (Quezada, 2019, pp. 19-20).

Desarrollo de la locomoción

El desarrollo de la locomoción implica el control de los movimientos que permiten al niño desplazarse de un lugar a otro, ya sea caminando, corriendo, saltando o gateando. Estos movimientos, que también incluyen la manipulación de objetos con las manos y pies (agarrar, lanzar, golpear), son esenciales para que el niño explore su entorno. La evolución de la locomoción sigue una secuencia típica que va desde reptar, desplazarse a gatas, caminar con ayuda y, finalmente, caminar sin ayuda. Sin embargo, en algunos casos, pueden producirse variaciones en esta secuencia (Quezada, 2019, p. 19-20).

Entre los hitos importantes en el desarrollo de la locomoción, Quezada (2019) menciona que los desplazamientos en el suelo comienzan con la "posición del avión" alrededor de los

6 meses, seguido del rastreo, la posición de gateo (8 meses) y el gateo completo, que se consolida entre los 9 y 10 meses (p. 20). Estos avances permiten al niño moverse libremente por el entorno, mejorando su coordinación y equilibrio, mientras continúa desarrollando su motricidad gruesa y fina.

Otros componentes del desarrollo psicomotor

Además de los componentes de acción y locomoción mencionados por Quezada (2019), el desarrollo psicomotor también se clasifica en varias áreas que interactúan de manera integral:

Motricidad gruesa: Se refiere al control de los grandes grupos musculares del cuerpo, necesarios para realizar movimientos amplios como correr, saltar y trepar. Estos movimientos dependen de la coordinación entre el sistema nervioso y los músculos, lo que permite al niño adquirir habilidades de desplazamiento y control postural (García & López, 2020, p. 12).

Motricidad fina: Implica el desarrollo de movimientos precisos y controlados de los músculos pequeños, especialmente de las manos y los dedos. Estas habilidades son esenciales para actividades detalladas como la escritura, la manipulación de objetos pequeños y la coordinación ojo-mano (Pérez y Gutiérrez, 2020).

Coordinación y equilibrio: La capacidad de coordinar diferentes partes del cuerpo de manera sincronizada y mantener el equilibrio es fundamental en el desarrollo psicomotor. Estas habilidades se desarrollan a lo largo de los primeros años de vida y permiten al niño realizar actividades físicas complejas (Ramírez, 2021, p. 30).

Esquema corporal y percepción espacial: El esquema corporal es la representación mental que tiene el niño de su propio cuerpo, mientras que la percepción espacial le permite ubicarse en el espacio y comprender su relación con los objetos que lo rodean. Estas habilidades son clave para el desarrollo de la orientación espacial y la independencia motriz (Mas, 2020, p. 22).

Regulación Emocional: El control emocional y la capacidad de autorregularse son aspectos clave en el desarrollo psicomotor. El movimiento y el juego no solo mejoran las habilidades físicas del niño, sino que también le permiten gestionar sus emociones y aprender a relacionarse con los demás (Sánchez, 2021).

El desarrollo psicomotor es un proceso amplio y multifacético que incluye componentes de acción y locomoción, tal como lo menciona Quezada (2019), así como otras áreas clave como la motricidad gruesa y fina, la coordinación, el equilibrio y la percepción espacial. Estos componentes interactúan de manera continua para facilitar el crecimiento integral del niño, permitiéndole no solo adquirir habilidades físicas, sino también mejorar su autonomía, su control emocional y su capacidad de interactuar con el entorno.

5.1.6. El juego como eje en el desarrollo de las actividades para desarrollar la psicomotricidad

El juego es un pilar fundamental en el desarrollo psicomotor de los niños, ya que es a través de este que pueden explorar su entorno, dominar sus movimientos y desarrollar sus habilidades motrices, cognitivas y sociales. Según Aldaríz (2018), la psicomotricidad se practica cotidianamente en actividades como correr, saltar o jugar con la pelota. A través del juego, los niños no solo desarrollan su coordinación y equilibrio, sino que también adquieren nociones espaciales y de lateralidad, como arriba-abajo, derecha-izquierda y delante-atrás.

En estas actividades, los niños no solo fortalecen su coordinación, equilibrio y orientación espacial, sino que también adquieren nociones importantes de lateralidad y orientación, como los conceptos de arriba-abajo, derecha-izquierda, y delante-atrás. En este sentido, el juego proporciona un medio natural de expresión, comunicación y relación social, favoreciendo el desarrollo integral del niño al permitir que este no solo desarrolle sus habilidades motoras, sino también sus capacidades cognitivas y emocionales.

5.1.6.1. El rol del juego didáctico en el desarrollo psicomotor

El juego didáctico, como señala Calameo (2020), es una estrategia educativa que, aunque puede aplicarse en cualquier nivel de enseñanza, suele ser poco utilizada debido al desconocimiento de sus múltiples beneficios por parte de los docentes. Sin embargo, los juegos con un objetivo educativo estructurado —es decir, aquellos que siguen reglas y que incluyen tanto momentos de acción pre-reflexiva como instancias de simbolización y apropiación abstracta de lo vivido— resultan altamente efectivos para el desarrollo integral del niño. Como explica Chacón (s.f.), estos juegos permiten la identificación y estimulación de las potencialidades físicas, emocionales y sociales de los estudiantes, promoviendo no solo el desarrollo motor, sino también la creatividad y la socialización, elementos clave en el aprendizaje

El juego didáctico, al estar diseñado con objetivos curriculares específicos, facilita la adquisición de contenidos al mismo tiempo que fomenta el desarrollo de habilidades psicomotoras. A través del juego, los niños pueden internalizar conceptos abstractos de manera concreta, mediante el movimiento y la interacción con su entorno. Este tipo de juego también estimula la creatividad, ya que los niños tienen la oportunidad de inventar y participar activamente en su propio proceso de aprendizaje, lo que refuerza tanto su desarrollo cognitivo como emocional.

5.1.6.2. La Importancia del juego didáctico en el desarrollo psicomotor

El juego didáctico, como destaca Calameo (2020), es una estrategia pedagógica efectiva que se puede utilizar en todos los niveles educativos, aunque a menudo se emplea poco debido a la falta de conocimiento sobre sus múltiples beneficios. Estos juegos con objetivos educativos estructurados, que integran momentos de acción reflexiva y simbolización, son especialmente útiles para facilitar el desarrollo integral del niño. Tal como señala Chacón (s.f.), los juegos didácticos permiten "identificar y estimular las potencialidades físicas, emocionales y sociales de los estudiantes", fomentando no solo el desarrollo de habilidades motrices, sino también la **creatividad, la socialización y el aprendizaje**.

A través del juego didáctico, los niños logran asimilar conceptos abstractos de manera

concreta, al tiempo que experimentan el movimiento y la interacción con su entorno. Estos juegos, al estar diseñados con objetivos pedagógicos claros, promueven la creatividad y permiten que los niños tomen un rol activo en su aprendizaje, fortaleciendo tanto su desarrollo físico como cognitivo.

5.1.6.3. Tipos de juegos y su impacto en la psicomotricidad

Los juegos pueden ser clasificados en diversas categorías, cada una con un impacto particular en el desarrollo psicomotor:

Juegos de movimiento libre: Los juegos de movimiento libre, como correr, saltar, trepar o girar, son actividades esenciales en la infancia temprana que fomentan el desarrollo de la motricidad gruesa. Estos juegos permiten que los niños y niñas exploren activamente su entorno, se expresen corporalmente y fortalezcan su musculatura de manera natural y progresiva. Según Aldaríz (2018), a través del juego libre los niños no solo adquieren habilidades motoras básicas, sino que también desarrollan nociones espaciales y de lateralidad, aspectos fundamentales para su orientación en el espacio y para futuras habilidades académicas, como la escritura y la lectura.

Además, este tipo de juegos estimula la autonomía y la iniciativa personal, ya que el niño decide libremente cómo moverse y cómo interactuar con los objetos o compañeros. De acuerdo con Vaca y Vaca (2021), el movimiento libre contribuye al desarrollo cognitivo, emocional y social, al permitir experiencias corporales significativas en un entorno lúdico. En ese sentido, los juegos de movimiento libre no solo fortalecen el cuerpo, sino que también ayudan a canalizar la energía, disminuir la ansiedad y favorecer el equilibrio emocional, actuando como una estrategia eficaz de relajación en contextos educativos.

Incluir este tipo de actividades dentro de una propuesta psicomotriz orientada al bienestar integral permite integrar objetivos pedagógicos con las necesidades naturales de movimiento de los niños de 5 años, generando ambientes de aprendizaje más dinámicos, inclusivos y saludables.

Juegos de manipulación: Los juegos que implican la manipulación de objetos, como

bloques de construcción, rompecabezas, plastilina, cuentas o encajes, desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de la motricidad fina durante la etapa infantil. Estas actividades exigen una coordinación precisa de los pequeños músculos de las manos y los dedos, lo cual contribuye significativamente a fortalecer la destreza manual, el control del agarre, y la coordinación visomotriz, también conocida como coordinación ojo-mano.

Según Pérez (2020), este tipo de juegos no solo estimula habilidades motoras finas, sino que también favorece la planificación de movimientos, la concentración y la resolución de problemas, ya que los niños deben anticipar sus acciones para lograr un objetivo determinado (por ejemplo, encajar piezas correctamente o construir una figura). Además, estas actividades permiten a los niños explorar diferentes formas, texturas, tamaños y colores, lo que enriquece su percepción sensorial y su capacidad de discriminación visual.

Desde el enfoque pedagógico, los juegos de manipulación también preparan a los niños para aprendizajes posteriores como la escritura, el dibujo y el uso de herramientas escolares. De acuerdo con Riquelme y Montes (2021), trabajar la motricidad fina desde edades tempranas mediante el juego favorece la autonomía del niño en tareas cotidianas como abotonarse, recortar o alimentarse, fortaleciendo así su independencia y autoestima. Por tanto, estos juegos no solo aportan al desarrollo físico, sino que también inciden en el bienestar emocional y en la construcción de habilidades cognitivas esenciales para el aprendizaje escolar.

Juegos de imitación y simbolización: Los juegos de imitación y simbolización, también denominados juegos simbólicos o de representación, constituyen una manifestación natural y espontánea en la infancia, donde los niños reproducen escenas observadas en su entorno familiar, escolar o social. Mediante estos juegos, los niños representan roles como el de médico, maestro, cocinero o padre/madre, utilizando objetos comunes o simbólicos, incluso sin necesidad de materiales específicos, pues su imaginación les permite transformar cualquier elemento en lo que necesiten para construir su mundo de juego.

Este tipo de juegos tiene un profundo valor pedagógico porque fomenta múltiples dimensiones del desarrollo infantil. A nivel motor, el juego de roles exige movimiento, manipulación de objetos y desplazamientos, contribuyendo al desarrollo de la motricidad gruesa y fina. Desde el punto de vista cognitivo, favorece la planificación de acciones, la resolución de problemas, la secuenciación de hechos y la toma de decisiones dentro del marco del juego. Como señalan Chacón (s.f.) y otras investigaciones en educación inicial, los niños crean estructuras narrativas complejas al desarrollar historias durante sus juegos, lo cual fortalece su pensamiento lógico y su capacidad para organizar ideas.

En el plano socioemocional, los juegos de simbolización son fundamentales para el desarrollo de la empatía, el reconocimiento y gestión de emociones, y la adquisición de normas y valores. Al asumir diferentes roles, los niños exploran distintos puntos de vista, se colocan en el lugar del otro y ensayan formas de relacionarse. Esto les permite experimentar, comprender y anticipar emociones tanto propias como ajenas, lo que fortalece su inteligencia emocional y su competencia social. De acuerdo con Arévalo y Lazo (2022), el juego simbólico es un medio eficaz para que los niños expresen sentimientos, vivencias y preocupaciones de forma segura y controlada.

Además, el juego de imitación se relaciona estrechamente con el desarrollo del lenguaje y la comunicación. Los niños expanden su vocabulario, practican estructuras gramaticales y aprenden a regular sus turnos de palabra. Al representar roles adultos, imitan expresiones y formas de comunicación que han observado, lo cual contribuye a la construcción de su identidad y de su autonomía personal.

Desde una perspectiva pedagógica, es importante que el docente propicie espacios adecuados para el juego simbólico, integrándolo como estrategia en el currículo de educación inicial. Esto implica ofrecer materiales abiertos (muñecos, disfraces, utensilios simbólicos), organizar rincones de juego por temáticas (casa, hospital, tienda, escuela) y observar activamente para comprender las necesidades e intereses que los niños manifiestan a través del juego.

Los juegos de imitación y simbolización permiten a los niños integrar lo que han

aprendido, expresar lo que sienten y explorar lo que desean ser, convirtiéndose en una herramienta didáctica poderosa para favorecer el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social, así como para fomentar el bienestar integral desde la primera infancia.

Juegos en equipo: Los juegos en equipo o juegos grupales, tales como el fútbol, el vóley, el juego del pañuelo, el escondite o las carreras por relevos, desempeñan un papel fundamental en la socialización infantil y en el desarrollo emocional, físico y cognitivo de los niños y niñas en edad preescolar. Estas actividades, al requerir la participación activa de varios compañeros, promueven la interacción, el respeto mutuo, el trabajo colaborativo y el sentido de pertenencia a un grupo.

Desde el punto de vista motor, los juegos en equipo estimulan la motricidad gruesa mediante desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y otros movimientos que fortalecen la coordinación global y el equilibrio. Pero su valor pedagógico va más allá del desarrollo físico. Como indica Sánchez (2020), estos juegos ayudan a los niños a comprender y respetar normas, a turnarse en la participación, y a canalizar emociones como la frustración o la euforia, aspectos claves para la maduración emocional.

En el ámbito social, los juegos en equipo son una vía privilegiada para aprender a convivir. Los niños experimentan la necesidad de negociar, cooperar, comunicarse y resolver conflictos de manera pacífica. Según Ortega y Ríos (2021), este tipo de juego permite a los infantes fortalecer sus habilidades sociales, mejorar su tolerancia a la frustración, y adquirir herramientas para la toma de decisiones compartidas. Además, contribuyen a desarrollar la empatía, la solidaridad y la autoestima, al sentir que su participación es valiosa para el grupo.

Estos juegos también fomentan el pensamiento estratégico y la planificación, ya que muchos de ellos requieren organización, anticipación de movimientos y coordinación grupal. Todo ello convierte a los juegos grupales en experiencias educativas completas que favorecen el desarrollo integral del niño, tal como lo promueve el enfoque por competencias del currículo de Educación Inicial.

Desde la práctica pedagógica, es importante que el docente no solo promueva estos juegos, sino que también los utilice como oportunidad para observar y orientar las relaciones interpersonales dentro del aula. La inclusión de todos los niños y niñas, el respeto por sus ritmos y estilos de participación, y la mediación en situaciones de conflicto son aspectos clave para garantizar que el juego en equipo contribuya realmente al bienestar emocional y social de todos los participantes.

En definitiva, los juegos en equipo no solo enriquecen la dimensión motora, sino que se convierten en un espacio privilegiado para la construcción de habilidades blandas y valores que serán fundamentales en la vida escolar y social del niño.

5.1.6.4. Beneficios del juego en el desarrollo psicomotor

El juego, tanto libre como estructurado, tiene una amplia gama de beneficios que impactan de manera positiva en el desarrollo psicomotor de los niños. El juego promueve tanto la motricidad gruesa como fina, permitiendo que los niños fortalezcan su cuerpo y adquieran control sobre sus movimientos. A través del juego físico, los niños experimentan con su capacidad de desplazamiento y manipulación, lo que es clave para su desarrollo motor integral.

El juego no solo tiene un impacto en el desarrollo físico, sino también en el cognitivo y emocional. Los niños aprenden a resolver problemas, a crear estrategias y a experimentar con diferentes roles y emociones, lo que mejora su capacidad de aprendizaje y autorregulación. El juego estimula la creatividad y la capacidad de expresión personal, permitiendo a los niños explorar ideas y emociones a través del movimiento. Esto no solo contribuye a su desarrollo psicomotor, sino también a su bienestar emocional, ya que el juego ofrece una vía segura para la autoexpresión (Sánchez, 2020).

5.1.6.5. El rol del educador en el juego psicomotor

El educador desempeña un papel crucial en el fomento del juego psicomotor, ya que puede estructurar el entorno y seleccionar actividades que promuevan el desarrollo integral de los niños. Según Quezada (2019), los docentes deben crear entornos que incentiven la

exploración y el movimiento, proporcionando juegos que fortalezcan la motricidad gruesa y fina, al mismo tiempo que se desarrollan habilidades cognitivas y emocionales. Además, los educadores pueden utilizar juegos didácticos para guiar el aprendizaje y evaluar el progreso del desarrollo psicomotor de los estudiantes.

El juego, en todas sus formas, es el eje central para el desarrollo psicomotor infantil. A través de actividades lúdicas, los niños pueden explorar y dominar sus movimientos, mejorar su coordinación y aprender a relacionarse con los demás. Como señalan Aldaríz (2018) y otros autores, el juego no solo promueve el desarrollo físico, sino también el cognitivo, emocional y social, facilitando un crecimiento integral que es fundamental para el bienestar general del niño. Los juegos didácticos, en particular, ofrecen una herramienta valiosa para que los educadores impulsen el aprendizaje a través del movimiento, fomentando el desarrollo de habilidades motrices, cognitivas y sociales de manera efectiva y significativa.

5.1.7. Estructura de las actividades para el desarrollo de juegos de psicomotricidad

La estructura de las actividades para el desarrollo de la psicomotricidad en el aula debe seguir un proceso claro y bien organizado para cumplir con los objetivos formativos y garantizar un desarrollo integral en los niños. Según el Ministerio de Educación (Minedu, 2021), esta planificación debe incluir varias fases que promuevan tanto el aprendizaje de competencias motoras como el desarrollo de habilidades cognitivas y emocionales.

5.1.7.1. Aprendizajes esperados

El primer paso en la estructura de las actividades es definir los aprendizajes esperados. Estos aprendizajes se presentan en forma de competencias, capacidades e indicadores que orientan tanto la planificación como la evaluación continua de los estudiantes. Según el Minedu (2021), los aprendizajes esperados sirven como guía para la observación y evaluación de las habilidades motrices y cognitivas que se desarrollan durante las actividades psicomotrices. Este enfoque permite que el docente sepa qué habilidades observar y cómo medir el progreso de cada niño, lo que es fundamental para adaptar las estrategias de enseñanza según las necesidades individuales de los estudiantes.

5.1.7.2. Planificación de acciones y recursos

Una correcta planificación es esencial para el éxito de las actividades psicomotrices. Esto incluye la organización del espacio, la preparación de los materiales y la definición de los aspectos a observar durante la actividad. Según el Minedu (2021), la planificación anticipada de acciones y recursos facilita la organización de las actividades y asegura que el espacio y los materiales sean adecuados para el tipo de juego y exploración motriz que se realizará. Este paso garantiza que los niños puedan participar de manera segura y efectiva en las actividades, maximizando las oportunidades de aprendizaje.

5.1.7.3. Desarrollo de la secuencia metodológica

El desarrollo de las actividades sigue una secuencia metodológica que incluye tres fases: inicio, desarrollo y cierre, cada una con un propósito específico.

Inicio: En esta etapa, se convoca a los niños a una breve asamblea en la que se introducen las actividades del día. Según el Minedu (2021), "esta rutina inicial es clave para que los niños anticipen lo que sucederá y compartan sus intereses, lo que facilita su participación activa" (p. 2). Este espacio también permite establecer un ambiente seguro y motivador, donde los niños pueden expresar sus expectativas y emociones.

Desarrollo: Esta fase es el núcleo de la actividad, donde se promueve la expresión motriz y la exploración a través del juego. Durante esta etapa, los niños son incentivados a utilizar su cuerpo para desplazarse, correr, saltar o manipular objetos, en un ambiente que favorece el movimiento libre y la interacción con sus compañeros (Minedu, 2021). Como señala López (2020), el juego libre permite que los niños experimenten con sus habilidades motoras, lo que no solo mejora su destreza física, sino también su confianza y autonomía. A través de esta fase, los niños desarrollan habilidades clave como la coordinación, el equilibrio y la lateralidad, aspectos esenciales en la psicomotricidad.

Cierre: Al final de la actividad, los niños se reúnen nuevamente para una breve asamblea en la que reflexionan sobre sus experiencias. Este espacio les permite verbalizar sus emociones, aprendizajes y desafíos enfrentados durante la actividad. Según el Minedu (2021), el cierre de la actividad es crucial para que los niños puedan internalizar sus

experiencias y prepararse para volver a la rutina diaria. Además, este diálogo fomenta la comunicación y la empatía, ya que los niños pueden compartir lo que han vivido con sus compañeros.

5.1.7.4. Evaluación

La evaluación juega un papel crucial en el desarrollo psicomotor, ya que permite al docente realizar un seguimiento continuo del progreso de cada niño. Según el Minedu (2021), la evaluación se basa principalmente en la observación directa y el registro de notas, lo que permite al docente ajustar las actividades según las necesidades de los estudiantes. La evaluación formativa es clave para identificar áreas de mejora y adaptar las estrategias pedagógicas, asegurando que cada niño alcance su máximo potencial. Como menciona Pérez (2021), la observación continua en las actividades psicomotrices es una herramienta poderosa para identificar las fortalezas y desafíos individuales de cada niño.

La correcta estructuración de las actividades psicomotrices es fundamental para garantizar que los niños desarrollen sus habilidades motrices de manera efectiva. Esta estructura, que abarca la definición de aprendizajes esperados, la planificación de recursos, el desarrollo metodológico y la evaluación continua, proporciona un marco sólido para que los docentes guíen el proceso de aprendizaje de manera eficiente. Además, promueve un enfoque integral en el que los niños no solo desarrollan sus habilidades físicas, sino también sus capacidades cognitivas, emocionales y sociales.

5.1.8. Rol del docente en el desarrollo de la psicomotricidad

El docente desempeña un papel fundamental en el desarrollo psicomotor infantil, ya que su labor no solo consiste en organizar y facilitar actividades motrices, sino también en adaptar y supervisar el aprendizaje para garantizar un desarrollo integral en los niños. En este contexto, el docente se convierte en un facilitador del aprendizaje psicomotor, asegurándose de que las actividades diseñadas sean adecuadas al nivel de desarrollo de los niños. Según Pérez (2020), el docente debe crear un entorno que permita a los niños explorar libremente sus habilidades motrices, ofreciendo un espacio seguro y motivador donde se desarrollen tanto la motricidad gruesa como la fina. Para ello, es esencial una planificación cuidadosa

del espacio y los materiales que se van a utilizar, asegurando que el ambiente sea propicio para el aprendizaje.

Además de planificar y facilitar el aprendizaje, el docente tiene la responsabilidad de observar continuamente a los niños mientras realizan actividades psicomotrices. A través de la observación directa, el docente puede identificar el progreso individual de cada niño, detectar posibles dificultades y ajustar las actividades según las necesidades de los estudiantes. Como señala García (2021), la evaluación continua permite que el docente realice ajustes en tiempo real, maximizando el potencial de cada niño y asegurando un progreso adecuado en su desarrollo motor y social.

El juego es otro aspecto clave en el desarrollo psicomotor, y el docente debe promover el juego libre como un medio para que los niños exploren su cuerpo y sus habilidades motrices. Romero (2023) afirma que el juego permite a los niños enfrentarse a desafíos, mejorando su coordinación y equilibrio de manera lúdica. A través del juego, los niños no solo aprenden a moverse con mayor destreza, sino que también desarrollan habilidades sociales como la colaboración y la resolución de problemas, lo que refuerza su capacidad para interactuar con los demás.

El apoyo emocional del docente es igualmente crucial. El desarrollo psicomotor está íntimamente relacionado con el desarrollo emocional y social de los niños, por lo que es importante que el docente cree un entorno afectivo y de apoyo. Rodríguez (2022) subraya que, al proporcionar un ambiente de seguridad emocional, el docente fomenta que los niños enfrenten desafíos motrices con mayor confianza, lo que mejora su autoestima y autonomía. Esto es especialmente importante en actividades que implican riesgo o nuevas habilidades, donde los niños necesitan sentirse seguros para experimentar y aprender de sus errores.

Finalmente, el docente debe ser flexible en la adaptación de las actividades, reconociendo que cada niño tiene un ritmo de aprendizaje diferente. López (2020) menciona que esta flexibilidad es clave para garantizar que todos los niños participen y progresen en su desarrollo psicomotor. El docente debe ajustar el nivel de dificultad de las actividades y

ofrecer diferentes tipos de ejercicios que respondan a las necesidades individuales de los estudiantes. Esta adaptabilidad asegura que todos los niños se sientan incluidos y puedan desarrollar sus habilidades a su propio ritmo, reforzando la inclusión en el aula.

5.2. Relajación

La relajación en la infancia es un elemento esencial para el desarrollo integral de los niños, ya que les ayuda a canalizar sus emociones, mejorar su autocontrol y concentrarse mejor en sus actividades cotidianas. En el contexto de la psicomotricidad, la relajación permite que los niños aprendan a regular sus energías, logrando un equilibrio adecuado entre la actividad física y el descanso. Esto no solo favorece su desarrollo físico, sino que también contribuye a su bienestar emocional y mental.

5.2.1. Definición de relajación

La relajación es un estado tanto físico como mental en el cual se reduce la tensión muscular y se experimenta una sensación de calma y tranquilidad. Este estado implica la disminución de la actividad fisiológica, como la reducción del ritmo cardíaco, la presión arterial y la frecuencia respiratoria. A nivel mental, la relajación favorece la liberación de pensamientos ansiosos, promoviendo un bienestar emocional y psicológico que ayuda a equilibrar las demandas diarias. A nivel fisiológico, implica la disminución de la actividad del sistema nervioso, reduciendo el ritmo cardíaco, la presión arterial y los niveles de estrés. Mentalmente, la relajación favorece la concentración, el bienestar emocional y la capacidad de manejo del estrés.

Existen diversas técnicas para lograr la relajación, como la respiración profunda, la meditación, la visualización guiada, el yoga, y actividades físicas suaves que promueven la liberación de tensiones acumuladas. Según Carrión (2021), la relajación es una herramienta eficaz para reducir los efectos negativos del estrés, mejorar la salud mental y favorecer un estado de bienestar general.

La relajación se entiende como un proceso mediante el cual el cuerpo y la mente alcanzan un estado de descanso profundo. Este estado es una capacidad innata en todos los seres

humanos que debe ser estimulada para liberar las tensiones físicas o psicológicas que se acumulan con el tiempo. El doctor Herbert Benson, citado por Peón (2014), describe la relajación como una "respuesta innata", un don natural que todos podemos activar. Según Benson, este proceso lleva a una baja activación de los órganos, permitiendo que el cuerpo entre en un estado de descanso extraordinario, más profundo incluso que el sueño profundo.

Por su parte, Peón (2014) define la relajación como el antídoto natural contra el estrés, ya que reduce la actividad del organismo, facilitando la recuperación física y mental. Este proceso no solo calma el cuerpo, sino que también repercute positivamente en el estado emocional, promoviendo un bienestar general.

En este sentido, Berges y Bounes (1983, citado por Simoes, 2018) proponen que la relajación consiste en focalizar la atención en el cuerpo, creando un vínculo entre cuerpo y mente. Este enfoque no solo ayuda a gestionar mejor las emociones, sino que también provoca respuestas distintas ante situaciones de estrés. Trabajar con el cuerpo a través de la relajación genera estados de calma y beneficios tangibles en el organismo (Meneses, 2023).

La relajación es un proceso integral que no solo beneficia al cuerpo al reducir la tensión muscular, sino que también favorece la mente, mejorando el bienestar emocional y psicológico. Al incorporar prácticas de relajación desde la infancia, se favorece un desarrollo más equilibrado y saludable en los niños, preparándolos para afrontar los desafíos cotidianos con mayor resiliencia y calma.

5.2.2. Teorías que sustentan la relajación en la infancia

La relajación en la infancia ha adquirido un papel fundamental en el ámbito educativo, especialmente en contextos de alta estimulación, estrés o postpandemia. Su inclusión en la educación inicial no solo busca calmar el cuerpo, sino también favorecer el bienestar emocional, la concentración y la autorregulación. A continuación, se describen las principales teorías que fundamentan la práctica de la relajación en contextos educativos:

Teoría de la activación y la autorregulación – Daniel Goleman: Desde la psicología emocional, Goleman (1996) plantea que los niños necesitan aprender a reconocer y regular

sus estados emocionales y niveles de activación fisiológica. La relajación cumple una función clave en este proceso, ya que permite al niño disminuir el estrés, regular su respiración, y adquirir conciencia de su cuerpo y emociones.

Teoría del sistema nervioso autónomo – Stephen Porges (Teoría polivagal): La teoría polivagal de Porges (2011) explica que el sistema nervioso autónomo responde a los estados de seguridad o amenaza percibidos. Las técnicas de relajación, como la respiración profunda, el contacto afectivo o la visualización, estimulan esta respuesta de seguridad biológica, promoviendo la calma y la conexión social.

Teoría del aprendizaje sensoriomotor – Jean Ayres: Desde la integración sensorial, Ayres (1979) sostiene que el sistema nervioso procesa estímulos sensoriales del entorno y del cuerpo. Las prácticas de relajación sensorial, como los masajes, los sonidos suaves, la respiración o el balanceo rítmico, ayudan a reorganizar la experiencia sensorial y a promover un estado de equilibrio.

Teoría del apego y la seguridad emocional – John Bowlby y Mary Ainsworth: La teoría del apego destaca la importancia de generar vínculos seguros para que el niño pueda desarrollar confianza, autonomía y autorregulación. Actividades de relajación guiadas por un adulto confiable fortalecen la sensación de seguridad y disminuyen el estrés.

Teoría del mindfulness y la atención plena – Jon Kabat-Zinn: El mindfulness se basa en la capacidad de prestar atención al momento presente de forma intencional y sin juzgar. Técnicas como la respiración consciente, la visualización guiada o el escaneo corporal permiten a los niños calmar su mente, atender a su cuerpo y aprender a estar presentes.

La relajación infantil no es un mero descanso físico, sino un proceso pedagógico, emocional y fisiológico que contribuye al desarrollo integral del niño. Teorías provenientes de la neuropsicología, la integración sensorial, la educación emocional y el apego sustentan la importancia de incluir técnicas de relajación en la rutina escolar para favorecer la calma, el bienestar y el aprendizaje significativo.

5.2.3. Importancia de la relajación en la educación inicial

La relajación desempeña un papel crucial en la educación inicial, ya que ayuda a los niños a liberar tanto las tensiones musculares como las psicológicas. A través de la práctica de diversas técnicas de relajación, como la respiración profunda, los estiramientos suaves y la visualización guiada, los niños adquieren una sensación de calma y tranquilidad. Estas prácticas no solo reducen la agresión y el estrés, sino que también fomentan una mejor capacidad de expresión, tanto dentro del entorno familiar como en sus interacciones con compañeros en el aula.

La relajación también tiene un impacto positivo en el desarrollo emocional de los niños. Al reducir la ansiedad, se crea un entorno más seguro y acogedor, lo que es esencial para que los niños puedan concentrarse en sus actividades académicas y sociales. Según Northcutt (2019), "al trabajar la relajación, la concentración y la autoconciencia en los niños, se satisface su necesidad de seguridad, lo que reduce su ansiedad y les permite expresarse de manera más clara y efectiva tanto en su entorno familiar como en su relación con sus compañeros" (p. 8).

Además, la relajación en grupo no solo disminuye la tensión individual, sino que refuerza el sentido de pertenencia y afecto entre los niños, lo cual es crucial para el desarrollo de la autoestima. Cuando los niños participan juntos en actividades de relajación, experimentan un aumento en su sentido de logro y eficacia, lo que fortalece su confianza en sí mismos. Este fortalecimiento emocional es clave para su bienestar general y para su preparación hacia futuros logros intelectuales. Como señala Martínez (2020), "la relajación grupal fomenta la cohesión entre los niños, incrementando su autoestima al sentir que forman parte de un entorno afectivo y seguro" (p. 15).

Desde una perspectiva educativa, la relajación no solo mejora el bienestar emocional, sino que también optimiza la capacidad de concentración de los niños. Al reducir el estrés y la ansiedad, la mente se libera de distracciones, lo que permite una mayor capacidad para enfocarse en tareas académicas. Esto es particularmente importante en la educación inicial,

ya que es en esta etapa cuando se sientan las bases del aprendizaje. Al proporcionar un espacio libre de tensiones, la relajación facilita que los niños exploren su entorno y participen en el proceso de aprendizaje de manera más activa y efectiva (García, 2021).

Además, la práctica de la relajación en la educación inicial promueve el desarrollo de la autoconciencia y el control emocional en los niños. Al aprender a reconocer y gestionar sus emociones, los niños son capaces de afrontar situaciones de estrés o conflicto de manera más calmada y reflexiva. Según Rodríguez (2020), "la relajación enseña a los niños a identificar sus emociones y a regularlas, lo que resulta fundamental para su desarrollo emocional y su capacidad para enfrentarse a desafíos" (p. 22).

En conclusión, la relajación en la educación inicial no solo proporciona beneficios físicos, como la liberación de tensiones musculares, sino que también fomenta el bienestar emocional y social. A través de la relajación, los niños mejoran su capacidad de concentración, reducen su ansiedad y fortalecen su autoestima, creando un entorno propicio para el aprendizaje. Además, al trabajar en grupo, se refuerza el sentido de pertenencia y afecto, lo que contribuye a un ambiente escolar más positivo y colaborativo. En definitiva, la relajación es una herramienta fundamental para el desarrollo integral de los niños en sus primeros años de vida.

5.2.4. La relajación como herramienta del desarrollo de la psicomotricidad

Según Hernández (2020), la relajación es un aspecto que ha sido interpretado de diversas formas por distintos autores. Para algunos, como Vayer (1977), la relajación es un contenido clave en la organización del esquema corporal. En este sentido, el esquema corporal es uno de los objetivos principales de la educación psicomotriz y corporal en la etapa de educación infantil, fase en la que los niños empiezan a desarrollar la percepción de su propio cuerpo.

Le Boulch (1986), describe el esquema corporal como la percepción inmediata y global del propio cuerpo, tanto en estado estático como dinámico. Esta percepción depende de la relación entre el cuerpo y el espacio, así como de la interacción entre las diferentes partes del

cuerpo. Por otro lado, autores como Meneses (2023) y el propio Le Boulch (1986), consideran la relajación no solo como una técnica, sino como un recurso metodológico que contribuye significativamente en varios aspectos:

Percepción y conciencia corporal: La relajación facilita la percepción segmentaria y global del cuerpo, dirigiendo la atención hacia la actividad muscular. Esto resulta muy útil para que los niños aprendan a tomar conciencia de su propio cuerpo y cómo gestionarlo.

Mejora de la motricidad: La relajación es clave en el control tónico, es decir, el ajuste postural, la coordinación, la disociación, el ritmo y el equilibrio. Estos elementos son esenciales para realizar movimientos, ejecutar gestos y llevar a cabo cualquier acción motriz con precisión.

Capacidades físico-motrices: La relajación ayuda a mejorar las capacidades físicas relacionadas con el movimiento y la resistencia física.

Respiración: Este proceso, en combinación con la regulación postural, influye directamente sobre la función tónica. La relajación mejora la capacidad de control respiratorio, lo que a su vez impacta en el rendimiento físico.

Reeducación y terapia psicomotriz: La relajación es útil en la terapia psicomotriz para tratar alteraciones en diversas funciones motrices, controlar la ansiedad, mejorar la atención y facilitar el descanso y la distensión muscular (Vayer. 1977; Meneses, 2023).

Así, la relajación se considera una técnica básica que facilita la toma de conciencia del propio cuerpo y el aprendizaje del control tónico, tanto en la motricidad como en la inmovilidad y la distensión muscular. Este enfoque está estrechamente vinculado al tono muscular y a la postura, los cuales son esenciales para el desarrollo motor en la infancia.

Le Boulch (1986) también destaca que la actitud postural no se limita únicamente a la organización y ajuste de la postura para mantener el equilibrio de los segmentos corporales,

sino que también refleja un comportamiento psicológico frente al entorno, actuando como una forma de expresión corporal. Por otro lado, el tono muscular es definido como el estado de tensión o contracción en el que se encuentra el músculo, y es la base de cualquier actividad motora. Las variaciones en este estado reflejan el estado emocional y afectivo de la persona, tal como indica Ramos (1979).

5.2.5. Estrategias pedagógicas que incorporan los juegos de psicomotricidad como recurso para la relajación

A. Juego simbólico y de imitación

El juego simbólico y de imitación representa una de las formas más enriquecedoras del juego infantil, especialmente en la etapa de educación inicial. Este tipo de juego permite que los niños representen situaciones cotidianas mediante la adopción de roles como madre, padre, médico o maestro, utilizando objetos comunes que transforman simbólicamente según su imaginación. Este proceso no solo fortalece su capacidad creativa, sino que también les permite comprender el entorno, reproducir normas sociales y expresar emociones en un contexto seguro y significativo.

Desde el enfoque psicopedagógico, el juego simbólico tiene un profundo impacto en el desarrollo cognitivo, emocional y social del niño. Tal como lo señala Vygotsky (1979), este tipo de juego favorece el desarrollo de funciones psicológicas superiores, como la planificación, la atención sostenida, el control de impulsos y, sobre todo, la autorregulación emocional. A través de la representación de escenas y personajes, los niños logran organizar sus acciones, internalizar reglas y actuar con base en estructuras mentales cada vez más complejas.

Estudios recientes han ratificado estos aportes. Investigaciones difundidas por la organización Child Mind Institute (2023) destacan que el juego de imitación mejora la autorregulación emocional, al permitir que los niños canalicen sentimientos como el miedo, la tristeza o el entusiasmo a través de personajes simbólicos. Al representar roles tranquilos, como “hacer dormir a un bebé” o “dar un masaje a un peluche”, los niños adoptan actitudes más pausadas y reflexivas, lo que les ayuda a entrar en estados de calma y reducir la

sobreexcitación, actuando así como una estrategia natural de relajación. Asimismo, Whitebread et al. (2020) señalan que los niños que practican regularmente el juego simbólico presentan mejores niveles de atención y flexibilidad cognitiva, habilidades fundamentales para el aprendizaje y la convivencia.

Por otra parte, el juego simbólico también cumple una función terapéutica indirecta, ya que permite que los niños expresen lo que sienten sin necesidad de verbalizarlo completamente. A través de la dramatización, proyectan emociones y vivencias que muchas veces no logran comprender del todo. Goldstein y Lerner (2018) explican que el juego simbólico funciona como una vía para procesar experiencias emocionales complejas, ya que mediante el “jugar a ser otro” el niño logra tomar distancia emocional de sí mismo, reorganizar sus emociones y autorregularse de manera espontánea.

Este tipo de juego también favorece el desarrollo de las habilidades sociales. Cuando los niños juegan en grupo, deben negociar roles, turnarse y sostener un guion común, lo cual promueve la empatía, la escucha activa y el respeto por el otro. En ese sentido, el juego simbólico se convierte en una plataforma para construir relaciones interpersonales más saludables, desarrollar la cooperación y resolver conflictos de forma creativa.

En el contexto específico de la educación inicial y la relajación, el juego simbólico se presenta como una estrategia eficaz para fomentar el bienestar emocional. Al incorporar actividades que impliquen imitar actos tranquilos, afectivos o reparadores, como dar de comer a una muñeca o acostar a un peluche sobre una manta, se promueve un clima de calma que permite a los niños transitar de estados de agitación a momentos de serenidad. Esta combinación entre juego, afecto y representación simbólica facilita que el niño regule sus emociones sin sentirse forzado, sino mediante la propia lógica del juego.

El juego simbólico y de imitación es mucho más que un momento de entretenimiento: es una herramienta pedagógica y emocional poderosa que contribuye a la construcción del pensamiento, al fortalecimiento del vínculo social y a la formación de la identidad emocional del niño. Su incorporación como estrategia de relajación en el aula de educación inicial no solo permite canalizar la energía de forma positiva, sino que también construye un puente entre el mundo interno del niño y el entorno educativo, favoreciendo así su desarrollo

integral.

B. Juego dramático y simbólico

El juego dramático constituye una de las formas más complejas y enriquecedoras del juego simbólico en la etapa preescolar, ya que permite a los niños no solo imitar roles, sino también crear y representar escenas narrativas más elaboradas que combinan elementos imaginarios con experiencias reales. A través de la dramatización espontánea o dirigida, los niños adoptan personajes diversos —como animales, superhéroes, familiares, figuras profesionales o incluso seres fantásticos— y recrean situaciones cargadas de contenido emocional. Estas representaciones no solo activan su imaginación, sino que les permiten procesar emociones internas, explorar el mundo social y construir identidad.

Desde un enfoque psicopedagógico, el juego dramático favorece la expresión afectiva, el lenguaje corporal y la descarga emocional, pues ofrece un espacio seguro para representar conflictos, deseos o miedos que, de otra manera, podrían ser difíciles de expresar verbalmente. En este sentido, se convierte en una herramienta poderosa para el desarrollo de la inteligencia emocional, ya que los niños exploran sus emociones en contextos simulados y ensayan cómo manejarlas. Según Piaget (1962), este tipo de juego estimula simultáneamente el desarrollo cognitivo, social y emocional, ya que permite al niño integrar vivencias pasadas, estructurarlas mediante el juego, y aprender a controlar sus respuestas afectivas a través de la repetición simbólica.

Investigaciones recientes confirman estos planteamientos. Goldstein y Lerner (2018) destacan que el juego dramático promueve la empatía y la regulación emocional, ya que al representar personajes diversos, los niños aprenden a ponerse en el lugar del otro y a comprender distintas perspectivas. Este proceso fortalece el desarrollo de habilidades sociales clave como la cooperación, la negociación, el respeto por turnos y la resolución pacífica de conflictos. Por su parte, Ferland (2020) sostiene que el juego dramático potencia la creatividad expresiva, al permitir que el niño combine gestos, movimientos, sonidos y palabras en una narrativa libre y coherente, lo cual estimula tanto el lenguaje como la coordinación motriz.

Además, este tipo de juego tiene una fuerte conexión con el bienestar emocional y la relajación. Al dramatizar escenas tranquilas, resolver simbólicamente tensiones o representar finales felices, los niños experimentan una sensación de seguridad interna que contribuye a su equilibrio emocional. En entornos educativos, el juego dramático puede ser guiado intencionalmente para inducir calma y favorecer la autorregulación, especialmente cuando se acompaña de música suave, iluminación tenue o ambientaciones temáticas. La Fundación Lego (2022) resalta que el juego dramático bien conducido no solo mejora la expresión emocional, sino que también aumenta la autoestima, la resiliencia y el sentido de pertenencia en el grupo de pares.

Por ello, incluir el juego dramático como estrategia pedagógica no solo responde a una necesidad lúdica del niño, sino que también se alinea con los principios de una educación integral. Permite articular el cuerpo, la emoción y el pensamiento en una experiencia activa y significativa, que promueve tanto la relajación como el aprendizaje. En suma, se trata de una forma de juego esencial para canalizar tensiones internas, fortalecer el vínculo consigo mismo y con los otros, y construir recursos emocionales que perduren más allá del momento lúdico.

C. Dinámica corporal espejo

La dinámica corporal espejo es una estrategia psicomotriz que consiste en que un niño imite los movimientos suaves y controlados de otro compañero o del docente, como si fuera su reflejo. Esta actividad no solo resulta atractiva y lúdica para los niños, sino que también cumple un propósito pedagógico relevante: fomentar la atención plena, la empatía, la conciencia corporal y la regulación motriz. Su estructura es simple, pero sus efectos son altamente beneficiosos para el desarrollo integral, especialmente en la etapa de educación inicial. Desde el punto de vista psicopedagógico, este tipo de dinámicas favorecen el desarrollo de la observación atenta y la escucha corporal, ya que el niño debe centrar su atención en los movimientos de su compañero para poder replicarlos con exactitud. Este proceso de “espejar” al otro no solo estimula la concentración, sino que también fortalece la empatía motriz, al exigir que el niño se sincronice con otro cuerpo y ritmo.

Según Bassedas, Huguet y Solé (2011), estas dinámicas son fundamentales para el desarrollo socioemocional, ya que ayudan a los niños a modular su energía, respetar los tiempos del otro y construir vínculos afectivos positivos dentro del aula. Asimismo, la dinámica corporal espejo cumple una función clave en el paso de la actividad intensa hacia la relajación. Al trabajar con movimientos suaves, lentos y fluidos, el niño se ve inducido naturalmente a reducir el ritmo corporal, controlar su respiración y disminuir la excitación motora. Este proceso de transición activa hacia la calma es fundamental en el desarrollo de la autorregulación. De hecho, investigaciones recientes han señalado que las actividades de imitación corporal con movimientos lentos contribuyen significativamente a la reducción del estrés en contextos escolares. Por ejemplo, Davis y Russ (2021) demostraron que las rutinas de juego corporal basadas en el espejo ayudan a disminuir la sobrecarga sensorial y emocional, y promueven el estado de calma en niños con altos niveles de impulsividad.

Además, este tipo de ejercicio contribuye al fortalecimiento de la coordinación visomotriz y del esquema corporal, aspectos esenciales del desarrollo psicomotor en la infancia. Al repetir gestos y posturas, el niño mejora su percepción del cuerpo en el espacio, su equilibrio y su capacidad para controlar la fuerza y dirección de sus movimientos. Para Lobo y Winsler (2020), las actividades corporales sincronizadas como el juego espejo potencian la conexión entre las áreas motora, emocional y social del desarrollo infantil, contribuyendo a una integración sensorial más eficiente.

En el plano emocional, el niño que actúa como “reflejo” se sitúa en una posición de escucha activa no verbal, lo que le permite desarrollar sensibilidad hacia el ritmo del otro, lo cual es altamente formativo en términos de convivencia, respeto y conexión emocional. Este tipo de experiencia también refuerza la autoestima, pues tanto el líder como el reflejo cumplen un rol activo, visible y valorado dentro del grupo. La dinámica corporal espejo no es solo una estrategia motriz o de entretenimiento. Se trata de una técnica altamente pedagógica que articula movimiento, emoción, atención y vínculo social, y que puede ser utilizada tanto como parte de una rutina de relajación como en momentos de transición o regulación emocional dentro del aula.

Su aplicación constante y bien orientada permite que los niños desarrollen habilidades corporales, sociales y emocionales en simultáneo, dentro de un ambiente lúdico y afectivo.

D. Expresión corporal rítmica

La expresión corporal rítmica es una estrategia pedagógica que se basa en la ejecución de movimientos corporales guiados por ritmos musicales suaves, sonidos de la naturaleza o patrones sonoros repetitivos, con el propósito de favorecer la conexión entre el cuerpo, la emoción y el entorno. A través de esta práctica, los niños canalizan su energía de forma armónica, experimentan placer en el movimiento y acceden a un estado de relajación tanto física como emocional. Esta forma de expresión no responde a coreografías rígidas ni a esquemas técnicos, sino que se orienta al movimiento libre y espontáneo, ajustado a la sensibilidad del niño y a su manera personal de percibir el ritmo.

Desde la psicomotricidad y la pedagogía del cuerpo, se reconoce que el ritmo es un organizador fundamental de la acción. Laban (1974), pionero en el estudio del movimiento expresivo, señala que el ritmo permite a los niños entrar en contacto con su mundo interno y proyectarlo hacia el exterior de forma creativa, lo que favorece la autoexpresión, la escucha activa y el desarrollo de la conciencia corporal.

En este sentido, moverse al ritmo de sonidos naturales, como el agua o el viento, o de piezas musicales suaves, permite al niño adquirir fluidez motora, modular su energía y entrar en un estado de equilibrio sensorial.

En el plano emocional, la expresión corporal rítmica se convierte en una vía para liberar tensiones acumuladas y favorecer el bienestar subjetivo. Según Tortora (2011), el movimiento rítmico induce una autorregulación emocional natural, ya que permite que el cuerpo se organice a partir de secuencias conocidas, predecibles y repetitivas, que brindan seguridad y calma. Además, el acompañamiento musical actúa como un estímulo sonoro que envuelve al niño y facilita su inmersión en una experiencia lúdica y relajante.

Numerosos estudios respaldan los beneficios de esta estrategia. Cirelli, Einarson y Trainor (2014) demostraron que la participación en actividades de movimiento rítmico mejora el control inhibitorio, reduce la ansiedad y fortalece los vínculos sociales, ya que fomenta la sincronización y la empatía entre pares.

Asimismo, González y Soto (2022) destacan que la expresión corporal rítmica favorece la interiorización de la noción de tiempo y espacio, aspectos esenciales del desarrollo psicomotor, además de estimular la imaginación y la creatividad.

En el aula de educación inicial, esta estrategia se puede implementar en forma de juegos rítmicos con pañuelos, desplazamientos suaves al compás de música instrumental, imitaciones de elementos naturales (olas, hojas, animales) o secuencias de movimientos coordinados. Lo importante es que el docente cree un ambiente cálido, sin juicios, que estimule la libertad de movimiento y el disfrute corporal.

En conclusión, la expresión corporal rítmica es mucho más que una actividad motora: es una experiencia estética, sensorial y emocional que permite a los niños reconectarse con su cuerpo, calmarse, expresar emociones y fortalecer su sentido de identidad y pertenencia. Su inclusión sistemática en el currículo de educación inicial aporta al desarrollo integral, promoviendo no solo la coordinación motriz y la creatividad, sino también la relajación, la atención y la regulación emocional.

E. Juego sensorial y exploración libre

El juego sensorial y la exploración libre constituyen una estrategia pedagógica esencial en la educación infantil, que permite a los niños interactuar de manera espontánea con materiales diversos que estimulan sus sentidos. Esta práctica implica la manipulación libre de elementos que varían en textura, temperatura, forma, color, peso y consistencia, como arenas, masas, telas, granos, piedras suaves, agua, esencias naturales o superficies rugosas. El objetivo no es la producción de un resultado final, sino el proceso exploratorio en sí mismo, donde el niño dirige su atención hacia las sensaciones que emergen del contacto con

el entorno.

En un ambiente cuidadosamente preparado por el docente —donde se respeta el ritmo individual, se evita la sobreestimulación y se prioriza la seguridad—, los niños experimentan libremente sin temor al error ni a la evaluación. Esta libertad es fundamental, ya que favorece una relación de confianza con el entorno, lo cual estimula la curiosidad natural y contribuye a la construcción de la autonomía.

Desde el enfoque de la integración sensorial, Jean Ayres (2005) sostiene que las experiencias sensoriales bien estructuradas son claves para el desarrollo del sistema nervioso, ya que permiten organizar las respuestas del cuerpo ante los estímulos del ambiente, regulando el tono muscular, la postura, el equilibrio y, sobre todo, las respuestas emocionales y conductuales. En este sentido, el juego sensorial se convierte en una vía efectiva para facilitar la autorregulación emocional y física, especialmente en niños que presentan niveles elevados de ansiedad, agitación o inseguridad.

Además, la exploración sensorial libre favorece el desarrollo cognitivo, al involucrar procesos como la observación, la clasificación, la comparación y la anticipación. Según Perry et al. (2021), el aprendizaje infantil es más eficaz cuando se conecta con el cuerpo y los sentidos, pues la experiencia directa activa múltiples áreas del cerebro, fortaleciendo la memoria, la atención y el lenguaje. Así, tocar arena húmeda, verter agua con cucharas o caminar descalzo sobre texturas variadas no solo relaja, sino que también estimula conexiones neuronales importantes para el aprendizaje integral.

Desde el plano emocional, el juego sensorial brinda contención y calma. Al centrarse en el “aquí y ahora” de las sensaciones, los niños disminuyen sus niveles de estrés y se conectan consigo mismos. Estudios recientes como el de Gauntlett-Gilbert et al. (2020) evidencian que los entornos multisensoriales tienen un efecto positivo en la reducción de la ansiedad y la mejora del estado anímico en la infancia, sobre todo cuando se integran en la rutina de forma predecible y accesible.

La exploración libre con materiales sensoriales también promueve la expresión

emocional no verbal. Niños que aún no tienen un lenguaje fluido para comunicar lo que sienten, pueden canalizar emociones a través del tacto, el movimiento o la acción repetitiva. Por ello, el docente cumple un rol clave como observador y facilitador, brindando un espacio cuidado donde el niño pueda explorar sin interrupciones, intervenir si es necesario y adaptar la propuesta a las necesidades individuales.

El juego sensorial y la exploración libre no solo fomentan la creatividad y la motricidad, sino que también actúan como una vía concreta para la relajación, el bienestar y la integración cuerpo-mente. Su incorporación intencional en el aula de educación inicial permite que el niño se conecte con su entorno desde una experiencia placentera, autorregulada y significativa, potenciando su desarrollo integral desde una perspectiva lúdica y afectiva.

F. Circuito sensorial guiado

El circuito sensorial guiado es una estrategia pedagógica que integra estimulación multisensorial de forma estructurada y progresiva, mediante un recorrido conformado por estaciones específicas que involucran los distintos sentidos: tacto, vista, oído, olfato y, en algunos casos, el equilibrio y la propiocepción. Este circuito está diseñado con el objetivo de brindar a los niños una experiencia corporal integral, que los conecte con su cuerpo y el entorno desde la calma, la atención plena y el disfrute lúdico.

En cada estación, los niños pueden caminar sobre superficies de diversas texturas (como alfombras suaves, arroz, tapetes con burbujas o esponjas húmedas), explorar objetos aromáticos naturales (como plantas, esencias o frutas), observar luces tenues o cambiantes, manipular elementos con diferentes temperaturas, o escuchar sonidos suaves y rítmicos como el de campanas, lluvia o música instrumental lenta. El docente acompaña este recorrido con una guía verbal pausada y tranquilizadora, cuidando el ritmo de cada niño, sin presiones ni tiempos estrictos, para favorecer un estado de relajación y conexión sensorial.

Este tipo de actividad no solo estimula los sentidos de forma individual, sino que favorece su integración coherente dentro del sistema nervioso central, lo cual es crucial para

el desarrollo psicomotor y emocional. De acuerdo con Delacato (1974), el sistema nervioso necesita recibir estímulos variados y organizados para lograr respuestas adaptativas eficientes. Un entorno sensorial ordenado y predecible permite al niño sentirse seguro y en control, reduciendo los niveles de ansiedad y facilitando la regulación emocional.

Además, el circuito sensorial guiado permite al niño descubrir y reconocer sus propias reacciones frente a los estímulos, fortaleciendo la conciencia corporal y emocional. Según Schaaf y Mailloux (2015), los entornos multisensoriales estructurados promueven una mayor autorregulación, al brindar experiencias repetidas que ayudan a los niños a ajustar su comportamiento frente a estímulos tanto agradables como desafiantes. Esta práctica es especialmente útil en contextos educativos inclusivos, ya que puede adaptarse a niños con necesidades sensoriales específicas.

El circuito también tiene un impacto positivo en el desarrollo de la atención, ya que requiere que el niño se concentre en lo que está sintiendo, escuchando o viendo, entrenando así su capacidad de atención focalizada y sostenida. En esta línea, Díaz y González (2019) sostienen que los circuitos sensoriales no solo promueven la relajación, sino que mejoran la organización perceptiva, la concentración y la autorregulación conductual, aspectos esenciales en la educación inicial.

En el plano emocional, la repetición de movimientos suaves y la exposición gradual a estímulos placenteros generan una sensación de contención y calma. Las transiciones entre estaciones deben realizarse con lentitud y armonía, para permitir que el niño procese lo vivido y se prepare para el siguiente paso del recorrido. Esta lógica estructurada convierte al circuito sensorial en una especie de “viaje corporal” que guía al niño desde el movimiento activo hacia el reposo consciente.

El circuito sensorial guiado es mucho más que una serie de estaciones lúdicas: es una estrategia educativa que favorece la integración sensorial, fortalece el vínculo entre cuerpo y emoción, y promueve la autorregulación desde un enfoque preventivo, lúdico y respetuoso de los ritmos del niño. Su incorporación en contextos escolares representa una herramienta

poderosa para estimular el desarrollo integral y facilitar estados de relajación profunda, contribuyendo significativamente al bienestar emocional de los niños y niñas en edad preescolar.

G. Taller de exploración sensorial

El taller de exploración sensorial es una estrategia pedagógica diseñada para ofrecer a los niños experiencias estructuradas de juego que estimulan los sentidos de manera intencionada, pausada y reflexiva. A través de sesiones cuidadosamente organizadas, se propone que los niños interactúen con una variedad de materiales que apelan al tacto, la vista, el olfato, la audición y, en algunos casos, a la propiocepción y el equilibrio. Entre los recursos más utilizados se encuentran la plastilina, el agua tibia, elementos aromáticos naturales (como hierbas o frutas), materiales luminosos o reflectantes, geles de textura cambiante, masas caseras, arroz teñido y objetos con formas diversas.

Este tipo de taller tiene como propósito fundamental facilitar la autorregulación emocional y corporal mediante la estimulación sensorial consciente, es decir, no se trata únicamente de ofrecer materiales atractivos, sino de guiar a los niños hacia una exploración activa de sus sensaciones, emociones y respuestas corporales.

Según Clements (2003), los talleres sensoriales bien estructurados no solo fomentan la relajación, sino que también ayudan al niño a desarrollar una mayor conciencia de su cuerpo y sus necesidades internas, lo cual fortalece su autonomía y equilibrio emocional. El entorno en el que se desarrolla el taller cumple un rol determinante. Debe tratarse de un espacio tranquilo, sin sobrecarga visual ni auditiva, con iluminación cálida y disposición de materiales accesibles, de modo que los niños puedan explorar a su propio ritmo, sin interrupciones ni juicios. La función del docente es la de un facilitador atento, que observa las reacciones individuales, modela movimientos suaves, propone nuevas formas de interacción con los materiales y verbaliza las sensaciones que los niños experimentan, contribuyendo así al desarrollo del lenguaje emocional.

Numerosas investigaciones respaldan el valor de estos talleres. De acuerdo con Schaaf

y Mailloux (2015), la estimulación sensorial organizada contribuye significativamente a la regulación del sistema nervioso central, especialmente en niños con sensibilidad aumentada o dificultades en la integración sensorial. Estas experiencias repetidas ayudan al niño a anticipar los estímulos, adaptarse gradualmente y responder de manera más modulada ante el entorno.

En el ámbito emocional, estudios como el de Bogdashina (2016) señalan que los talleres sensoriales mejoran el estado de ánimo, la tolerancia a la frustración y la capacidad de autorregulación, particularmente cuando se acompañan de música suave, respiración guiada o momentos de quietud. Estas condiciones inducen un estado de calma fisiológica que repercute directamente en el comportamiento, la concentración y la disposición hacia el aprendizaje.

Además, el contacto con diferentes materiales favorece el desarrollo de la motricidad fina, la coordinación visomotriz y la exploración táctil, lo que potencia habilidades cognitivas como la atención sostenida, la categorización y la resolución de problemas. Según Cruz y Moreno (2021), el juego sensorial guiado en talleres permite integrar aspectos motores, emocionales y cognitivos en una misma actividad, convirtiéndose en una experiencia educativa integral.

En síntesis, el taller de exploración sensorial es una herramienta poderosa para acompañar el desarrollo infantil desde un enfoque respetuoso y centrado en el cuerpo. Al promover la exploración libre pero guiada, la sensibilidad consciente y la conexión emocional con el entorno, estos talleres permiten a los niños alcanzar estados de relajación profunda, regulación emocional y descubrimiento corporal, fundamentales para su bienestar y su desarrollo integral.

H. Juego teatral emocional

El juego teatral emocional es una estrategia pedagógica que utiliza la dramatización como recurso para explorar, identificar y expresar emociones en los niños. Esta práctica se basa en la representación simbólica de estados emocionales básicos como la alegría, la

tristeza, el miedo, la sorpresa o la rabia, mediante el uso del cuerpo, la voz, los gestos, y en muchos casos, elementos de utilería o disfraces simples. A través de pequeñas escenas, improvisaciones o juegos de roles guiados, los niños experimentan el mundo emocional de forma activa, lo cual les permite reconocer sus propias emociones, ponerse en el lugar del otro y ensayar maneras de gestionarlas.

Esta estrategia es especialmente efectiva en la etapa de educación inicial, ya que en estos primeros años el niño está desarrollando su alfabetización emocional, es decir, la capacidad de nombrar lo que siente, comprender por qué lo siente y actuar de forma coherente con ello. Sin embargo, muchos niños aún no cuentan con las herramientas lingüísticas o cognitivas suficientes para verbalizar lo que les sucede. En este contexto, el juego teatral emocional se convierte en una vía privilegiada de expresión, en tanto que el cuerpo y la ficción permiten exteriorizar lo que aún no puede decirse con palabras (Fernández-Díaz & Pérez, 2019).

Según Arguelles y Mendoza (2020), el teatro emocional es una herramienta eficaz para el desarrollo de la inteligencia emocional en edades tempranas, ya que combina el componente afectivo con la experiencia lúdica. En este tipo de dinámicas, los niños no solo reproducen emociones observadas, sino que también las sienten, las transforman y aprenden a diferenciar entre la emoción real y la emoción representada, fortaleciendo así su autoconciencia y autocontrol.

Diversos estudios respaldan los beneficios de esta práctica. Por ejemplo, Izard et al. (2008) encontraron que los programas de educación emocional que incorporan dramatización mejoran significativamente la empatía, la tolerancia a la frustración y la resolución de conflictos en el aula. El juego teatral ofrece a los niños un espacio seguro donde pueden representar conflictos personales o situaciones desafiantes —como perder un juguete, pelear con un amigo o separarse de sus padres—, lo cual facilita la elaboración emocional y la resignificación de experiencias.

Desde una perspectiva neuroeducativa, la dramatización activa múltiples áreas

cerebrales relacionadas con la emoción, la cognición y la motricidad. Según Goldstein y Bloom (2015), cuando un niño representa una emoción corporalmente, no solo la comprende desde lo racional, sino que la vivencia a través de la experiencia sensorial y social, lo cual fortalece los circuitos neuronales relacionados con la empatía y el autocuidado emocional.

En la práctica pedagógica, el juego teatral emocional puede integrarse mediante rutinas simples como “el dado de las emociones”, dramatizaciones breves basadas en cuentos, improvisaciones guiadas o juegos de espejo emocional.

Lo importante es que el docente acompañe estas experiencias con sensibilidad, validando lo que el niño expresa, evitando forzar la exposición, y generando un clima de confianza y respeto. También es útil combinar la dramatización con el diálogo posterior, para favorecer la reflexión emocional y la consolidación del aprendizaje.

El juego teatral emocional es una estrategia educativa potente que combina el arte, el cuerpo y el afecto, permitiendo que los niños exploren su mundo interno, comprendan el de los demás y desarrollen herramientas para vivir sus emociones de forma más consciente y saludable. Su implementación en el aula contribuye no solo al desarrollo de la inteligencia emocional, sino también al bienestar individual y a la mejora del clima de convivencia escolar.

I. Juego con estímulos sonoros

El juego con estímulos sonoros es una estrategia pedagógica que utiliza sonidos suaves, repetitivos y armoniosos como herramienta para inducir estados de calma, concentración y bienestar emocional en los niños. Esta técnica, ampliamente utilizada en la educación inicial y en contextos de intervención sensorial, se basa en la premisa de que el sonido tiene un efecto directo sobre el sistema nervioso, y que su adecuada utilización puede modular el tono emocional del niño, reducir la agitación y favorecer la atención plena.

Entre los recursos más empleados se encuentran los cuencos tibetanos, campanas, instrumentos de percusión suave, sonajas de baja intensidad, tubos de viento, maracas de

agua o grabaciones de sonidos de la naturaleza, como la lluvia, las olas del mar o el canto de los pájaros. En la práctica, los niños pueden escuchar estos sonidos en quietud, imitarlos con su cuerpo o instrumentos similares, o incorporarlos en secuencias rítmicas guiadas por el docente. La actividad se lleva a cabo en un espacio tranquilo, con iluminación tenue y una disposición circular que favorezca el recogimiento y la atención.

Desde un enfoque sensorial y educativo, María Montessori (1949) sostenía que el cultivo de la sensibilidad auditiva en la infancia contribuye al desarrollo de la concentración, la paz interior y la armonía con el entorno. Su método incorporaba momentos de silencio y escucha activa como parte de la rutina diaria, enseñando a los niños a distinguir sonidos, respetar los silencios y valorar la percepción auditiva como una vía para el equilibrio personal. En este sentido, el juego con estímulos sonoros retoma esta tradición pedagógica para integrarla con fines terapéuticos y emocionales.

Estudios recientes respaldan los efectos positivos de esta estrategia. Según Knight & Rickard (2001), la exposición regular a sonidos armónicos suaves puede disminuir los niveles de cortisol (la hormona del estrés) en niños pequeños, además de favorecer la regulación del ritmo cardíaco y la respiración, condiciones fisiológicas clave para la relajación. De igual forma, la investigación de Thoma et al. (2013) demostró que escuchar sonidos naturales o musicales de baja intensidad mejora el estado de ánimo, incrementa la atención sostenida y reduce la reactividad emocional en contextos escolares.

Además, el juego con sonidos contribuye al desarrollo de la discriminación auditiva, habilidad que permite distinguir, clasificar y reproducir sonidos, lo que está directamente relacionado con la adquisición del lenguaje, la memoria auditiva y la percepción musical. En la educación inicial, estas capacidades tienen una importancia particular, ya que sientan las bases para el aprendizaje de la lectoescritura y la expresión oral. De acuerdo con Hallam (2010), las actividades musicales y sonoras en la infancia temprana potencian las funciones cognitivas superiores y fortalecen la autoestima al proporcionar experiencias placenteras y compartidas.

En el plano emocional, el juego con estímulos sonoros genera un ambiente afectivo de contención y calma. Al repetir secuencias suaves de sonido, los niños entran en un estado de seguridad sensorial que facilita la introspección y la regulación del comportamiento. Por ello, este tipo de actividades es especialmente útil para niños con sensibilidad auditiva elevada, dificultades de atención o estados de sobreexcitación, ya que canaliza la energía y enfoca la atención sin necesidad de palabras.

En resumen, el juego con estímulos sonoros no solo estimula el sentido del oído, sino que también promueve la relajación, la organización interna y el desarrollo de habilidades cognitivas, lingüísticas y emocionales. Su incorporación en la rutina pedagógica diaria enriquece el entorno escolar, facilita la transición entre actividades y fomenta un clima de serenidad que beneficia tanto a los niños como a la dinámica grupal.

J. Exploración guiada sensorial

La exploración guiada sensorial es una técnica pedagógica que consiste en ofrecer a los niños experiencias sensoriales estructuradas mientras se encuentran con los ojos cerrados o vendados, lo que les permite focalizar su atención en los sentidos del tacto, olfato y audición. Durante la actividad, el docente guía verbalmente a los niños, describiendo los estímulos y acompañando sus reacciones, promoviendo así un espacio de calma, introspección y descubrimiento. Los materiales que se utilizan suelen incluir objetos de diversas texturas, aromas suaves y sonidos naturales o armónicos, que despiertan la curiosidad sensorial y fomentan un vínculo afectivo con el entorno.

Esta estrategia tiene como propósito estimular la atención plena y la autorregulación emocional, habilidades fundamentales para el desarrollo infantil. Al cerrar los ojos, los niños reducen la carga visual y pueden concentrarse con mayor intensidad en el aquí y ahora, experimentando sensaciones sin distracciones visuales. Siegel (2010) explica que las prácticas sensoriales enfocadas, como las que se promueven en este tipo de dinámicas, fortalecen los circuitos neuronales que integran el cuerpo, la emoción y la cognición,

favoreciendo un desarrollo equilibrado del sistema nervioso. Esto permite a los niños responder de manera más reflexiva ante los estímulos externos, en lugar de hacerlo impulsivamente.

Desde la perspectiva de la integración sensorial, Jean Ayres (2005) sostiene que la organización de estímulos sensoriales en un entorno seguro permite al niño estructurar su percepción corporal y emocional, lo que resulta clave para reducir la ansiedad, mejorar la concentración y fortalecer la autoconfianza. En la exploración guiada sensorial, el uso controlado de estímulos como el tacto (texturas frías o cálidas, lisas o rugosas), el olfato (esencias suaves, aromas frutales o florales) y la audición (sonidos de campanas, lluvia o cuencos tibetanos) ayuda a canalizar la energía interna y a inducir estados de relajación profunda.

Asimismo, esta técnica favorece el desarrollo del lenguaje emocional y la comunicación no verbal, ya que después de la experiencia, se suele invitar a los niños a compartir lo que sintieron, ayudándoles a nombrar sus sensaciones y emociones. Según Bisquerra (2009), la conciencia emocional comienza por el reconocimiento de las sensaciones corporales, y es mediante el acompañamiento respetuoso del adulto que los niños pueden traducir esas vivencias en palabras, lo cual constituye una base sólida para la inteligencia emocional.

La dimensión afectiva y relacional también es fortalecida mediante esta práctica, ya que se crea un espacio de intimidad grupal donde los niños aprenden a respetar el turno del otro, escuchar sin interrumpir y compartir desde la autenticidad. Estas experiencias no solo mejoran el clima del aula, sino que también contribuyen al desarrollo de la empatía, el respeto mutuo y la seguridad emocional.

La exploración guiada sensorial es una herramienta pedagógica eficaz que, mediante la estimulación controlada y consciente de los sentidos, potencia la autorregulación emocional, mejora la concentración, refuerza la percepción corporal y promueve un estado de relajación integral en los niños. Su implementación regular en el contexto educativo

contribuye de forma significativa al bienestar emocional y al desarrollo holístico en la primera infancia.

K. Terapia corporal lúdica

La terapia corporal lúdica es una estrategia psicomotriz basada en el uso del cuerpo como medio de expresión emocional y regulación afectiva a través del juego. Esta técnica incorpora actividades suaves como balanceos, masajes con pelotas de goma, estiramientos acompañados, desplazamientos lentos y movimientos rítmicos repetitivos, que son guiados por el adulto en un contexto seguro y afectivo. El propósito principal de estas dinámicas es favorecer la relajación profunda, el vínculo afectivo y la integración cuerpo-emoción en los niños, especialmente en edades tempranas donde el lenguaje verbal aún no es el principal medio de expresión.

A través de estos juegos, los niños exploran su cuerpo, experimentan el contacto físico positivo y aprenden a liberar tensiones acumuladas de forma natural. Por ejemplo, los masajes con pelotas blandas sobre la espalda o los brazos ayudan a regular el tono muscular, calmar la hiperactividad y fomentar una mayor conciencia corporal (Castañer et al., 2017). Los balanceos rítmicos, en brazos de un adulto o sobre colchonetas, simulan el vaivén del arrullo materno, generando sensaciones de contención y apego seguro, fundamentales para el bienestar emocional.

Winnicott (1971), pionero en el psicoanálisis infantil, sostenía que el juego corporal constituye un espacio transicional donde el niño puede integrar sus vivencias emocionales y establecer una relación confiada con el otro. Para él, la presencia del adulto sensible que acompaña el juego sin invadirlo permite al niño desplegar su espontaneidad corporal, expresar sus emociones y elaborar conflictos internos a través del movimiento. En ese sentido, la terapia corporal lúdica no solo actúa sobre el plano físico, sino que constituye una forma de comunicación emocional y de construcción del yo.

Además, esta estrategia estimula el desarrollo de la propiocepción y la autorregulación,

ya que, al experimentar movimientos lentos y suaves, los niños aprenden a reconocer sus sensaciones internas, ajustar la intensidad de sus acciones y modular su comportamiento. Esto es especialmente beneficioso en contextos educativos donde se requiere preparar al niño para momentos de concentración, transición entre actividades o gestión de estados emocionales intensos (González & Rodríguez, 2019).

Desde una mirada neuroeducativa, Ratey (2002) argumenta que el movimiento rítmico y organizado activa circuitos cerebrales vinculados con la atención, la memoria emocional y la autorregulación, reforzando la idea de que el cuerpo es una vía privilegiada para acceder a procesos de aprendizaje y desarrollo emocional. En consecuencia, incluir la terapia corporal lúdica como parte del currículo escolar favorece no solo la relajación y el bienestar, sino también la formación integral del niño en sus dimensiones física, afectiva y social.

En suma, la terapia corporal lúdica es una práctica pedagógica que, al conjugar movimiento, contacto y afectividad, proporciona un espacio de seguridad emocional donde los niños pueden expresarse libremente, calmarse, sentirse valorados y fortalecer su vínculo consigo mismos y con los demás. Su aplicación sistemática en el aula contribuye a la construcción de climas educativos saludables y al desarrollo de niños emocionalmente equilibrados y corporalmente conscientes.

L. Simulación y control corporal

La estrategia de simulación y control corporal se basa en actividades lúdicas que requieren que los niños realicen movimientos conscientes, lentos y controlados, o bien mantengan posturas fijas durante determinados periodos de tiempo. Ejercicios como “las estatuas”, “el semáforo” o “movimientos al ritmo del tambor” son ejemplos comunes que favorecen el dominio del cuerpo, la concentración y la capacidad de respuesta frente a órdenes externas. Estas dinámicas se integran dentro del enfoque psicomotor como medios para fortalecer la conciencia corporal, fomentar la autorregulación y facilitar la relajación en contextos educativos.

Durante estas actividades, los niños aprenden a identificar las tensiones musculares, a modular la velocidad de sus acciones y a mantener el equilibrio en posiciones estáticas, lo cual estimula su sistema propioceptivo y vestibular (Ayres, 2005). Este tipo de estimulación es especialmente útil para ayudarles a lograr un mayor dominio de su cuerpo, así como para transitar de estados de alta activación a estados de calma, favoreciendo así el desarrollo de una regulación emocional más efectiva.

Henri Wallon (1959), en su teoría sobre el desarrollo psicomotor y emocional, sostenía que la contención corporal no solo sirve para el control físico, sino que también representa un primer paso hacia la interiorización de normas sociales y el desarrollo del yo. En otras palabras, al aprender a detenerse, esperar o moverse con lentitud, el niño no solo entrena su motricidad fina y gruesa, sino que también fortalece su voluntad, su capacidad de autocontrol y su consciencia de sí mismo en relación con el entorno.

Además, este tipo de juegos proporciona un espacio seguro para que los niños puedan experimentar distintas posturas corporales, explorar límites físicos y gestionar sus emociones a través el cuerpo. Según Toro (2007), los juegos de control corporal despiertan en el niño una “atención dirigida hacia el cuerpo vivido”, es decir, una consciencia íntima de sus movimientos, lo cual resulta fundamental para canalizar tensiones internas, reducir la impulsividad y facilitar la relajación.

Desde una perspectiva neuroeducativa, la práctica repetida de estos juegos activa áreas cerebrales relacionadas con la corteza prefrontal, encargada de regular el comportamiento, planificar y tomar decisiones (Diamond, 2013). Por ello, incluir estas estrategias en las rutinas escolares no solo tiene un efecto inmediato sobre el estado emocional de los niños, sino que contribuye a fortalecer funciones ejecutivas clave para el aprendizaje y la convivencia escolar.

En síntesis, los juegos de simulación y control corporal no solo desarrollan la consciencia postural y el dominio del cuerpo en movimiento, sino que también favorecen la interiorización de normas, la autorregulación emocional y la creación de un ambiente

propicio para la calma y el bienestar infantil.

M. Técnicas de yoga infantil

Las técnicas de yoga infantil comprenden una serie de prácticas adaptadas a la edad y necesidades del niño, que combinan posturas corporales suaves (ásanas), ejercicios de respiración (pranayama), atención plena (mindfulness) y momentos de silencio o visualización guiada.

Estas actividades no solo contribuyen al desarrollo físico, mejorando la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación motora, sino que también fortalecen habilidades emocionales como la autorregulación, la calma y la concentración.

El yoga infantil, aplicado con una metodología lúdica y respetuosa, se convierte en una herramienta valiosa para la educación emocional y el bienestar integral. Según Khalsa y Butzer (2016), los programas de yoga en niños han demostrado beneficios significativos en el control de la impulsividad, la disminución de la ansiedad y el aumento de la capacidad atencional, factores esenciales para el desarrollo saludable en contextos escolares. Además, estas prácticas ayudan a los niños a conectarse con su respiración como una vía directa para calmar el sistema nervioso y regular las emociones intensas.

Las posturas de yoga como la del árbol, la mariposa o el gato permiten a los niños explorar su cuerpo de manera consciente y segura, mientras que los ejercicios de respiración profunda favorecen la oxigenación del cerebro, la relajación muscular y la introspección. De acuerdo con Semple et al. (2010), la combinación de movimiento consciente y respiración guiada estimula la corteza prefrontal, región asociada con el autocontrol, la toma de decisiones y el procesamiento emocional.

Por otro lado, el yoga también promueve el desarrollo de la conciencia corporal y la autoestima, ya que los niños aprenden a reconocer sus sensaciones internas, a respetar sus propios ritmos y a valorar sus capacidades. En este sentido, Ramírez y González (2019)

destacan que las sesiones de yoga infantil fortalecen la conexión cuerpo-mente y fomentan una actitud de cuidado hacia uno mismo y hacia los demás, lo que impacta positivamente en la convivencia escolar.

El ambiente en el que se desarrollan estas prácticas también resulta fundamental. Un espacio tranquilo, con música suave o sonidos naturales, favorece el estado de calma y la interiorización. Además, el yoga puede integrarse fácilmente en la rutina diaria del aula como momento de transición, preparación para el aprendizaje o cierre de jornada, ofreciendo a los niños herramientas para afrontar los desafíos emocionales con mayor serenidad.

En suma, el yoga infantil es una estrategia pedagógica integral que contribuye al bienestar físico, emocional y cognitivo de los niños, fomentando habilidades esenciales como la atención, la regulación emocional y la conciencia plena, pilares fundamentales para su desarrollo y aprendizaje.

N. Visualización guiada

La visualización guiada es una técnica de relajación que se basa en el poder de la imaginación para inducir estados de calma, autorregulación emocional y bienestar psicológico en los niños. Durante esta práctica, el docente o adulto guía verbalmente a los niños mediante narraciones pausadas que los invitan a imaginar escenarios agradables y tranquilos, como una playa soleada, un bosque sereno o un cielo estrellado. Estas imágenes mentales se acompañan de un tono de voz suave, música relajante y, a veces, sonidos ambientales, generando un entorno propicio para la introspección y el descanso emocional.

En la etapa infantil, donde el pensamiento simbólico y la fantasía son recursos naturales del desarrollo, esta técnica resulta especialmente efectiva. Los niños acceden con facilidad a representaciones mentales ricas en detalles sensoriales, lo que permite activar circuitos cerebrales asociados a la relajación y la seguridad emocional. Según Kabat-Zinn (2003), la visualización es una práctica fundamental dentro del enfoque de la atención plena (mindfulness), ya que conduce a un estado de presencia consciente, reduce la ansiedad y promueve la estabilidad emocional, incluso en niños en edad preescolar.

Durante la visualización, los niños no solo descansan físicamente, sino que también aprenden a reconocer sus estados internos, a calmar sus pensamientos agitados y a reenfocar su atención, habilidades clave en la construcción de la autorregulación emocional. En un estudio realizado por Napoli, Krech y Holley (2005), se evidenció que los programas que incluían visualización y relajación guiada mejoraban la atención sostenida y disminuían los niveles de estrés en niños de nivel inicial y primaria.

Asimismo, esta técnica fortalece la creatividad, el lenguaje simbólico y la capacidad de autoconsuelo. Como señalan Bush y Serwacki (2015), la visualización guiada no solo tiene un efecto calmante, sino que también puede ser utilizada para preparar a los niños frente a situaciones potencialmente estresantes, como un examen o una separación temporal de los padres, dotándolos de recursos internos para afrontarlas.

Además, desde un enfoque educativo, la visualización puede integrarse a momentos clave de la jornada escolar, como la transición entre actividades, el cierre del día o la preparación para el descanso. Su práctica regular contribuye a generar climas emocionales positivos en el aula, mejora la convivencia y fortalece el vínculo entre docentes y estudiantes, al brindar un espacio de contención afectiva y seguridad.

La visualización guiada es una herramienta pedagógica eficaz y accesible, que facilita el desarrollo de la atención plena, la regulación emocional y la serenidad interior, constituyéndose en una valiosa estrategia para el bienestar integral de los niños en edad preescolar.

Ñ. Narración sensorial

La narración sensorial es una estrategia pedagógica que enriquece el tradicional acto de contar cuentos mediante la incorporación de estímulos sensoriales como aromas, texturas, sonidos, luces suaves o incluso pequeños objetos que los niños pueden manipular. Esta técnica convierte la experiencia narrativa en un proceso multisensorial e inmersivo, que no solo estimula la imaginación y la creatividad, sino que también promueve la calma, la

atención plena y el desarrollo de los sentidos.

Durante la narración, el docente integra cuidadosamente elementos como el olor a lavanda para representar un campo, la textura de una tela suave para simbolizar una nube, o el sonido de una campanilla para evocar la magia de una escena. Estos recursos permiten que los niños participen activamente del relato a través de la experiencia corporal y sensorial, lo cual resulta especialmente significativo en la etapa preescolar, donde el aprendizaje está profundamente vinculado al cuerpo y a las sensaciones.

Según Borràs (2012), la narración sensorial fomenta un vínculo emocional profundo entre el narrador y los oyentes, ya que las sensaciones evocadas despiertan recuerdos, emociones y asociaciones personales que fortalecen el contenido simbólico de la historia. Esta conexión emocional no solo refuerza la comprensión del relato, sino que también genera un espacio seguro para la expresión emocional y la relajación.

Desde el enfoque de la neuroeducación, se ha demostrado que los estímulos sensoriales integrados en actividades narrativas activan múltiples áreas del cerebro, lo que potencia la retención de la información, la atención sostenida y la regulación de las emociones (Immordino-Yang & Damasio, 2007). De hecho, relatos acompañados de estímulos calmantes (como sonidos naturales o aromaterapia) pueden inducir estados de tranquilidad en los niños, disminuir el cortisol y mejorar la disposición hacia el aprendizaje (Van der Kolk, 2014).

Además, esta estrategia contribuye al desarrollo de la percepción sensorial y a la consolidación de la identidad corporal, pues invita a los niños a reconocer y nombrar sus sensaciones internas y externas en un contexto lúdico y guiado. Como afirman Hernández y Ríos (2020), la narración sensorial es una herramienta educativa valiosa porque integra el lenguaje, la emoción, el cuerpo y la imaginación, promoviendo una educación integral y humanizada desde los primeros años.

En conclusión, la narración sensorial es mucho más que un cuento contado con elementos; es una experiencia de relajación activa, de encuentro afectivo y de estimulación del desarrollo cognitivo y emocional, que permite a los niños explorar el mundo a través de sus sentidos y construir significados desde una vivencia placentera y significativa.

5.2.6. Técnicas de relajación en la educación inicial

Las técnicas de relajación son estrategias pedagógicas orientadas a favorecer el equilibrio emocional y físico de los niños, especialmente útiles en contextos escolares donde el ritmo de las actividades puede generar tensión, agitación o cansancio. En la etapa de educación inicial, incorporar momentos de relajación permite que los niños aprendan a reconocer sus emociones, autorregularse y reenfocar su atención de manera positiva, generando un clima propicio para el aprendizaje.

Las técnicas de relajación aplicadas en la educación inicial son prácticas educativas que ayudan a los niños a desarrollar el autocontrol emocional, mejorar la atención y reducir niveles de ansiedad o sobreexcitación propios de la dinámica escolar. A continuación, se detallan cinco técnicas clave, ampliamente utilizadas en contextos pedagógicos.

A. Respiración consciente o diafragmática: Esta técnica consiste en enseñar a los niños a respirar de manera lenta, profunda y controlada, llevando el aire hacia el abdomen en lugar del pecho. Se puede aplicar de forma lúdica, utilizando metáforas como “inflar un globo” o “oler una flor y soplar una vela”. Aquí, la maestra guía a los niños a sentarse cómodamente, colocar sus manos sobre la barriga y sentir cómo se eleva y baja al respirar. Se puede acompañar con música suave o sonidos de la naturaleza. Esta práctica dura entre 2 a 3 minutos y se recomienda usarla al iniciar el día o luego del recreo para “centrar” al grupo. Esta técnica ayuda a disminuir el ritmo cardíaco, relajar el sistema nervioso, oxigenar el cerebro y mejorar la concentración. Según García y Romero (2020), es una herramienta efectiva para reducir la ansiedad en niños en contextos educativos.

B. Relajación muscular progresiva (versión infantil): Esta técnica consiste en tensar y luego relajar diferentes grupos musculares del cuerpo, permitiendo que el niño tome conciencia del estado de su cuerpo. Se puede presentar como un juego: “Vamos a ser robots (tensar) y después muñecos de trapo (relajar)”. Se inicia por las manos, brazos, hombros, cara, piernas y pies, guiados verbalmente por la docente con una voz calmada. La duración ideal es de 5 minutos. Favorece la conciencia corporal, reduce el estrés físico y permite que el niño reconozca las sensaciones de tensión y descanso. También mejora el control postural

y la calidad del sueño.

C. Visualizaciones guiadas o viajes imaginarios: Es una técnica que utiliza la imaginación para inducir un estado de relajación mental y emocional. El niño se transporta, a través del relato del docente, a un lugar tranquilo y seguro. Se invita a los niños a cerrar los ojos, respirar profundamente y escuchar la voz de la docente que describe un lugar (como una playa, un bosque mágico o un jardín de estrellas). Se incluyen elementos sensoriales: “sientes la brisa”, “escuchas el agua”, “huelas flores”. Se puede acompañar con música instrumental suave. Disminuye el estrés, fomenta la creatividad, la introspección y la conexión con las emociones. Ayuda a generar imágenes mentales positivas que refuerzan la sensación de bienestar (López & Vargas, 2021).

D. Automasajes infantiles: El automasaje es una forma de autoexploración corporal mediante caricias suaves que relajan y estimulan sensorialmente. Es una técnica accesible y que no requiere materiales. Los niños se frotan las manos, se acarician la cara con las yemas de los dedos, ruedan las palmas sobre sus piernas o dibujan formas imaginarias sobre su espalda. El docente guía paso a paso y puede incluir canciones suaves o rimas para acompañar. Mejora la percepción corporal, desarrolla el autoconocimiento, alivia tensiones musculares y promueve un vínculo positivo con su cuerpo. También fortalece la autoestima y el autocuidado.

E. Juegos tranquilos con enfoque de relajación: Incluyen actividades como yoga infantil, el “juego del globo que se infla y se desinfla” (imitando la respiración), el “juego del silencio” o posturas estáticas como la “estrella quieta” o el “árbol” del yoga. Se pueden usar al final de la jornada o luego de una actividad intensa. El juego del silencio, por ejemplo, invita a los niños a quedarse en silencio durante 30 segundos escuchando los sonidos del ambiente. En el yoga infantil, se combinan posturas con cuentos o animales (“hacemos la pose del gato” o “el león”). Promueven la autorregulación, el control de impulsos, la calma interior y la escucha atenta. Son ideales para generar hábitos de relajación integrados en la rutina escolar.

Desde la perspectiva pedagógica, estas técnicas deben ser introducidas de forma lúdica y respetando los ritmos de los niños, integrándolas como parte de la rutina diaria (por

ejemplo, antes de iniciar una actividad académica o al finalizar la jornada). Según López y Vargas (2021), la práctica sistemática de técnicas de relajación en el nivel inicial contribuye al desarrollo de la autorregulación emocional, mejora la convivencia escolar y fortalece el vínculo afectivo entre docente y estudiante.

Las técnicas de relajación no solo cumplen una función preventiva frente al estrés infantil, sino que además se convierten en herramientas formativas que ayudan a los niños a desarrollar hábitos saludables de autocuidado, concentración y equilibrio emocional, esenciales para su desarrollo integral. La incorporación sistemática y lúdica de estas técnicas en el currículo de educación inicial no solo fortalece el desarrollo físico y emocional de los niños, sino que también mejora el clima de aula y la convivencia escolar. Los docentes, al aplicar estas estrategias, contribuyen activamente al bienestar integral de sus estudiantes, preparándolos para enfrentar sus emociones de forma saludable y consciente.

VI. ORGANIZACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE LAS EXPERIENCIAS LOGRADAS

Para abordar la organización y sistematización de las experiencias logradas, se planteó y ejecutó una propuesta didáctica, orientada al empleo de juegos de psicomotricidad para calmar a los niños después de actividades propias de una sesión de aprendizaje. A continuación, se detalla cada momento de la sesión y las fases propuestas en cada una de ellas:

PROCESOS DIDÁCTICOS

Momento de inicio:

Primera Fase: Calentamiento

El calentamiento tiene como finalidad preparar el cuerpo y la mente de los niños para la actividad física. En este momento, los niños activan sus músculos, aumentan su ritmo cardíaco de manera controlada y mejoran su atención y concentración. El calentamiento no solo previene lesiones, sino que también establece el tono de la sesión, creando una atmósfera lúdica y de movimiento libre.

El calentamiento incluye actividades lúdicas que activan los grupos musculares principales (piernas, brazos, tronco) de forma progresiva. El uso de juegos en esta fase hace que el calentamiento sea entretenido y permita que los niños entren en un estado físico y mental adecuado para el resto de la sesión.

Componentes clave del calentamiento

-) Activación de los músculos: A través de movimientos sencillos y suaves, como caminar, saltar o estirar, los músculos comienzan a prepararse para ejercicios más intensos.
-) Preparación cardiovascular: El ritmo cardíaco aumenta levemente, lo que asegura un flujo sanguíneo adecuado a los músculos y los pone en disposición para el ejercicio.
-) Concentración mental: A medida que los niños siguen las instrucciones del docente y realizan movimientos coordinados, mejoran su capacidad de concentración.

Ejemplos de actividades

-) Imitación de animales: Movimientos de animales como caminar como elefantes, saltar como conejos o volar como pájaros activan los músculos y generan un ambiente divertido.
-) Carreras suaves: Los niños corren a lo largo del aula de manera controlada, lo que activa las piernas y aumenta el ritmo cardíaco de manera gradual.
-) Juegos de seguimiento: El docente realiza movimientos simples (como estirar los brazos o girar lentamente) y los niños lo imitan. Este tipo de actividad ayuda a calentar las articulaciones y a mejorar la coordinación.

MOMENTO DE DESARROLLO:

Segunda Fase: Exploración sensorial

La exploración sensorial tiene como propósito estimular los sentidos de los niños (tacto, oído, vista, propiocepción), lo que fomenta la conexión mente-cuerpo y mejora la percepción corporal. Durante esta fase, los niños aprenden a reconocer diferentes sensaciones y a responder a los estímulos externos, promoviendo un mayor control motriz y emocional.

Las actividades en esta fase están diseñadas para que los niños experimenten diferentes estímulos sensoriales que ayudan a desarrollar la conciencia de su cuerpo y el entorno. Al explorar texturas, sonidos y movimientos, los niños no solo fortalecen sus sentidos, sino que también mejoran su capacidad de coordinar sus movimientos y entender cómo sus cuerpos interactúan con el mundo que les rodea.

Componentes clave de la exploración sensorial

-)] Percepción táctil: Los niños tocan y manipulan diferentes texturas (superficies ásperas, suaves, rugosas, etc.), lo que mejora la conciencia de su cuerpo a través del tacto.
-)] Propiocepción: A través de movimientos controlados, los niños aprenden a identificar la posición y el movimiento de sus cuerpos en el espacio.
-)] Estimulación auditiva y visual: Los niños responden a estímulos sonoros o visuales (campanas, música, colores), lo que mejora su capacidad de integrar la información sensorial.

Ejemplos de actividades:

-)] Recorrido sensorial: Los niños caminan descalzos sobre diferentes materiales (alfombras, cuerdas, pelotas) para experimentar cómo se siente cada textura bajo sus pies.
-)] Teatro de emociones: Los niños representan diferentes emociones usando solo gestos y movimientos corporales. Esto les ayuda a reconocer cómo sus emociones afectan a su cuerpo y viceversa.
-)] Exploración auditiva: Los niños escuchan sonidos suaves como campanas, aplausos o música y deben identificar los sonidos o describir cómo los hacen sentir. Esto estimula la conexión entre el oído y las sensaciones físicas.

Tercera Fase: Ejercicios de respiración

En esta fase, los niños aprenden a utilizar la respiración profunda como una herramienta para controlar sus emociones, relajarse y reducir el estrés. Al enseñarles a ser conscientes de su respiración, los niños desarrollan una habilidad crucial para manejar situaciones de tensión o ansiedad.

Los ejercicios de respiración implican actividades que enseñan a los niños a controlar el

ritmo de su respiración, inhalando profundamente y exhalando lentamente. Esto ayuda a oxigenar el cerebro, reduce el ritmo cardíaco y genera una sensación de calma. A largo plazo, las técnicas de respiración mejoran la concentración, reducen la ansiedad y fomentan el bienestar general.

Componentes clave de los ejercicios de respiración

-) Conciencia respiratoria: Los niños aprenden a identificar el proceso de inhalación y exhalación, reconociendo cómo el aire entra y sale de su cuerpo.
-) Control de la respiración: A través de técnicas simples, los niños aprenden a regular la velocidad y profundidad de su respiración.
-) Relajación: La respiración controlada disminuye la tensión física y mental, preparando a los niños para las actividades de relajación.

Ejemplos de actividades:

-) Respiración del globo: Los niños imaginan que están inflando un globo con su respiración. Inhalan profundamente y luego exhalan lentamente, "desinflando" el globo. Esto les enseña a regular su respiración.
-) Respiración en cuatro tiempos: Los niños inhalan en cuatro tiempos, retienen el aire durante cuatro tiempos, exhalan en cuatro y descansan en otros cuatro. Este ciclo regula el ritmo respiratorio y mejora la capacidad de relajarse.
-) Frasco mágico: Los niños imaginan que tienen un frasco con aire calmante que respiran lentamente. Este juego refuerza la conexión entre la respiración y la relajación emocional.

Cuarta Fase: Movimientos suaves

En esta fase, los niños practican movimientos suaves y fluidos que les permiten liberar la tensión muscular y mejorar la coordinación. Los movimientos lentos y controlados ayudan a calmar el sistema nervioso y a promover la relajación física.

Las actividades en esta fase están orientadas a que los niños muevan su cuerpo de manera consciente y controlada, favoreciendo el desarrollo de la coordinación motora y liberando

tensiones acumuladas en los músculos. Estos movimientos suelen ser rítmicos y suaves, para evitar la sobrecarga muscular y crear un ambiente relajado.

Componentes clave de los movimientos suaves

-) Control muscular: Los niños aprenden a mover su cuerpo de manera controlada, lo que mejora la coordinación y el equilibrio.
-) Liberación de tensión: Los movimientos lentos permiten que los músculos se estiren suavemente, liberando cualquier tensión acumulada.
-) Relajación física: Los movimientos suaves ayudan a calmar el cuerpo, preparando a los niños para el momento de calma.

Ejemplos de actividades

-) Danza lenta con cintas: Los niños se mueven al ritmo de música suave mientras sostienen cintas de colores, realizando movimientos fluidos que favorecen la relajación muscular.
-) Circuito de equilibrio: Los niños caminan lentamente sobre una línea o realizan ejercicios de equilibrio suaves, promoviendo el control del cuerpo.
-) Movimientos circulares con pelotas suaves: Los niños realizan movimientos circulares con pelotas, lo que les ayuda a desarrollar la coordinación y a relajar sus músculos.

MOMENTO DE CIERRE:

Quinta Fase: Momento de calma

El momento de calma tiene como objetivo llevar a los niños a un estado profundo de relajación mental y física. Aquí se utilizan técnicas como la visualización guiada, la música suave o los ejercicios de meditación para ayudar a los niños a desconectar de la actividad física y a descansar completamente.

Esta fase se centra en ejercicios de relajación profunda, donde los niños se tumban y se concentran en su respiración o en una visualización guiada. El uso de música suave o sonidos tranquilizadores facilita el proceso, ayudando a los niños a entrar en un estado de descanso consciente.

Componentes clave del momento de calma

-)] Relajación mental: A través de la visualización o la música, los niños aprenden a desconectar de los estímulos externos y a centrarse en su propio bienestar.
-)] Desconexión física: Los ejercicios de relajación permiten que los músculos se relajen completamente, lo que es crucial después de las actividades físicas.
-)] Conciencia plena: Los niños desarrollan una mayor conciencia de su propio cuerpo y de su estado emocional, lo que les ayuda a manejar mejor el estrés.

Ejemplos de actividades

-)] Visualización guiada: Los niños se tumban en el suelo y el docente los guía en una visualización donde imaginan estar en un lugar tranquilo (una playa o un campo de flores). Se centran en la respiración y en las imágenes mentales.
-)] Música relajante: Los niños escuchan música suave mientras se tumban y relajan cada parte de su cuerpo, comenzando por los pies y subiendo hasta la cabeza.
-)] Sonido de campanita: Los niños permanecen tranquilos y concentrados en el sonido de una campanita o tambor suave, lo que les ayuda a alcanzar un estado de calma profunda.

Estas cinco fases proporcionan un enfoque integral para las sesiones de juegos de psicomotricidad como relajación, ayudando a los niños a desarrollar su coordinación motora, conciencia corporal, y habilidades de relajación en un entorno seguro y lúdico.

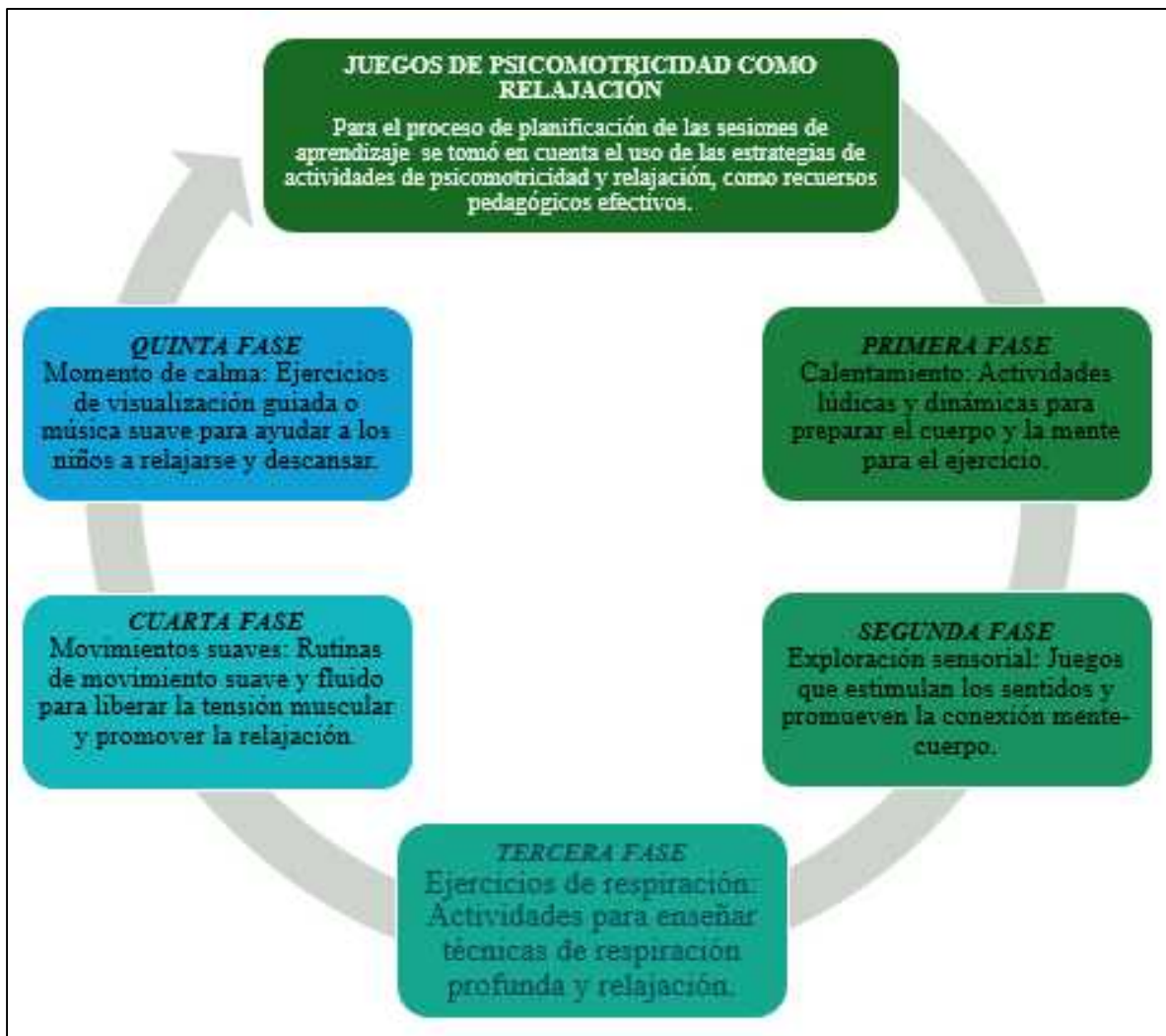


Figura 1. Procesos didácticos basados en juegos de psicomotricidad como relajación.

MODELO DE SESIÓN:

SESIÓN 1: Explorando mi cuerpo con alegría

Logro de aprendizaje: Reconoce su cuerpo a través de movimientos libres, desarrollando coordinación y atención mediante el juego psicomotor.

Momento de inicio – Calentamiento

-) La sesión comienza con una actividad lúdica donde los niños imitan distintos animales como el elefante, el conejo y el pájaro (a través de esta dinámica, se busca activar el cuerpo de manera divertida, movilizando brazos, piernas y cabeza mediante saltos, caminatas pesadas y movimientos de aleteo).
-) Los niños disfrutan del juego libre mientras exploran posibilidades corporales, desarrollan la coordinación gruesa y predisponen su mente y cuerpo para las siguientes actividades.

Momento de desarrollo

-) En este momento central de la sesión, se propone un recorrido sensorial sobre diferentes superficies dispuestas en el suelo: papel burbuja, cuerda, alfombra, arena, entre otras.
-) Los niños caminan descalzos por este circuito, sintiendo cada textura y compartiendo verbalmente lo que perciben. (esta experiencia promueve el desarrollo de la conciencia corporal y la integración sensorial).
-) A continuación, se realiza un ejercicio de respiración conocido como “la respiración del globo”. Los niños, sentados en el piso, inhalan profundamente como si inflaran un globo grande en su abdomen, y luego exhalan lentamente simulando que lo desinflan. Esta práctica, repetida varias veces, ayuda a centrar su atención y relajar su cuerpo.
-) Luego, se da paso a una actividad de movimiento rítmico con cintas de colores.
-) Al compás de música instrumental suave, los niños se desplazan por el aula realizando movimientos amplios y lentos con las cintas, trazando círculos, espirales y desplazamientos laterales (esta danza libre favorece la expresión emocional a través del movimiento, estimula la motricidad fina y genera una atmósfera de calma activa).

Momento de cierre – Calma

-) Para finalizar, se propone una visualización guiada. Los niños se recuestan cómodamente sobre colchonetas o alfombras, y el docente, con voz suave y pausada, los guía en un viaje imaginario a una playa tranquila.
-) Mientras suenan de fondo audios de olas del mar, se les invita a imaginar la brisa, la arena tibia y el sonido del agua.
-) Durante esta narración, se acompaña con respiraciones profundas, promoviendo un estado de relajación y bienestar emocional, ideal para concluir la sesión con serenidad.

SESIÓN 2: Jugamos con los sentidos

Logro de aprendizaje: Desarrolla la percepción sensorial y la conciencia corporal a través de juegos psicomotrices y actividades relajantes.

Momento de inicio – Calentamiento

-)] La sesión se inicia con el clásico juego del espejo, donde el docente se posiciona frente al grupo y realiza una serie de movimientos corporales suaves, como estirar los brazos hacia los lados, girar el torso, caminar hacia adelante y hacia atrás, o elevar las piernas lentamente.
-)] Los niños deben imitar estos movimientos como si fueran su reflejo en un espejo.
-)] A medida que se avanza, algunos niños pueden asumir el rol de guía para fomentar la participación activa.
-)] Esta dinámica estimula la atención visual, la coordinación y la empatía, y prepara el cuerpo y la mente para la exploración sensorial posterior.

Momento de desarrollo

Exploración sensorial – Teatro de emociones

-)] En esta etapa, se propone una dramatización corporal donde los niños representan emociones básicas como la alegría, la tristeza y la sorpresa.
-)] Se les invita a expresarlas solo mediante gestos, posturas y desplazamientos, sin utilizar palabras. Por ejemplo, para mostrar alegría, pueden saltar o extender los brazos; para la tristeza, encogerse o caminar lentamente; y para la sorpresa, abrir los ojos y llevarse las manos al rostro.
-)] Esta actividad fortalece la conciencia emocional, el lenguaje corporal y la percepción del tono muscular vinculado a diferentes estados anímicos.

Ejercicios de respiración – El frasco mágico

-)] Los niños se sientan en círculo y cierran los ojos.
-)] Se les guía para imaginar un frasco lleno de aire mágico y brillante que tiene el poder de calmarlos.

-) Se les indica que tomen aire profundamente como si absorbieran ese aire especial, lo mantengan unos segundos y lo suelten lentamente por la boca, al mismo tiempo que expresan cómo se sienten (tranquilos, felices, en calma).
-) Esta práctica contribuye al desarrollo de la respiración consciente, la verbalización emocional y la autorregulación.

Movimientos suaves – Caminata sobre la nube

-) Para continuar, se invita a los niños a imaginar que están caminando sobre una nube suave y esponjosa.
-) Se desplazan lentamente por el aula con pasos amplios y cuidadosos, bajando el ritmo corporal.
-) Durante el recorrido, se les pide que exploren distintas posiciones: agacharse, estirarse hacia el cielo, girar en cámara lenta y mover los brazos como si flotaran.
-) Esta dinámica promueve la conciencia del propio cuerpo, el equilibrio y el control del movimiento, generando además un estado de calma activa.

Momento de cierre – Calma

-) Para finalizar la sesión, los niños se recuestan cómodamente sobre colchonetas o alfombras, cerrando los ojos.
-) Se reproduce una música instrumental suave de fondo, como sonidos de la naturaleza o melodías de cuencos tibetanos.
-) Mientras escuchan, se utiliza una campanita de tono suave.
-) Se les explica que mientras suene la campanita deben permanecer en silencio y quietos, centrándose en su respiración y en los sonidos.
-) Esta técnica de atención plena permite cerrar la sesión con un momento de introspección, serenidad y conexión con el entorno.

SESIÓN 3: Relajo mi cuerpo y mi mente

Logro de aprendizaje: Reconoce señales de tensión en su cuerpo y las libera mediante juegos de respiración y visualización guiada.

Momento de inicio – Calentamiento

-)] Carrera de animales suaves: Los niños realizan movimientos imitando animales tranquilos como el gato que camina sigiloso, el oso que se desplaza con lentitud o la rana que da pequeños saltos suaves.
-)] Esta actividad les permite activar su cuerpo de manera progresiva y consciente, conectando con la sensación de calma desde el inicio.

Momento de desarrollo

Exploración sensorial

-)] Estaciones sensoriales: Se organiza un circuito con estaciones de materiales como peluches, granos secos, algodón y gel frío.
-)] Los niños recorren cada estación, tocan los materiales con ojos vendados o cerrados y describen las sensaciones que perciben.
-)] Esta actividad fomenta la conciencia corporal y la atención plena a través del tacto.

Ejercicios de respiración

-)] Nariz de mariposa: Sentados cómodamente, los niños simulan una mariposa con sus dedos sobre la nariz.
-)] Respiran profundamente como si la mariposa aleteara suavemente.
-)] Luego visualizan que vuelan con ella en calma por un jardín tranquilo. Se repite el ejercicio varias veces para inducir la relajación.

Movimientos suaves

-)] Posturas de yoga infantil: Se enseñan posturas sencillas como la flor (sentados con manos abiertas), el gato (en cuatro apoyos arqueando la espalda) y el árbol (de pie con una pierna doblada sobre la otra).
-)] Cada postura se mantiene con respiración controlada, promoviendo el equilibrio emocional y físico.

Momento de cierre – Calma

-)] Cuento relajante – “La estrella dormida”: Los niños se recuestan sobre colchonetas y escuchan atentamente un cuento narrado en voz baja, que les guía a imaginar que su cuerpo se relaja poco a poco, desde los pies hasta la cabeza, como si cada parte se durmiera para brillar en el cielo como una estrella tranquila.
-)] La sesión culmina con respiraciones profundas.

SESIÓN 4: Danza con cintas

Logro de aprendizaje: Desarrolla movimientos fluidos al ritmo de la música.

Momento de inicio – Calentamiento

-)] Juego libre con música suave: Los niños se mueven libremente al ritmo de una melodía tranquila.

Momento de desarrollo

-)] Movimiento corporal: Danza con cintas: Se entrega a cada niño una cinta de colores. Bailan con movimientos circulares, ondulantes y libres siguiendo la música.
-)] Coordinación motriz: Se proponen movimientos específicos como cruzar la cinta por encima de la cabeza, girar o caminar en zigzag.

Momento de cierre – Calma

-)] Respiración consciente: Sentados, hacen movimientos lentos con la cinta mientras respiran profundo siguiendo el ritmo de la música.

SESIÓN 5: Recorrido sensorial con texturas

Logro de aprendizaje: Explora texturas con conciencia corporal.

Momento de inicio – Calentamiento

-)] Juego de caminar: Caminar como diferentes animales (oso, pato, cangrejo) para activar el cuerpo.

Momento de desarrollo

-) Exploración sensorial: Recorrido sensorial con texturas (papel burbuja, lija, esponjas, cuerda). Los niños caminan descalzos, observan y describen las sensaciones.
-) Juego guiado: Los niños encuentran texturas escondidas en una caja sorpresa y las identifican sin mirar.

Momento de cierre – Calma

-) Masaje de pies: Sentados, los niños ruedan una pelotita suave bajo los pies para relajarse.

SESIÓN 6: Exploro texturas con los pies

Logro de aprendizaje: Desarrolla percepción táctil con el entorno.

Momento de inicio – Calentamiento

-) Juego del semáforo: Los niños caminan, corren y se detienen según el color que el docente muestre.

Momento de desarrollo

-) Circuito sensorial: Caminar sobre hojas secas, piedras suaves, agua en bandejas, entre otros. Describir lo que sienten con los pies.
-) Asociación táctil: Identifican con los pies si la superficie es fría o caliente, suave o rugosa.

Momento de cierre – Calma

-) Estiramiento suave de piernas y respiración profunda tumbados en colchonetas.

SESIÓN 7: Estaciones sensoriales

Logro de aprendizaje: Identifica sensaciones corporales a través del tacto.

Momento de inicio – Calentamiento

-) Estación musical: Los niños pasan libremente por estaciones con música suave y se mueven libremente.

Momento de desarrollo

-) Taller sensorial: Los niños rotan por estaciones táctiles: arena, agua, esponjas, hielo, entre otras. Exploran y comentan lo que sienten.
-) Juego de exploración: Adivinar la textura: Con los ojos cerrados, identifican objetos por su textura.

Momento de cierre – Calma

-) Respiración consciente con pelotas suaves: Se relajan manipulando pelotas blandas mientras respiran lentamente.

SESIÓN 8: Teatro de emociones

Logro de aprendizaje: Expresa emociones mediante el lenguaje corporal.

Momento de inicio – Calentamiento

-) Movimiento libre con música: Imitar con gestos diferentes emociones al ritmo de melodías alegres o suaves.

Momento de desarrollo

-) Juego teatral emocional: Representar emociones como alegría, tristeza, enojo y sorpresa con mímica y movimientos corporales.
-) Cuento de emociones: El docente narra una historia corta en la que los niños actúan las emociones de los personajes.

Momento de cierre – Calma

-) Respiración del color: Inhalan pensando en un color alegre, exhalan suavemente visualizando tranquilidad.

SESIÓN 9: Explora auditiva

Logro de aprendizaje: Reconoce sonidos y responde con movimiento coordinado.

Momento de inicio – Calentamiento

-) Juego del sonido: El docente toca campanas o botellas con sonidos distintos y los niños reaccionan con movimientos.

Momento de desarrollo

-)] Juego con estímulos sonoros: Los niños se desplazan según sonidos (grave = arrastrarse, agudo = saltar).
-)] Eco corporal: Repetir movimientos según el ritmo marcado por sonidos.

Momento de cierre – Calma

-)] Cierre en silencio: Se tumban y escuchan sonidos suaves del entorno. Respiran en calma.

SESIÓN 10: Túnel de relajación

Logro de aprendizaje: Se desplaza con calma por un espacio sensorial.

Momento de inicio – Calentamiento

-)] Caminata suave: Caminan descalzos sobre alfombra o tela, moviéndose lentamente.

Momento de desarrollo

-)] Exploración sensorial: Atravesar un túnel de telas con diferentes texturas y luces tenues.
-)] Relajación guiada: Al salir del túnel, se tumban y escuchan sonidos de la naturaleza.

Momento de cierre – Calma

-)] Respiración de la nube: Imitan una nube suave que sube al inhalar y baja al exhalar.

SESIÓN 11: Movimientos circulares con pelotas

Logro de aprendizaje: Relaja músculos con movimientos guiados.

Momento de inicio – Calentamiento

-)] Juego con pelotas: Rodar pelotas suavemente por el cuerpo, en brazos, piernas y espalda.

Momento de desarrollo

-)] Terapia corporal lúdica: En parejas, masajean con pelotas blandas la espalda del compañero con movimientos circulares.
-)] Juego de equilibrio: Mantener la pelota entre partes del cuerpo (rodillas, espalda) sin que caiga.

Momento de cierre – Calma

-) Respiración profunda tumbados sobre colchonetas, sosteniendo la pelota sobre el abdomen.

SESIÓN 12: Caminata sobre la nube

Logro de aprendizaje: Camina con control y ritmo imaginario.

Momento de inicio – Calentamiento

-) Movimiento libre con cintas suaves de piso: Imitan caminar sobre caminos invisibles.

Momento de desarrollo

-) Simulación corporal: Caminan como si pisaran nubes, hojas, charcos o rocas, variando ritmo y peso.
-) Juego de equilibrio: Mantenerse sobre un solo pie en las "nubes".

Momento de cierre – Calma

-) Respiración del viento: Inhalan con los brazos arriba, exhalan bajándolos lentamente.

SESIÓN 13: Posturas de yoga infantil

Logro de aprendizaje: Reconoce equilibrio y postura con conciencia corporal.

Momento de inicio – Calentamiento

-) Imitación de animales con equilibrio: Mantener postura de flamenco o gato estirado.

Momento de desarrollo

-) Técnicas de yoga infantil: Realizan posturas como el árbol, la mariposa y el puente.
-) Juego de concentración: Mantener la postura por unos segundos sin moverse.

Momento de cierre – Calma

-) Respiración consciente acostados, escuchando música suave.

SESIÓN 14: Visualización guiada

Logro de aprendizaje: Logra estados de calma mediante visualización guiada.

Momento de inicio – Calentamiento

-) Juego de movimientos suaves: Imitar volar, nadar o flotar.

Momento de desarrollo

-) Visualización guiada: El docente narra un viaje imaginario a un lugar tranquilo (bosque, mar).
-) Respiración rítmica: Inhalar profundo, retener, exhalar largo, guiados por la narración.

Momento de cierre – Calma

-) Permanecen tumbados, respirando con los ojos cerrados mientras suena música instrumental.

SESIÓN 15: Cuento relajante

Logro de aprendizaje: Relaja su cuerpo escuchando una historia guiada.

Momento de inicio – Calentamiento

-) Juego de mímica: Representan personajes del cuento con movimientos suaves.

Momento de desarrollo

-) Narración sensorial: El docente narra una historia tranquila con luces tenues y sonidos ambientales.
-) Participación corporal: Los niños hacen gestos suaves relacionados con lo narrado.

Momento de cierre – Calma

-) Respiración final: Se recuestan y respiran profundo, guiados por la voz del docente.

Durante los últimos dos años, se ha desarrollado una serie de experiencias pedagógicas

centradas en el uso de los juegos psicomotrices como herramienta de relajación con niños y niñas de 5 años. Esta propuesta surge ante la necesidad de fortalecer la autorregulación emocional, la conciencia corporal y el bienestar integral desde la primera infancia. El cronograma que se presenta a continuación reúne un conjunto de actividades estructuradas en coherencia con enfoques teóricos como la teoría psicomotriz relacional de Aucouturier, el enfoque afectivo de Henri Wallon, la integración sensorial de Ayres, la teoría polivagal de Porges y la educación somática de Hanna. Estas actividades han sido seleccionadas por su valor significativo en el desarrollo emocional y físico de los niños, integrando elementos del juego, la respiración, la percepción sensorial y la relajación guiada.

El presente cronograma evidencia el enfoque sistemático y coherente de una experiencia profesional que combina la psicomotricidad con prácticas de relajación infantil. A través de estas 15 actividades se ha promovido un entorno seguro, lúdico y emocionalmente saludable para los niños, donde el cuerpo se convierte en un canal de expresión, aprendizaje y bienestar. La aplicación de estas estrategias ha demostrado ser una práctica pedagógica efectiva y replicable, avalada por teorías actuales y la observación directa del impacto positivo en el comportamiento y desarrollo integral de los niños y niñas de educación inicial.

VII. UBICACIÓN DE LAS EXPERIENCIAS EN EL MARCO DEL SUSTENTO TEÓRICO

Como maestra de educación inicial, la decisión de incorporar la psicomotricidad y la relajación en el desarrollo de los estudiantes de 5 años se fundamentó en principios pedagógicos esenciales para un crecimiento integral. Durante esta etapa crucial, el enfoque en un desarrollo holístico es clave para garantizar un progreso físico, cognitivo, emocional y social equilibrado. Este enfoque encuentra sustento en múltiples teorías educativas y psicológicas que subrayan la importancia del movimiento y la regulación emocional en la formación temprana.

Uno de los principales motivos para implementar este enfoque fue la evidente carencia de actividades psicomotrices en el entorno escolar. Los niños y niñas mostraban una

necesidad clara de moverse, explorar y desplazarse, lo que destacó la urgencia de ofrecer un espacio adecuado para el movimiento libre. La psicomotricidad, entendida como la integración entre las funciones motoras y psicológicas, representa una herramienta invaluable para el desarrollo de habilidades motoras finas y gruesas, la coordinación y el equilibrio. Según Jean Piaget, el desarrollo cognitivo está estrechamente vinculado al dominio motor, lo que refuerza la idea de que el movimiento no solo beneficia el crecimiento físico, sino que también fortalece la capacidad de los niños para procesar información y resolver problemas.

Además, la psicomotricidad promueve el desarrollo social y emocional, proporcionando oportunidades para la interacción y la cooperación. En consonancia con las teorías de Lev Vygotsky, que destacan el papel del entorno social en el aprendizaje, los juegos psicomotores permiten que los niños aprendan a comunicarse, colaborar y resolver conflictos, habilidades fundamentales tanto dentro como fuera del contexto escolar. Al integrar estas actividades, se buscó generar un ambiente que no solo fomentara la adquisición de destrezas físicas, sino que también fortaleciera las relaciones sociales, estimulando la empatía y el trabajo en equipo. Así, el movimiento se convierte en el primer paso para una construcción progresiva de la identidad y el ser social.

Para llevar a cabo esta iniciativa, se propuso la realización de circuitos de movimiento en un campo cercano a la escuela, con el apoyo y la colaboración de la directora. Esta intervención fue esencial para ofrecer a los niños un espacio más amplio y adecuado para sus necesidades motrices, logrando con éxito implementar un programa educativo basado en la psicomotricidad.

En paralelo, la inclusión de técnicas de relajación dentro de este enfoque pedagógico respondía a una necesidad igualmente importante: el bienestar emocional de los estudiantes. Aunque los niños de 5 años se encuentran en una etapa temprana de desarrollo, no son inmunes al estrés y la ansiedad, factores que pueden afectar su capacidad de aprendizaje y socialización. Las prácticas de relajación, como la respiración profunda y los momentos de calma, brindaron a los niños herramientas para gestionar sus emociones de manera saludable, promoviendo un ambiente de aprendizaje más tranquilo y propicio.

Tras los primeros resultados obtenidos con las actividades psicomotrices, se desarrolló un programa más específico centrado en los juegos de psicomotricidad como relajación, respondiendo a la necesidad de que los niños logren un estado de calma y equilibrio emocional. Estas actividades no solo fomentaron la relajación inmediata, sino que también promovieron el enfoque y la concentración, habilidades esenciales para el aprendizaje efectivo. Según Howard Gardner y su teoría de las inteligencias múltiples, es fundamental cultivar las habilidades intrapersonales desde una edad temprana, ya que estas permiten a los niños desarrollar un sentido de autocontrol y conciencia emocional.

Finalmente, la implementación de estos enfoques pedagógicos no solo contribuyó al desarrollo físico y emocional de los niños, sino que también enriqueció el ambiente escolar, favoreciendo una atmósfera más equilibrada y receptiva. Las experiencias vividas durante la aplicación de estos programas de psicomotricidad y relajación, sustentadas por teorías como las de Piaget, Vygotsky y Gardner, ofrecen una base sólida para continuar explorando y perfeccionando estas metodologías en la educación inicial, con el objetivo de fomentar el desarrollo integral de los niños en sus primeras etapas de formación.

VIII. APORTES LOGRADOS PARA EL DESARROLLO DEL CENTRO LABORAL

Los aportes significativos realizados en la Institución Educativa “Mi Primer Pasito” de San Jacinto, donde desempeñé mi labor como docente con el apoyo de la directora, lograron un impacto positivo en diversos aspectos del desarrollo escolar. Entre las principales contribuciones destacadas durante la implementación presencial de actividades psicomotrices, se encuentran las siguientes:

Mejora del clima escolar: La introducción de actividades psicomotrices ayudó a transformar el ambiente escolar en un espacio más positivo, acogedor y propicio para el aprendizaje. Los niños, al participar en estas actividades, mostraron un comportamiento más calmado y armonioso, lo que condujo a una notable reducción del estrés y de los conflictos entre compañeros. Este cambio también fomentó una mejor relación entre los docentes y los estudiantes, creando un entorno de mayor confianza y respeto mutuo.

Promoción del aprendizaje: Las actividades de relajación, al reducir los niveles de ansiedad, facilitaron que los niños mejoraran su capacidad de concentración y enfoque en las tareas escolares. Esto se tradujo en un aumento de su rendimiento cognitivo, al estar más predispuestos a asimilar nuevos conocimientos y a participar activamente en las clases.

Fomento de la creatividad: Los juegos de psicomotricidad no solo promovieron el desarrollo físico, sino también brindaron un espacio donde los niños pudieron explorar libremente su imaginación. A través del movimiento y la expresión corporal, los estudiantes tuvieron la oportunidad de desarrollar su creatividad sin las limitaciones tradicionales, lo que enriqueció su experiencia educativa.

Fortalecimiento del trabajo en equipo: Muchas de las actividades implementadas se realizaron en grupo, lo que promovió un sentido de colaboración y cooperación entre los niños. Al trabajar juntos para lograr objetivos comunes, los estudiantes fortalecieron habilidades sociales esenciales, como la empatía, la comunicación y la construcción de relaciones interpersonales saludables. Este enfoque grupal también ayudó a construir una mayor cohesión dentro del aula.

Apoyo al bienestar emocional: La implementación de técnicas de relajación, combinadas con las actividades lúdicas, contribuyó significativamente al manejo del estrés y la ansiedad en los niños. Esto no solo mejoró el bienestar emocional individual de los estudiantes, sino que también promovió un clima escolar más equilibrado, donde el bienestar mental de la comunidad educativa fue una prioridad. El fortalecimiento de la salud emocional facilitó que los niños se sintieran más seguros, tanto dentro del aula como en sus interacciones cotidianas.

Estos aportes no solo mejoraron el ambiente escolar, sino que también contribuyeron de manera significativa al desarrollo integral de los estudiantes, estableciendo una base sólida para su futuro aprendizaje y bienestar.

IX. APORTES PARA LA FORMACIÓN PROFESIONAL

La investigación sobre psicomotricidad y relajación en la infancia ofrece un conjunto de valiosos aportes para la formación profesional de las maestras de Educación Inicial. A través de la implementación de diversas estrategias y competencias orientadas al desarrollo integral en la primera infancia, se lograron comprobar y aplicar teorías esenciales que benefician a los futuros profesionales de la educación. Los aportes clave se detallan a continuación:

Comprensión del desarrollo infantil: La investigación y aplicación de sesiones psicomotrices permiten que las maestras adquieran una comprensión más profunda del desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños en edad preescolar. Esta experiencia formativa les otorga la capacidad de ajustar sus prácticas pedagógicas a las necesidades y ritmos de desarrollo individuales de cada niño, promoviendo un enfoque más inclusivo y personalizado en la enseñanza.

Ampliación del repertorio pedagógico: La implementación de sesiones de psicomotricidad y relajación en la enseñanza amplía el conjunto de estrategias pedagógicas disponibles para las maestras. Estas herramientas no solo fomentan el desarrollo integral de los niños, sino que también permiten abordar distintos estilos de aprendizaje. Al enriquecer su repertorio pedagógico, las maestras mejoran su capacidad de adaptación y respuesta frente a las necesidades diversas de los estudiantes.

Promoción del bienestar emocional: La integración de actividades de relajación en el aula subraya la importancia de considerar el bienestar emocional como un factor clave en el aprendizaje. Al aplicar estas actividades, las maestras comprenden mejor la relación entre las emociones y el rendimiento académico, adquiriendo así habilidades que les permiten crear ambientes de aprendizaje más seguros y emocionalmente saludables.

Fortalecimiento de habilidades de observación y evaluación: La práctica de observar y evaluar el progreso de los niños durante las sesiones de psicomotricidad fortalece las habilidades de las maestras para monitorear el desarrollo psicomotor y emocional de los estudiantes. Esto les permite identificar tanto las áreas de fortaleza como las de mejora en cada niño, facilitando un ajuste continuo de sus enfoques pedagógicos para asegurar un

aprendizaje efectivo.

Desarrollo de la creatividad y la innovación: Investigar y aplicar nuevas actividades de psicomotricidad y relajación estimula la creatividad y la capacidad de innovación en las maestras. Estas experiencias las alientan a experimentar con enfoques pedagógicos diversos, adaptando las actividades a los intereses y necesidades de sus estudiantes, lo que promueve un ambiente dinámico y creativo dentro del aula.

En cuanto a las competencias, de acuerdo con el Currículo Nacional de Educación Básica (MINEDU, 2016), en el nivel inicial se desarrollan competencias fundamentales dentro de las áreas de personal social, psicomotriz, comunicación y descubrimiento del mundo. Entre ellas se incluyen competencias como la construcción de identidad, la convivencia democrática, el desarrollo de la motricidad, la comunicación oral, y la resolución de problemas matemáticos y científicos. Estas competencias se ven directamente beneficiadas por la implementación de actividades psicomotrices y de relajación, que contribuyen al desarrollo integral de los niños en áreas tanto cognitivas como emocionales y sociales.

La aplicación de “juegos de psicomotricidad como relajación” en el ámbito educativo proporciona una serie de aportes valiosos para la formación profesional de las maestras. Desde una comprensión más profunda del desarrollo infantil hasta la creación de estrategias pedagógicas que promuevan el bienestar emocional, estas experiencias fortalecen tanto la práctica docente como el desarrollo integral de los estudiantes, enriqueciendo de manera significativa el proceso de enseñanza-aprendizaje en la primera infancia.

X. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

10.1. Conclusiones

Los resultados obtenidos en el desarrollo de la experiencia profesional permitieron demostrar que la aplicación de juegos de psicomotricidad como estrategia de relajación en niños y niñas de 5 años tuvo un impacto significativo en su bienestar emocional, su desarrollo integral y su participación activa en el aula.

Los juegos de psicomotricidad favorecieron la relajación y autorregulación emocional de los niños de 5 años, reduciendo conductas asociadas al estrés y facilitando estados de calma y serenidad.

Las actividades implementadas fortalecieron la capacidad de atención, facilitando la transición hacia otras tareas pedagógicas. Los niños se mostraron más dispuestos a participar activamente en el aula.

El trabajo cooperativo durante los juegos promovió la interacción positiva, el respeto entre pares y la construcción de vínculos afectivos, fortaleciendo la convivencia escolar.

Las estrategias aplicadas abordaron simultáneamente aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales. Se observó un progreso en la coordinación motora, la conciencia corporal y la expresión emocional.

Técnicas como el yoga infantil, la visualización guiada, la narración sensorial y los juegos rítmicos demostraron ser efectivas para favorecer la autorregulación y el bienestar integral en contextos educativos.

10.2. Recomendaciones

Se sugiere fortalecer la formación inicial y continua de las futuras maestras en psicomotricidad y técnicas de relajación, incluyendo fundamentos teóricos y metodológicos. Esta preparación contribuirá a una aplicación pedagógica más consciente y pertinente de estas estrategias en el aula.

Es recomendable que las docentes investiguen y se actualicen constantemente sobre metodologías y programas relacionados con la psicomotricidad como medio de relajación. Existen múltiples libros, artículos académicos y cursos virtuales que pueden enriquecer el diseño de sesiones adaptadas al contexto escolar.

Las actividades deben adaptarse a las características individuales de los niños y niñas, considerando su edad, nivel de desarrollo, intereses, ritmos de aprendizaje y entorno familiar. Esta personalización garantiza una intervención inclusiva, significativa y efectiva.

Se recomienda que las sesiones promuevan el juego libre, la exploración sensorial y la creatividad. Brindar espacios donde los niños sean protagonistas favorece la construcción de aprendizajes autónomos y la expresión emocional espontánea.

Es fundamental realizar una evaluación sistemática de las sesiones implementadas para medir su impacto en el bienestar emocional, la socialización y el desarrollo psicomotor. La retroalimentación de estudiantes, familias y profesionales debe orientar el ajuste progresivo del enfoque.

Las instituciones deben promover redes de trabajo entre docentes, psicólogos, terapeutas y especialistas en psicomotricidad. La articulación de saberes y experiencias fortalecerá la calidad de las sesiones y permitirá un acompañamiento más integral al desarrollo infantil.

XI. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aldariz, L. (2018). *Psicomotricidad y bienestar emocional: Un enfoque práctico*. McGraw-Hill. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27414780012.pdf>
- Arévalo, M., & Lazo, S. (2022). *La importancia del juego de roles en el desarrollo socioemocional infantil*. *Revista de Educación y Aprendizaje*, 8(1), 42–51.
- Arguelles, A., & Mendoza, C. (2020). El juego teatral como estrategia para el desarrollo de la inteligencia emocional en la primera infancia. *Revista de Educación y Desarrollo Infantil*, 9(2), 45–56.
- Aucouturier, B. (2004). *Los fantasmas de acción y la práctica psicomotriz*. Editorial W. Kairós.
- Ayres, A. J. (2005). *Integración sensorial y el niño*. Los Angeles: Western Psychological Services.
- Bassedas, E., Huguet, T., & Solé, I. (2011). *Aprender y enseñar en educación infantil*. Editorial Graó.
- Batson, G. (2021). *Body and mind in motion: Dance and neuroscience in conversation*. Intellect Books.
- Bisquerra, R. (2009). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bocanegra, C. (2019). La psicomotricidad en la primera infancia. *Psicoeducativa*.
- Bogdashina, O. (2016). *Sensory perceptual issues in autism and Asperger syndrome: Different sensory experiences, different perceptual worlds*. Jessica Kingsley Publishers.
- Borràs, M. (2012). *Cuentos sensoriales: El arte de narrar a través de los sentidos*. Barcelona: Editorial Graó.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss. Volume 3: Loss: Sadness and depression*. Basic Books.
- Bush, C. A., & Serwacki, M. L. (2015). Mindfulness-based practices with children: A review of current research. *Child & Adolescent Social Work Journal*, 32(5), 371–382. <https://doi.org/10.1007/s10560-015-0391-4>

- Calameo. (2020). El juego didáctico: Una estrategia educativa infrautilizada. *Revista Educación Actual*, 23(2). <https://www.calameo.com/books/0058089308cff9aa79ebd>
- Carrión Jiménez, L. (2021). Sueño, cerebro y procesos psicológicos: Una propuesta de intervención de un programa de mindfulness para favorecer la calidad del sueño. <http://hdl.handle.net/10835/13255>
- Castañer, M., Camerino, O., & Anguera, M. T. (2017). *Psicomotricidad y expresión corporal: fundamentos y aplicaciones educativas*. Graó.
- Chacón, A. (s.f.). *El juego simbólico en la educación inicial*. Repositorio de la Universidad Privada de Tacna. Recuperado de <https://repositorio.upt.edu.pe>
- Child Mind Institute. (2023). *How pretend play helps children build skills*. Recuperado de <https://childmind.org/blog/how-pretend-play-helps-children-build-skills/>
- Chuquihuaccha, M., & Huamaní, E. (2019). *Relajación y psicomotricidad: Técnicas para el bienestar infantil*. Ediciones Morata. <https://www.google.com/search?q=Chuquihuaccha%2C+psicomotricidad%3A>
- Cirelli, L. K., Einarson, K. M., & Trainor, L. J. (2014). Interpersonal synchrony increases prosocial behavior in infants. *Developmental Science*, 17(6), 1003–1011.
- Clements, J. (2003). *Therapeutic play: A practical guide*. Speechmark Publishing.
- Crittenden, P. M. (2016). *Raising parents: Attachment, parenting and child safety* (2.^a ed.). Routledge.
- Cruz, M., & Moreno, D. (2021). Juego sensorial y desarrollo integral en la educación inicial. *Revista Latinoamericana de Educación Infantil*, 15(2), 33–48.
- Davis, P. E., & Russ, S. W. (2021). Mirror play and self-regulation: The role of pretend movement in emotional control in early childhood. *Early Child Development and Care*, 191(4), 600–613.
- Delacato, C. H. (1974). *The diagnosis and treatment of speech and reading problems*. Charles C. Thomas.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>

- Díaz, L., & González, M. (2019). Estimulación sensorial estructurada en la etapa infantil: beneficios en el desarrollo emocional. *Revista de Educación y Neurodesarrollo*, 7(2), 45–60.
- Ferland, F. (2020). *El juego terapéutico: una vía de expresión para los niños*. Editorial Médica Panamericana.
- Fernández-Díaz, M. J., & Pérez, M. L. (2019). La dramatización en el aula infantil como vía de expresión emocional. *Revista de Psicodidáctica Creativa*, 6(1), 22–31.
- Fundación Lego. (2022). *The Power of Play: The role of play in children's healthy development*. Lego Foundation. Recuperado de <https://www.legofoundation.com>
- García, L. (2021). La relajación en el contexto escolar: Implicaciones para el aprendizaje. *Revista de Educación Infantil*, 32(2), 15-22. <https://educacioninicial.com/garcia>
- García, L., & López, M. (2020). Psicomotricidad en la educación infantil: Desarrollo integral del niño. *Revista Psicomotriz*, 35(2), 28-35. <https://psicomotricidad.com/garcia>
- García, L., & López, M. (2021). Psicomotricidad y desarrollo cognitivo en la primera infancia. <https://psicomotricidad.org/cognitivo-motor>
- Gauntlett-Gilbert, J., Stevens, A., Stenner, P., & Feigenbaum, J. (2020). Sensory approaches in educational and care environments: A review of outcomes. *Child: Care, Health and Development*, 46(5), 603–617.
- Goldstein, T. R., & Bloom, P. (2015). The mind on stage: Why cognitive scientists should study acting. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(12), 625–627.
- Goldstein, T. R., & Lerner, M. D. (2018). *Pretend play and emotional regulation in early childhood*. *Journal of Early Childhood Research*, 16(4), 202–210.
- Gómez, L., & Pérez, A. (2021). La psicomotricidad en la primera infancia: Un enfoque desde la investigación educativa. *Revista de Innovación Pedagógica*, 10(3), 45-61. <https://repositorio.usanpedro.edu.pe/items/84a15d37-9cfc-4f6b-9750-5c82b37f6c5f>
- González, M. & Rodríguez, I. (2019). Juego corporal y vínculos afectivos en la primera infancia. *Revista Infancia y Aprendizaje*, 42(2), 215–230.
- González, S., & Soto, C. (2022). *Expresión corporal rítmica y desarrollo integral en*

- educación infantil*. Revista de Educación y Movimiento, 5(2), 34–49.
- Gutiérrez, J. (2020). Psicomotricidad: Fundamentos y aplicaciones en la educación infantil. Revista de Educación Integral. <https://revistaeducacionintegral.com>
- Guzmán, S., Maseta, L., & Urueña, P. (2019). Historia y evolución de la psicomotricidad en la educación. Educación Global. <https://educacionglobal.com>
- Hallam, S. (2010). The power of music: Its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people. *International Journal of Music Education*, 28(3), 269–289.
- Hanna, T. (2003). *Somatics: Reawakening the mind's control of movement, flexibility, and health*. Da Capo Press.
- Hernández, A. (2020). Desarrollo emocional a través de la psicomotricidad en la etapa preescolar. Síntesis. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000700033
- Hernández, M., & Ríos, P. (2020). Educación sensorial en la infancia: una mirada desde la neurociencia. *Revista Latinoamericana de Educación Infantil*, 8(1), 15-26.
- Hernández, P., & Castillo, S. (2023). Bienestar emocional en la primera infancia: Estrategias desde la psicopedagogía y la psicomotricidad. *Revista de Educación y Salud Infantil*, 15(1), 33-50.
- Hernández, P., & Ramos, J. (2022). La psicomotricidad en el aula: Beneficios para el desarrollo emocional y físico en la educación infantil. *Revista de Innovación Educativa*, 12(2), 45-61. <https://www/Downloads/979-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2572-1-10-20151008.pdf>
- Immordino-Yang, M. H., & Damasio, A. (2007). We feel, therefore we learn: The relevance of affective and social neuroscience to education. *Mind, Brain, and Education*, 1(1), 3–10. <https://doi.org/10.1111/j.1751-228X.2007.00004.x>
- Izard, C. E., Trentacosta, C. J., King, K. A., & Mostow, A. J. (2008). An emotion-based prevention program for preschool children. *Early Education and Development*, 19(4), 765–784.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and*

- future*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
<https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Khalsa, S. B. S., & Butzer, B. (2016). Yoga in school settings: A research review. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1), 45–55.
<https://doi.org/10.1111/nyas.13025>
- Knight, W. E. J., & Rickard, N. S. (2001). Relaxing music prevents stress-induced increases in subjective anxiety, systolic blood pressure, and heart rate in healthy males and females. *Journal of Music Therapy*, 38(4), 254–272.
- Laban, R. (1974). *El dominio del movimiento*. Paidós.
- Le Bouch, J. (1983). *La educación psicomotriz en la edad escolar* (Citado en Mas, J., 2013). Editorial Psicomotricidad.
- Lobo, Y. B., & Winsler, A. (2020). The effects of a creative dance and movement program on the social competence of preschoolers. *Social Development*, 29(1), 105–123.
- López, A., & Fernández, R. (2021). Educación y psicomotricidad: Un enfoque integral para el desarrollo de competencias socioemocionales. *Revista Internacional de Educación Infantil*, 19(1), 98-114.
- López, A., & Herrera, R. (2023). Intervenciones psicomotrices en contextos educativos post-pandemia: Un enfoque interdisciplinario. *Educación Global*.
<https://portal.amelica.org/ameli/journal/600/6004641004/6004641004.pdf>
- López, M. (2020). La flexibilidad pedagógica en la psicomotricidad infantil. *Revista Psicopedagógica*, 34(2), 10-15. <https://psicopedagogia.com/lopez>
- López, R., & Torres, H. (2023). Políticas educativas y psicomotricidad: Propuestas para la integración de actividades físicas en la educación inicial. *Revista de Educación y Políticas Públicas*, 14(2), 75-90.
- Malaguzzi, L. (1996). *Los cien lenguajes de la infancia: La experiencia de Reggio Emilia en la transformación de la educación infantil*. Ediciones Morata.
- Martínez, A. (2020). El impacto de la relajación grupal en la autoestima infantil. *Revista Psicopedagógica*, 24(1), 12-18. <https://psicopedagogia.com/martinez>
- Martínez, L., & Gómez, P. (2022). Psicomotricidad y regulación emocional en la infancia: Estrategias para el bienestar en el aula. *Revista de Psicología y Educación*, 14(3), 87-

102. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf>
- Martínez, L., & Ortiz, P. (2020). *Psicomotricidad y regulación emocional en la infancia: Un estudio en centros educativos*. Revista de Psicología Infantil, 10(2), 123-140. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851776008.pdf>
- Martínez, S., & García, P. (2023). *El impacto de las actividades psicomotrices en el bienestar infantil: Un análisis desde la salud mental y el desarrollo motor*. Revista de Educación y Salud Infantil, 14(2), 58-75.
- Martínez, S., & Gutiérrez, C. (2020). *El impacto de las actividades psicomotrices en el desarrollo integral de los niños: Un enfoque educativo*. Editorial Psicoeducativa.
- Mas, J. (2013). *Psicomotricidad en la educación infantil: Fundamentos y prácticas*. Editorial Educación Integral.
- Mas, J. (2019). *Desarrollo psicomotor en la primera infancia*. Editorial Educativa.
- Mas, J. (2020). Esquema corporal y percepción espacial en el desarrollo infantil. Revista de Psicomotricidad, 22(3), 18-25. <https://psicomotriz.com/mas>
- Mas, J., & Pérez, A. (2020). *Creatividad y expresión corporal en la educación infantil*. Revista de Psicomotricidad y Desarrollo, 20(1), 12-20. <https://psicomotriz.com/masperez>
- Meneses Cacuango, R. G. (2023). *Desarrollo de la empatía como parte de la Inteligencia Emocional a través del juego usando la aplicación Wordwall–Laberintos con los estudiantes del nivel media de la Unidad Educativa Comunitaria Intercultural* <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/15135>
- Minedu. (2021). Estructura de las actividades para el desarrollo psicomotor en el aula. Ministerio de Educación. <https://www.minedu.gob.pe/educacionbasicaespecial/pdf/la-psicomotricidad.pdf>
- MINEDU. (2021). *Orientaciones para la planificación curricular en educación inicial*. Ministerio de Educación del Perú. <https://www.minedu.gob.pe>
- Minedu. (2023). Guía para el desarrollo psicomotor de las niñas y los niños de los prite. https://www.minedu.gob.pe/educacionbasicaespecial/pdf/intervencion-temprana/guia-para-el-desarrollo-piscomotor-prite_28_dic.pdf
- Ministerio de Educación. (2022). *Marco del buen desempeño docente*. <https://www.minedu.gob.pe>

- Montessori, M. (1949). *The Absorbent Mind*. Holt, Rinehart and Winston.
- Mora, F. (2017). *Neuroeducación: Solo se puede aprender aquello que se ama*. Alianza Editorial.
- Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99–125. https://doi.org/10.1300/J370v21n01_05
- Northcutt, J. (2019). La importancia de la autoconciencia y la relajación en la infancia. *Psicoeducativa*.
- Ortega, L., & Ríos, M. (2021). *Importancia del juego grupal en la formación de habilidades sociales en la primera infancia*. *Revista Latinoamericana de Educación y Juego*, 7(1), 15–28.
- Parlebas, P. (2001). *Elementos de la praxeología motriz: Léxico comentado de la teoría y práctica de la educación física*. INDE.
- Peón Delgado, B. (2014). La importancia de la relajación en el aula de Educación Infantil.
- Pérez, A. (2020). Ambientes propicios para el desarrollo psicomotor en la infancia. *Revista Desarrollo Infantil*, 25(1), 18-22. <https://desarrolloinfantil.com/perez>
- Pérez, A., y Gutiérrez, R. (2020). *Desarrollo de la motricidad fina en niños de edad preescolar*. *Revista Infancia y Desarrollo*, 14(2), 20-25. <https://infanciaydesarrollo.com/perezgutierrez>
- Pérez, A., y Ramírez, C. (2020). Innovación en educación inicial: El rol del juego en el aprendizaje y el bienestar emocional. *Psicoeducativa*.
- Pérez, C., & Sánchez, D. (2023). Impacto de los juegos de psicomotricidad en el desarrollo emocional y social en la primera infancia. *Revista de Educación y Desarrollo Infantil*, 15(1), 33-50.
- Pérez, M. (2020). *Motricidad fina en la educación inicial: estrategias y recursos para su desarrollo*. Editorial Trillas.
- Perry, B. D., Szalavitz, M., & Porges, S. W. (2021). *The boy who was raised as a dog: What traumatized children can teach us about loss, love, and healing* (3.^a ed.). Basic Books.
- Piaget, J. (1962). *Play, dreams and imitation in childhood*. Norton & Company.

- Piaget, J. (1975). *La formación del símbolo en el niño: Imitación, juego y sueño, imagen y representación*. Fondo de Cultura Económica.
- Quezada, M. (2019). Componentes del desarrollo psicomotor en la infancia. *Psicoeducativa*.
- Ramírez, A., & González, M. (2019). El yoga como estrategia educativa para el desarrollo emocional infantil. *Revista Española de Pedagogía*, 77(274), 287–303.
- Ramírez, C. (2021). Coordinación motora en la infancia: Un análisis integral. *Revista de Desarrollo Infantil*, 22(1), 28-35. <https://desarrolloinfantil.com/ramirez>
- Ramos, F. (1979). *El tono muscular y su relación con las emociones*. *Revista de Psicomotricidad*, 34(1), 12-18.
- Ratey, J. J. (2002). *El cerebro y el ejercicio: cómo el movimiento fortalece el cerebro*. HarperCollins.
- Riquelme, L., & Montes, C. (2021). *Importancia del juego manipulativo en la educación infantil*. *Revista Latinoamericana de Educación y Desarrollo*, 3(2), 60–68.
- Rodríguez, C. (2020). Control emocional y relajación en la educación inicial. *Revista Psicología Infantil*, 30(2), 18-25. <https://psicologiainfantil.com/rodriguez>
- Rodríguez, C. (2022). Apoyo emocional en el desarrollo psicomotor. *Revista Psicología Infantil*, 30(1), 40-45. <https://psicologiainfantil.com/apoyoemocional/rodriguez>
- Romero, P. (2023). El juego como herramienta de aprendizaje psicomotor. *Revista Psicomotricidad*, 28(1), 30-35. <https://psicomotricidad.com/romero>
- Romero, S., & Torres, H. (2023). La importancia de la psicomotricidad en la planificación educativa: Un estudio empírico en entornos escolares. Editorial Psicopedagógica.
- Ruiz, F., & Hernández, D. (2022). El rol de la psicomotricidad en la promoción del bienestar infantil: Un estudio longitudinal en niños de 3 a 5 años. *Revista de Psicología Infantil*, 11(1), 23-41.
- Ruiz, P., & Fernández, J. (2022). La psicomotricidad como herramienta pedagógica en la educación inicial: Un análisis de su impacto en el bienestar emocional y físico de los niños. *Revista Internacional de Educación Infantil*, 19(2), 98-114.
- Sánchez, P. (2019). *Importancia de la psicomotricidad en el currículo escolar*. *Revista Educación y Movimiento*, 8, 7-9. <https://revistaeducacionymovimiento.com/articulo-2019>

- Sánchez, P. (2020). *Creatividad y juego en el desarrollo infantil*. Revista Psicomotriz, 28(1), 25-28. <https://psicomotricidad.com/sanchez>
- Sánchez, P. (2020). *La psicomotricidad en el desarrollo integral del niño*. Revista Psicopedagógica, 9, 7-10. <https://revistapsicopedagogica.com/articulo-2020>
- Sánchez, P. (2021). Psicomotricidad y regulación emocional en la educación inicial. Revista Psicología y Educación Infantil, 30(3), 35-40. <https://psicologiainfantil.com/sanchez>
- Sánchez, R. (2020). *El juego como estrategia pedagógica en el desarrollo emocional infantil*. Revista de Educación Inicial y Desarrollo, 4(2), 25–33.
- Schaaf, R. C., & Mailloux, Z. (2015). Clinician's guide for implementing Ayres Sensory Integration: Promoting participation for children with autism. *Journal of Occupational Therapy, Schools, & Early Intervention*, 8(2), 102–115.
- Semple, R. J., Lee, J., Rosa, D., & Miller, L. (2010). A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 218–229. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9301-y>
- Siegel, D. J. (2010). *El cerebro del niño: 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo*. Barcelona: Alba Editorial.
- Simoës, D. M. (2018). *Cómo cazar un millennial: Mitos y verdades sobre los jóvenes y su relación con el trabajo*. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=zO1oDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=Berges+y+Boune>
- Thoma, M. V., Ryf, S., Mohiyeddini, C., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). Emotion regulation through listening to music in everyday situations. *Cognition and Emotion*, 27(3), 534–543.
- Tokarev, K., Padilla, C., Pacheco, S., & del Río, R. (2022). Efectos de la estimulación psicomotriz en la regulación emocional de preescolares. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 20(2), 123-139. <https://doi.org/10.11600/1692715x.2022.20202>
- Toro, C. (2007). *La corporalidad del niño: pedagogía del cuerpo y desarrollo integral*. Universidad del Valle.
- Tortora, S. (2011). *The dancing dialogue: Using the communicative power of movement*

- with young children*. Brookes Publishing.
- Vaca, A., & Vaca, L. (2021). *Psicomotricidad y su influencia en el desarrollo infantil*. Revista Científica de Educación y Desarrollo, 6(2), 45–52.
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking.
- Vayer, P. (1977). *Reeducación psicomotriz y relajación en la infancia*. Editorial Psicomotriz.
- Vygotsky, L. S. (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores* (M. Fernández, Trad.). Crítica. (Obra original publicada en 1934)
- Wallon, H. (1959). *Psicología del niño*. Buenos Aires: Paidós.
- Wallon, H. (2001). *La evolución psicológica del niño*. Ediciones Morata.
- Whitebread, D., et al. (2020). *Play, attention and executive function in early childhood*. *Cognitive Development*, 53, 100851.
- Winnicott, D. W. (1971). *Realidad y juego: La ilusión y los objetos transicionales*. Gedisa.

XII. ANEXOS

Fotos de las sesiones N° 1, 2 y 3



) Realizando movimientos lúdicos con movimientos suaves desarrollando su coordinación motriz.



) Realizando juegos de imitación con ritmos fluidos que ayuda a su coordinación motora.



-) Realizando circuitos con saltos, expresando sus emociones mediante el lenguaje corporal.
-) Juegos libres acompañados de docentes y padres de familia.
-) Trabajo grupal utilizando sacos para realizar saltos.



-) Trabajo para desarrollar sus emociones, coordinación y equilibrio desplazándose por el espacio.



FOTOS DEL GRUPO DE CLASE



) Foto grupal en el festival patriótico.



) Sesión de fotos de promoción.



) Foto grupal para realizar deporte.



) Foto grupal en el Aniversario de la I.E.P Mi Primer Pasito.



) Foto grupal presentando sus trabajos día del logro.