

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**  
**FACULTAD DE HUMANIDADES**  
**ESCUELA DE EDUCACIÓN INICIAL**



**Biodanza para superar el estrés infantil en el marco del COVID-19 en una  
institución educativa de Chiclayo**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN INICIAL**

**AUTOR**

**Karen Sugey Uriarte Torres**

**ASESOR**

**Maria del Carmen Pisfil Becerra**

<https://orcid.org/0000-0002-7187-2936>

**Chiclayo, 2022**

**Biodanza para superar el estrés infantil en el marco del COVID-19  
en una institución educativa de Chiclayo**

PRESENTADA POR:

**KAREN SUGEY URIARTE TORRES**

A la Facultad de Humanidades de la  
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo  
para optar el título de

**LICENCIADO EN EDUCACIÓN INICIAL**

APROBADA POR:

Bina Luzmila Perez Nieto  
PRESIDENTE

Silvia Georgina Aguinaga Doig  
SECRETARIO

Maria del Carmen Pisfil Becerra  
VOCAL

## **Dedicatoria**

A Dios, a mi padre, hermanos, a mi hija, a mi angelito que está en el cielo y especialmente a mi querida madre María Inés, por su apoyo incondicional durante mis estudios universitarios.

## **Agradecimiento**

Agradecer, a la docente de tesis Silvia Georgina Aguinaga Doig y a mi asesora Mgtr. Maria del Carmen Pisfil Becerra, por su paciencia y constante apoyo en el desarrollo de mi investigación.

## Índice

<b>Resumen .....</b>	<b>6</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>7</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>8</b>
<b>Revisión de literatura .....</b>	<b>10</b>
<b>Materiales y métodos.....</b>	<b>12</b>
<b>Resultados y discusión.....</b>	<b>18</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>22</b>
<b>Recomendaciones.....</b>	<b>22</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>23</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>26</b>

## Resumen

La presencia del estrés en la infancia crea un componente que, de forma ascendente, implica en lo conductual, emocional, social y cognitivo. En esta perspectiva, se ejecutó una investigación con el objetivo de diseñar un programa de biodanza para superar el estrés infantil en el marco del COVID-19 en una institución educativa de Chiclayo. Para ello se diseñóse asume metodológicamente, el enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-propositivo, diseño no experimental. La población estuvo conformada por 30 niños de cuatro años de edad; a quienes se les aplicó un cuestionario para medir el nivel de estrés. Los resultados según evidencian al 63% de los menores con alto nivel de estrés. Se puede concluir que, a raíz de este alto porcentaje de estrés, son muy importantes los programas basados en biodanza, dado que integra valiosas estrategias, nos ayudan a relacionarnos con el entorno y con los demás de manera más natural y relajada. De una forma feliz, y esto reduce el estrés, mediante actividades acompañadas de la música, el arte, canto y el movimiento, permitiendo la integración en las planificaciones curriculares de nuevos aportes, en atención a necesidades específicas y que pueden afectar el logro de aprendizajes escolares.

**Palabras clave:** estrés, infancia, integración

### **Abstract**

The presence of stress in childhood creates a component that, in an ascending way, implies behavioral, emotional, social and cognitive. In this perspective, an investigation was carried out with the aim of designing a biodanza program to overcome childhood stress in the framework of COVID-19 in an educational institution in Chiclayo. For this, the quantitative approach, descriptive-purposeful, non-experimental design is methodologically assumed. The population consisted of 30 four-year-old children; to whom a questionnaire was applied to measure the level of stress. The results as evidenced by 63% of the minors with a high level of stress. It can be concluded that, as a result of this high percentage of stress, programs based on biodanza are very important, since they integrate valuable strategies, they help us to relate to the environment and to others in a more natural and relaxed way. In a happy way, and this reduces stress, through activities accompanied by music, art, singing and movement, allowing the integration in the curricular plans of new contributions, in attention to specific needs and that can affect the achievement of learning schoolchildren.

**Keywords:** stress, childhood, integration

## Introducción

La pandemia del COVID-19, ha cambiado mucho la manera en que vivimos, ha traído incertidumbres, como las rutinas diarias alteradas, depresiones económicas, aislamiento social, estrés, angustia, pánico e inseguridad, donde los más afectados han sido sin lugar a duda los infantes. Según datos de la UNESCO (2020), indicó que la crisis del coronavirus ha afectado a 1 570 millones de estudiantes de diferentes países que cursan estudios de preescolar, primaria, secundaria, bachillerato, grado y postgrado. Este impacto supone más del 91,4% de la población mundial estudiantil. Asimismo, también señaló que la pandemia ha influido directamente los sistemas educativos de todos los países de la región, aquejando a estudiantes, hogares, ministerios, secretarías, centros educativos, docentes y directivos. La suspensión de los colegios como parte de las acciones para contener la propagación del virus tiene a más de 165 millones de alumnos sin asistir a los centros de enseñanza, desde preescolar hasta la educación terciaria, en 25 países de la región.

A causa de la pandemia, docentes han tenido que adaptarse a una modalidad de educación remota, por medio de celulares, internet, computadoras, tablet, radio, televisión, para darle continuidad a la educación de los estudiantes. Es cierto que llevar las clases en forma remota no es tarea fácil, ya que todo esto se ha dado muy rápido, pero no es impedimento para que los docentes y alumnos experimentemos distintas herramientas de la tecnología e irnos adaptando. Este problema ha afectado mucho a los preescolares, ya que, al no asistir a su escuela, a acatar el aislamiento, a no hacer lo que hacían antes, les está llevando a un estrés. Actualmente, se dice que es la “enfermedad de moda” y es que no solo se presenta en los adultos y jóvenes, sino también y aunque parezca increíble, se manifiesta en los niños. Trianes (2011), menciona que el estrés infantil es la unión de demandas que con el tiempo pueden generar conductas como irritabilidad, frustración, depresión, según sea el contexto como resultado de su interacción.

Debemos brindarles a nuestros niños un ambiente de confianza, amor y comunicación, tener momentos donde se puedan relajar para que así eviten estresarse. En este sentido Tan (2016), manifiesta que para evitar el estrés infantil los padres deben ofrecer a sus niños un hogar atractivo y positivo, formar una adecuada comunicación donde busquen la fuente de estrés, organizando momentos de recreación y relajación, estimulando a los niños a interiorizar sus sentimientos y problemas y explicar los posibles cambios a los que se deberán enfrentar para preparar al niño de futuras fuentes de estrés. El estrés tóxico es el mal principal que impide un correcto Desarrollo Infantil Temprano (DIT) en los niños de 0 a 6 años de América Latina, la directora operativa de la fundación Fondo Unido México, Diana García, menciona “Una situación de estrés tóxico se produce cuando el estatus laboral es inestable en el seno familiar del infante, las discusiones entre sus padres son constantes o existe una relación complicada en la escuela.



En una Institución Educativa de Chiclayo con niños de 4 años de edad se evidenció una serie de características de estrés como mal comportamiento, se chupan o muerden los dedos, dolor de cabeza, dolor de estómago, problemas para concentrarse y terminar una tarea, otros niños pasaban mucho tiempo solo, lloraban por cualquier cosa, etc. Todas estas características anteriormente mencionadas ocasionan en los niños desinterés para aprender. Ante esta situación nos preguntamos ¿cómo superar el estrés infantil en el marco del COVID-19 en una Institución Educativa de Chiclayo?

Por consiguiente, con lo anterior, se planteó como objetivo diseñar un programa de biodanza para superar el estrés infantil en el marco del COVID-19 en una institución Educativa de Chiclayo. Para lograr este propósito en la investigación se plantearon como objetivos específicos, identificar el nivel actual del estrés infantil en el marco del COVID-19 en una institución educativa de Chiclayo, analizar los factores influyentes en el estrés infantil en el marco del COVID-19 y determinar las características que debe tener el programa de biodanza para superar el estrés infantil en una institución educativa de Chiclayo

Asimismo, la investigación presenta una valoración teórica, por lo que se da conocer que la pandemia del COVID-19 está causa estrés en los niños, que a su vez puede plantearse como propuesta para que se incorpore como conocimiento en la ciencia de la educación. Además, este estudio podría utilizarse como antecedente de nuevas investigaciones. Desde una perspectiva metodológica, la investigación se justifica debido a que genera un nuevo instrumento, lo cual mediremos el nivel de estrés infantil, demostrando su validez y confiabilidad, el cual podrá ser utilizado en posteriores investigaciones. A su vez presenta una justificación práctica, que es útil para orientar a los padres de familia sobre el estrés que pueden sufrir sus niños a causa de la pandemia que estamos viviendo, permitiendo la realización de nuevos proyectos de formación y mejoras para que los niños superen el estrés. Finalmente, la investigación permite desde una perspectiva social, implicar favorablemente en el desarrollo del niño en el aspecto psicológico, emocional y educativo, esta información será de gran utilidad para las familias y docentes.

## Revisión de literatura

Después de realizar búsquedas bibliográficas de diferentes bibliotecas digitales se encontró a continuación las siguientes investigaciones:

Según, Ruiz (2016), en su proyecto, da a conocer que los niños presentan estrés y miedo donde no existe un buen clima escolar. Esta investigación es muy interesante e importante porque va ayudar a disminuir el estrés y el miedo que presentan los niños, por medio de actividades con distintas técnicas de relajación. Cabe mencionar que la conexión que tiene este proyecto con lo que pretende el diseño del programa de biodanza es ayudar a los niños a superar el estrés.

Otra investigación en Ecuador, realizó una campaña para concientizar a padres, docentes y pares acerca del estrés infantil. Recalde y Almeida (2014), concluyeron que el estrés infantil es una realidad poco conocida, pero presente en los entornos centrales de la sociedad; familia, escuela y salud. Cabe señalar la relación del estudio con las aspiraciones en el diseño del programa de biodanza, el cual será posible luego de identificarse a los actores involucrados, causas, consecuencias, entre otros, posibles de conocer a través de diferentes metodologías en la investigación en curso.

Mientras tanto para López (2012), mediante su investigación el autor determina la eficacia de su programa de biodanza donde ayudo a reducir el estrés a un nivel de 0.05. Esta investigación es importante porque el autor aplico un pre tes y pos tes siendo efectivo Para disminuir el estrés en las mujeres entre 25y 60 años. Esta investigación tiene relación con el trabajo que se está realizando como es el diseño de programa de biodanza ya que se puede evidenciar que esta técnica es muy factible y con ayuda de los instrumentos mencionados se puede disminuir el estrés.

Para Gamboa (2010), en su estudio da a conocer sobre cuál es el efecto de un programa de intervención terapéutico, ya que a través de la biodanza él quiere reducir la ansiedad alta y media en los estudiantes de la carrera de psicología, siendo efectivo el programa porque redujo un 46% el nivel de ansiedad. Se puede evidenciar que la biodanza tiene un efecto muy positivo, ya que ayuda a reducir la ansiedad y será de gran utilidad para la investigación que se está realizando.

Por ultimo Ecurra (2015), implemento un programa de biodanza para reducir la depresión en 21 pacientes con hipertensión de 40 y 60 años, teniendo como resultados favorables la disminución de un 33,3% durante la aplicación de dicha propuesta. Como podemos ver la biodanza no solo ayuda al estrés sino también a la depresión, ansiedad y que no se aplica solo en niños sino a toda la sociedad en general, pues este estudio es de mucha ayuda para la investigación en curso ya que es eficaz y tiene validez.

## Bases teóricas

La investigación está basada en el sustento teórico del estrés del Dr. Hans Selye y la teoría de la complejidad de la neurociencia y la biodanza de Rolando Toro.

En la primera teoría de Selye (1935), propone 3 etapas de adaptación al estrés: fase de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento. Para Melgosa, indica que existen tres fases en la cual el cuerpo humano detecta como señales de los estresores. Según Naranjo (2009), menciona que la primera fase es de alarma la cual nos ocurre a todas las personas, se produce ante una situación que se nos dé, donde genera un cambio en nuestra vida o algún miedo o preocupación. La segunda fase de resistencia, es cuando la persona trata de

recuperarse, pero el estímulo estresante continúa y no deja a la persona combatir el estrés que lleva. Por consiguiente, se presenta la última fase es de agotamiento, en esta etapa surgen los verdaderos problemas donde ya la persona se cansa, se agota, se siente desmotivada sin ganas de seguir adelante, es aquí donde se prolonga más el estrés afectando todo el sistema y causando múltiples enfermedades.

Otra de la teoría que sustenta mi investigación es de Toro (1960), donde sostiene que “la Biodanza es una técnica de integración afectuosa, que transforma orgánica y enseña las funciones naturales, vivenciales promovidas por la danza, el canto e interacción entre pares” (Citado en Sanchez, s.f).

Para Hans Selye (como se citó en Lopategui, 2000), "el estrés es una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le imponga", para Lopategui es “la respuesta fisiológica y psicológica del cuerpo ante un estímulo (estresor), que puede ser un evento, objeto o persona”.

Del mismo modo, el estrés puede derivarse de alguna situación o algún pensamiento que genere angustia o frustración, esto afecta al ser humano física y psicológicamente por la presencia de estresores (como se citó en Campaña, 2019). Asimismo, Gómez (2014), menciona que el estrés infantil es un grupo de reacciones, tanto en el aspecto biológico como en el psicológico que se dan por diversas situaciones que el infante no puede dominar, afectando su total equilibrio. Finalmente, Cramer (2013), define que el niño presenta conductas alarmantes en respuesta de algún estresor ya sea por la pérdida de un familiar cercano, separación de los padres, problemas académicos, el aislamiento; esto le afecta al niño y le produce estrés.

Los infantes pueden mostrar signos que dan sospecha de un estrés, por medio de síntomas tanto en lo psicológico, como en lo físico y comportamental. Las manifestaciones psicológicas según Martínez Otero (2012), manifiesta que los niños con estrés muestran: desgano, irritación, ansiedad, molestia, distraído, baja retención de recuerdos e inseguridad emocional. Silvestre (como se citó en Ruiz, 2016) señala que además de los síntomas antes mencionados los infantes pueden presentar depresión, miedo y confusión. En las manifestaciones físicas, los niños pueden mostrar síntomas como: dolor de cabeza, no pueden dormir, se sienten desganados, problemas en su organismo (Martínez – Otero, 2012), además pueden presentar contracción muscular, diaforesis en las manos, cansancio excesivo (Silvestre citado en Ruiz, 2016). Por consiguiente, Silvestre (como se citó en Ruiz, 2016), señala que los infantes que presentan estrés, pueden tener problemas a la hora de hablar, lloran por cualquier cosa, se alejan de los demás, están muy ansiosos que hasta se muerden las uñas.

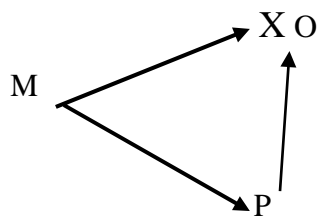
En cuanto a la biodanza, desde la posición de Mora (1949), refiere que es una técnica de unión cordial, cambio organizado y de aprender de las situaciones propias de la vida, establecida en experiencias atraídas por la danza, la música, el canto y la socialización (citado en Cortez, 2019). Según Toro (2012), afirma que Biodanza, es un método que permite la rapidez de las sucesiones integradas a nivel celular, con el metabolismo, las neuronas, sistema inmunológico, las hormonas, la parte cortical de nuestro cerebro entre un entorno pleno por la música, la danza y el encuentro en sí mismo y lo demás que despierta experiencias de cambio (citado en Cortez, 2019). La biodanza en los niños como menciona Cecilia Luzzi que este método aplicado en los niños su expresión propia de su creatividad y su afectividad teniendo en cuenta sus capacidades y el nivel de madurez que tiene el niño. La biodanza produce un ambiente favorable para que el niño ponga en práctica sus potencialidades. Esta

técnica los ayuda a que se expresen con todo el grupo a que sea mirado, respetado, valorado y acariciado; esta técnica brinda a los niños a que propongan desde el movimiento, la danza, los ejercicios, juegos y muchos más medios que se van extendiendo clase a clase (citado en Muerza, Quintero, s.f).

En la investigación también se toma como punto importante a la neurociencia, según la Biopsicología y Neurociencia (2017), Las neurociencias ofrecen una ayuda a la psicología con el propósito de comprender mejor la complejidad del sistema mental. La labor principal de la neurociencia, es manifestar cómo funcionan millones de células nerviosas en el encéfalo para crear la conducta y como a su vez estas células están incidiendo en el medio ambiente, tratando de expresar de como el cerebro se relaciona con la psiquis y el comportamiento humano (Citado en Chanduca, 2017). Las neurociencias han tenido una gran labor en la medida que muchas personas sufren trastornos del sueño, de ansiedad, de angustia, estrés, debido a la precipitación del ritmo en el cual estamos sumergidos y que es el tiempo que nos asignan nuestros deberes de la vida diaria , que muchas veces dejan a los seres humanos con corto tiempo para la relajación de la mente y el aumento de responsabilidades, donde todas se deben dar casi al mismo tiempo, esto juega en contra de nuestra salud mental y bienestar (Citado en Rodríguez, 2019).

### **Materiales y método**

El enfoque de investigación es cuantitativo, por lo que se recolectaron datos e información, para experimentar las hipótesis en base a un cálculo numérico y un análisis estadístico, para instituir pautas de conocimiento (Hernández, 2014). De método descriptivo-propositivo, ya que propone soluciones a una situación determinada , como realizar una propuesta, plan o programa como solución a un problema de tipo práctico , tiene un diseño no experimental , ya que en la investigación no se manipulan las variables solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después ser analizados (Hernández et al., 2003).



Donde:

M = Muestra

Ox = Estrés Infantil

P = Biodanza

La población muestral estuvo conformada por 30 niños de 4 años del nivel inicial de una Institución Educativa de Chiclayo. La población fue seleccionada de manera no probabilística, donde los datos fueron recogidos durante el proceso investigativo, la cual

no es producto de una selección aleatoria, estos fueron seleccionados a criterio del autor (Cuesta, 2009). La muestra se constituye de la siguiente manera:

**Tabla 1**  
*Población de estudio*

<b>Población</b>	
<b>Aula</b>	<b>Total de niños</b>
4 años	30
<b>Total</b>	<b>30 niños</b>

Las variables evaluadas se plasmaron en dimensiones e indicadores, los mismos que permitieron elaborar los ítems para los instrumentos.

A continuación, a detalle el cuadro de Operacionalización.

**Tabla 2***Operacionalización de variables*

V2	Definición	Dimensiones	Definición de la dimensión	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala
E L E S T R E S I N F A N T I L	Gómez (2014), menciona que el estrés infantil es un grupo de reacciones, tanto en el aspecto biológico como en el psicológico que se dan por diversas situaciones que el infante no puede dominar, afectando su total equilibrio.	MANIFES TACIONES  PSICOLÓ GICAS	Martínez –Otero (2012), manifiestan que son aquellas expresiones de la persona que implican alteraciones psicológicas de ansiedad y depresión como estado, causando altos niveles de estrés.	Presenta manifestaciones de ansiedad, afectando el logro de los aprendizajes	¿Llora para manifestar inconformidad por las consignas brindadas? ¿Se muede las uñas de las manos en algún momento de la actividad de aprendizaje? ¿Se distrae con facilidad? ¿Voltea a mirar constantemente al adulto que acompaña	Cuestionario	Nunca (1) A veces (2) Siempre (3)
				Presenta manifestaciones y conductas depresivas	¿Reniega para realizar sus tareas? ¿presenta manifestaciones y conductas		

---

			<p>depresivas como aburrimiento en clases virtuales?(hace gestos, cambia posiciones en la silla etc.</p> <p>¿Presenta comportamiento de enojo, gritos, golpes, etc.?</p> <p>¿Muestra actitudes negativas como miedo, falta de confianza, dicen a todo?</p>
MANIFESTACIONES FÍSICAS	<p>Silvestre citado en Ruiz (2016), afirma que las expresiones de alteración del sueño, alteración en las comidas, malestar, Cefaleas e Indigestión; determinan o predicen la presencia de estrés infantil en un niño.</p>	<p>Presenta cambios molestia en su cuerpo y en su alimentación</p>	<p>¿Manifiesta dolor de cabeza o de estómago al momento de hacer su tarea en clase?</p> <p>¿Pide comer de manera insistente y lo hace frente a la cámara durante las clases virtuales?</p> <p>¿Se recuesta y/o bosteza constantemente para escuchar sus clases?</p>

---

Las técnicas e instrumentos de selección de datos, fueron; la técnica de observación y encuesta, Sampieri (2000) describió que la observación es esencial en las investigaciones para captar la realidad e interpretar el medio, es decir se conoce de cerca el tema estudiado y la técnica de encuesta, es la más empleada por los investigadores, donde se recolecta información de personas, ejecutando un conjunto de preguntas que buscan obtener respuestas al objetivo estudiado (Hernández 2012). El instrumento empleado fue un cuestionario para medir el nivel de estrés en niños de 4 años (**ver anexo n° 01**), Identificar el nivel actual del estrés infantil en el marco del COVID-19 en una institución educativa de Chiclayo. El instrumento consta de 12 ítems, donde los 8 primeros ítems responden a las dimensiones psicológicas y los otros 4 más responden a la segunda que son dimensiones físicas. Donde el padre de familia debe de leer las preguntas y marcar alternativas como “Nunca” “A veces” y “Siempre” “según la opción que mejor describe a su hijo o hija. Se empleó bajo una escala de Likert de 3 grados: Nunca (1), A veces (2) y Siempre (3).

Cabe resaltar que el instrumento denominado: cuestionario para medir el nivel de estrés infantil en niños de 4 años, fue creado por la misma autora, donde previamente fueron evaluados por cinco expertos de grados académicos, magister, que a su vez fueron validados por el cálculo de V AIKEN con un coeficiente de 0.95, en el rango de magnitud muy alto. Aiken (1985) este factor permitió medir la preeminencia de los ítems respecto a una dimensión de contenido a partir de las valoraciones de diferentes jueces.

En un segundo momento, Malhotra (2004), mencionó que la prueba de piloto es la aplicación de una pequeña muestra a los encuestados, donde se identifica los posibles problemas de la elaboración del instrumento. De esta forma, el instrumento cuestionario aplicado a 25 niños de cuatro años, fue sometido al proceso de confiabilidad a través del coeficiente de Cronvach en un 0.91, es decir en una escala muy alta.

En el procedimiento para consolidar los datos de la prueba muestral, en primer lugar, se estableció el contacto con las instituciones educativas, se rediseño los instrumentos validados y confiables para la aplicación. Asimismo, en el trabajo de campo se tuvo claridad con los objetivos de estudios, se seleccionó la muestra, se diseñó y aplico las técnicas e instrumentos a los participantes. El procesamiento de datos se realizó en el programa Microsoft Excel 2016, que permite realizar análisis estadísticos. Estos resultados fueron analizados mediante la estadística descriptiva, interpretando las tablas y gráficos.

Por su parte, algunas consideraciones éticas fueron tomadas en cuenta, teniendo presente los autores citados dentro de mi marco teórico, el consentimiento voluntario de los participantes de la muestra no probalística, Además, la veracidad de la revisión de los instrumentos por los expertos para su validación y confiabilidad, los datos obtenidos, sin ser manipulados para la obtención de los resultados reales de la investigación.



**Tabla 3**  
*Matriz de consistencia*

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables y Dimensiones
¿Cómo superar el estrés infantil en el marco del COVID-19 en una institución educativa de Chiclayo?	<p><b>Objetivo general:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diseñar un programa de biodanza para superar el estrés infantil en el marco del COVID-19 en una Institución Educativa de Chiclayo.</li> </ul> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar el nivel actual del estrés infantil en el marco del COVID-19 en una institución educativa de Chiclayo.</li> <li>- Determinar las características que debe tener el programa de biodanza para superar el estrés infantil en una institución educativa de Chiclayo.</li> </ul>	Si se diseña un programa de biodanza entonces, es probable superar el estrés infantil en el marco del COVID-19 en una Institución Educativa de Chiclayo.	<p><b>Variable 1:</b> Programa de Biodanza</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nivel individual.</li> <li>• Nivel grupal.</li> <li>• Nivel afectivo.</li> </ul> <p><b>Variable 2:</b> Estrés Infantil</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifestaciones psicológicas.</li> <li>• Manifestaciones físicas.</li> </ul>
Método y diseño	Población y muestra	Técnicas e Instrumentos	
<p><b>Descriptivo–Propositivo.</b></p> <p><b>Diseño: No Experimental.</b></p>	Población total para la investigación es de 30 niños de cuatro años de una Institución Educativa de la ciudad de Chiclayo.	Cuestionario	

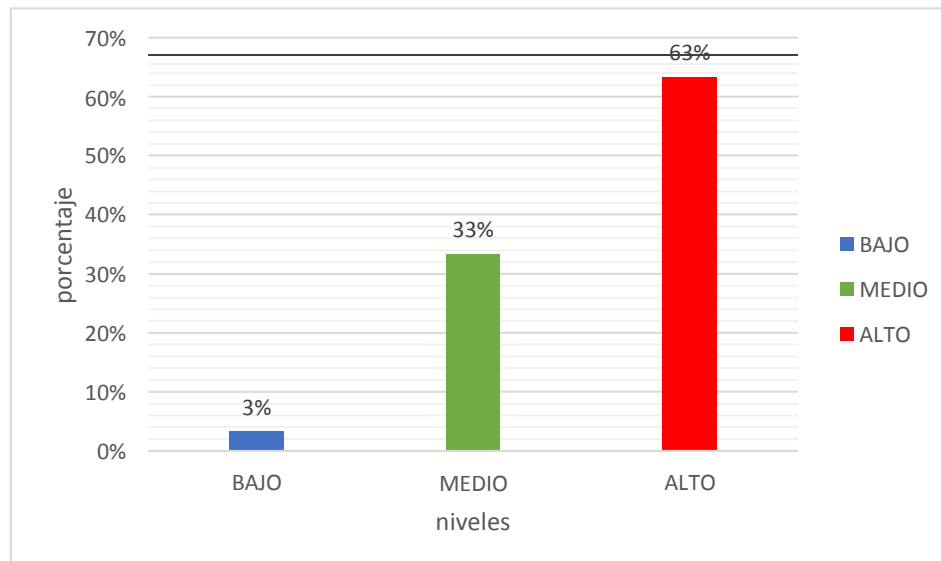
## Resultados y discusión

En la presentación de los gráficos y tablas de este apartado, se tuvo en cuenta los objetivos de la investigación, de modo que son dos los resultados más importantes a presentar.

### Nivel de estrés infantil en el marco del COVID-19 en niños de 4 años de una institución educativa de Chiclayo

#### Figura 1

*Nivel de estrés infantil de las dimensiones físicas y psicológicas en niños de 4 años de una institución educativa*



*Nota: La figura muestra un nivel de estrés infantil en niños de cuatro años en el año 2021.*

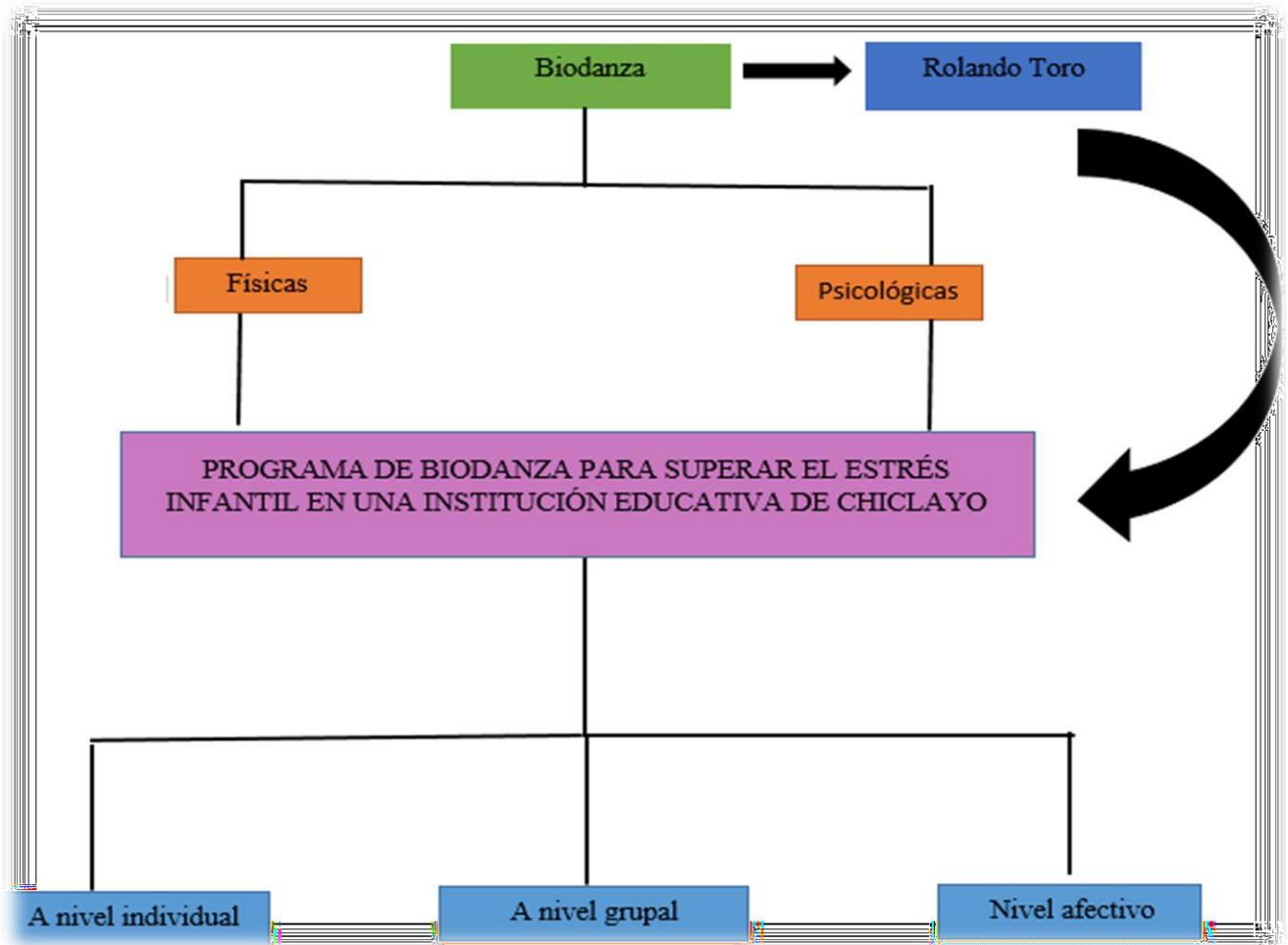
*Fuente: Cuestionario aplicado a niños de 4 años (2021)*

Se evidencia en la figura N° 01, que el 63 % de los niños de cuatro años presentan un nivel de desarrollo alto de estrés en las dimensiones físicas y psicológicas, esto se debe a características como el miedo, la ansiedad, malestares corporales, problemas en la alimentación. Según Campaña (2019) el estrés puede derivarse de alguna situación o algún pensamiento que genere angustia o frustración, esto afecta al ser humano física y psicológicamente por la presencia de estresores.

Asimismo, Mamani (2019), en su investigación menciona que el 38% de niños entre cuatro y cinco años presentan un nivel de estrés alto, lo cual evidencia con la presente investigación que en la edad pre escolar los niños padecen de estrés, ya sea por la acumulación de tareas o por la situación que estamos viviendo. De igual forma el Ministerio de Salud y Unicef revela que 3 de cada 10 niños y adolescentes presentaron algún problema de salud mental en el contexto de la pandemia por COVID-19. La Directora Ejecutiva de UNICEF, Henrietta Fore señala que muchos niños se sienten asustados, solos, ansiosos y preocupados por su futuro. Si no se mejora estas cifras más adelante pueden sufrir casos de ansiedad, y depresión.

Se calcula que en todo el mundo 1 de cada 4 niños vive con un progenitor que padece un trastorno mental.

### Características del programa de biodanza para superar el estrés infantil en una institución educativa de Chiclayo.



El programa de biodanza para superar el estrés infantil se sustenta en la teoría de Rolando Toro, tiene por objetivo ayudar a superar el estrés infantil en los niños de cuatro años - Chiclayo. A continuación, se presenta el modelo teórico de dicho programa:

El aporte contiene doce actividades basadas en el enfoque de Rolando Toro, su metodología consiste en promover vivencias integradoras, por medio de la música, el canto, la danza y situaciones de encuentro en grupo. Por lo tanto, la secuencia didáctica que se tuvo en cuenta fue la siguiente: A nivel grupal, a nivel individual y a nivel afectivo. Estas actividades propuestas han sido realizadas y adaptadas para trabajar de manera virtual desde el hogar con la orientación de la docente y la participación de los padres de familia; teniendo en cuenta las plataformas virtuales zoom, google meet, google classroom. Además, se consideró materiales de su entorno fáciles de encontrar en el hogar, siendo el padre de familia quien

proporciona los elementos a utilizar y apoye a su niño cuando se requiera de su participación en algunos de las actividades.

En relación a los aspectos de rigor, la contribución es evaluada por el juicio de expertos, otorgando importantes opiniones que permiten la validación del programa. En esa línea, la propuesta fue sometida a criterio de tres profesionales, quienes brindaron su decisión con una puntuación de 99.5 % de validación situándola en una escala muy alta estando apta para su aplicación, tal como se evidencia en la siguiente tabla.

**Tabla 4**

*Matriz de validación del programa.*

Criterios evaluados	Jurado 1	Jurado 2	Jurado 3
1. Pertinencia	Muy alto (5)	Muy alto (5)	Muy alto (5)
2. Significatividad	Muy Alto (5)	Muy alto (5)	Muy alto (5)
3. Originalidad.	Muy Alto (5)	Muy alto (5)	Muy alto (5)
4. Viabilidad	Muy alto (5)	Muy alto (5)	Muy alto (5)
5. Justificación sólida para el desarrollo de la propuesta	Muy alto (5)	Muy alto (5)	Muy alto (5)
6. Lenguaje empleado	Muy alto (5)	Muy alto (5)	Muy alto (5)
7. Componentes de la propuesta.	Muy alto (5)	Alto (4)	Muy alto (5)
8. Las bases científicas seleccionadas en la propuesta (teorías, enfoques, modelos, leyes, principios, etc.)	Muy alto (5)	Muy alto (5)	Muy alto (5)
9. El modelo teórico sintetiza la propuesta (síntesis gráfica) y es coherente con las bases científicas seleccionadas.	Muy alto (5)	Muy Alto (5)	Muy alto (5)
10. La programación de las actividades de aprendizaje, garantiza el logro del propósito esperado	Muy alto (5)	Muy alto (5)	Muy alto (5)
11. Estructura técnica básica de la propuesta	Muy Alto (5)	Muy alto (5)	Muy alto (5)
12. Coherencia interna entre los componentes de la propuesta	Muy alto (5)	Muy alto (5)	Muy alto (5)
13. Metodología explícita y orientada a lograr el propósito esperado	Muy alto (5)	Muy alto (5)	Muy alto (5)
14. Coherencia de las actividades de la propuesta (sesiones, módulos, talleres), en términos de cantidad (mínimo doce)	Muy alto (5)	Muy alto (5)	Muy alto (5)
15. Objetivos explícitos y evaluables de la propuesta	Muy alto (5)	Muy alto (5)	Muy alto (5)

16. La evaluación descrita es fácil de materializarse	Muy alto (5)	Muy alto (5)	Muy alto (5)
<b>Resultados de valorización</b>	<b>100</b>	<b>98.7</b>	<b>100</b>
<b>Promedio obtenido</b>		<b>99.5</b>	

## **Conclusiones**

1. El estudio demostró que la mayoría de los niños de cuatro años de una institución educativa de Chiclayo, poseen un nivel alto de estrés, evidenciado en las dimensiones físicas y psicológicas, lo que manifiesta que el niño no es capaz de realizar ciertas actividades.
2. El programa de biodanza para superar el estrés infantil en el marco del COVID-19 en una institución educativa de Chiclayo, presenta las características de confiabilidad, ya que presenta un sustento teórico según la perspectiva de Rolando Toro y de igual manera es oportuno ya que propone 12 actividades vivenciales, enfocadas en manifestaciones físicas y psicológicas, necesarias para ayudar al niño en este proceso.

## **Recomendaciones**

1. A las maestras del nivel inicial proyectar dicho programa para superar el estrés infantil en niños de cuatro años, teniendo en cuenta la utilización de materiales y espacios accesibles en el hogar, que les pueda ayudar en tanto en lo físico como psicológico, con una participación integradora de manera virtual y con el apoyo de los padres de familia.
2. Se recomienda fomentar programas vivenciales como la biodanza para niños y niñas de las instituciones públicas y privadas, ya que es favorable y les ayudara a potenciar sus capacidades a nivel individual, grupal y afectivo y es de gran ayuda ante situaciones de estrés.

## Referencias

- Campana. (12 de octubre de 2019). *El estrés asociado al rendimiento académico en los niños del II ciclo de*. Obtenido de El estrés asociado al rendimiento académico en los niños del II ciclo de: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/1855/CAMP%20PRECIADO%20FRANCISCA%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Escurra. (2015). aplicación de un programa de biodanza: desarrollando un nuevo estilo de vida para disminuir la depresión en los pacientes con hipertensión arterial que asisten al hospital regional cayetano heredia essalud de la ciudad de piura –castilla. Recuperado 23 de noviembre de 2021, de <https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/7279/BC-4262%20MARAVI%20ESCURRA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gamboa. (3 de diciembre de 2010). *EFECTO DE UN PROGRAMA DE BIODANZA EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CON SÍNTOMAS ANSIOSOS*. Obtenido de EFECTO DE UN PROGRAMA DE BIODANZA EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CON SÍNTOMAS ANSIOSOS: <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol13num4/Vol13No4Art9.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista (2010) Metodología de la Investigación. México: Mc Graw. Hill
- López. (7 de ENERO de 2012). *EFICACIA DE UN PROGRAMA DE BIODANZA PARA LA REDUCCIÓN*. Obtenido de EFICACIA DE UN PROGRAMA DE BIODANZA

PARA LA REDUCCIÓN : <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Lopez-Maria.pdf>

La crisis del coronavirus afecta a 1570 millones de estudiantes: ¿Cómo encarar el tsunami? (2020, 16 de abril).Elnortedecastilla.es.

Mamani. R. (2019). Estrés infantil y tareas escolares en niños de cuatro y cinco años de la Institución Educativa Inicial “Santiago de Ríos” N° 761 Juliaca – Puno. 2017. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34344/mamani\\_rb.pdf?s%20equence=1](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34344/mamani_rb.pdf?s%20equence=1)

Ortero. (2012).la biodanza en niños. España.edit.6ta.

Quevedo. (18 de diciembre de 2019). *Efectos de un programa de prevención de estrés cotidiano*. Obtenido de Efectos de un programa de prevención de estrés cotidiano: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37527/quevedo\\_dj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37527/quevedo_dj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Recalde y Almeida. (3 de enero de 2014). *campaña de concientizacion sobre el estres infantil tres contra el estres papis, profes y amigos*. Obtenido de campaña de concientizacion sobre el estres infantil tres contra el estres papis, profes y amigos: <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/2708/1/109121.pdf>

Ruiz. (19 de septiembre de 2016). *Intervención para la mejora del estrés y ansiedad en niños de*. Obtenido de Intervención para la mejora del estrés y ansiedad en niños de : <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3493/Intervencion%20para%20la%20mejora%20del%20estres%20y%20ansiedad%20en%20ninos%20de%20Educacion%20Infantil.pdf;jsessionid=B9736832C00A8C17703D30A947751EC3?sequence=1>



Tan (2016). Tratamiento cognitivo conductual de la depresión, un análisis de caso. Extraído de: <https://bit.ly/2MAg3Fv>

Tiranes. (2011). Efectos de un programa de prevención de estrés cotidiano infantil en niños de cuarto de primaria de una institución educativa, 2019. Edu.pe. Recuperado 23 de noviembre de 2021, de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37527/quevedo\\_dj.pdf?s equence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37527/quevedo_dj.pdf?s equence=1&isAllowed=y)

Toro, R. (2012). Biodaza, Edit.4ta edición. Cámara brasileña de jóvenes Escritores.

UNESCO. (2020). La crisis del coronavirus afecta a 1 570 millones de estudiantes: ¿Cómoencarrar el tsunami? *EL NORTE DE CASTILLA*, 4.

## Anexos 1

### CUESTIONARIO PARA MEDIR EL ESTRÉS INFANTIL

Instrucciones:

Por favor, lea cada pregunta del cuestionario, escoge la opción que mejor describe a tu hijo o hija. Hay que contestar lo más sincero posible.

Actúo de esta manera:

1: NUNCA // 2: AVECES // 3: SIEMPRE

**a) Presenta manifestaciones de ansiedad, afectando el logro de los aprendizajes.**

¿Llora para manifestar inconformidad por las consignas brindadas?

¿Se muerde las uñas de las manos en algún momento de la actividad de aprendizaje?

¿Se distrae con facilidad?

¿Voltea a mirar constantemente al adulto que acompaña?

**B) Presenta manifestaciones y conductas depresivas.**

¿Reniega para realizar sus tareas?

¿Manifiesta aburrimiento en las clases virtuales? (hace gestos, cambia de posición continuamente en la silla, etc.)

¿Presenta comportamientos agresivos de gritos, golpes, etc.?

¿Muestra actitudes negativas como miedo, falta de desconfianza, dice no a todo y a todos?

**C) Presenta cambios molestia en su cuerpo y en su alimentación.**

¿Suele tener expresiones de molestia y fastidio (rostro y cuerpo) frente a las actividades de aprendizaje?

¿Manifiesta dolor de cabeza o de estómago al momento de hacer su tarea en clase?

¿Pide comer de manera insistente y lo hace frente a la cámara durante las clases virtuales?

¿Se recuesta y/o bosteza constantemente para escuchar sus clases?

## **Anexos 2: Propuesta**

### **ESQUEMA DE PROGRAMA**

#### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

**Denominación:**

**Programa de Biodanza para superar el estrés infantil en el marco del COVID-19  
en una institución educativa de Chiclayo**

**Autora:**

**Uriarte Torres Karen**

**Usuarios:**

**Niños de 4 años**

**Lugar:**

**Institución educativa de Chiclayo**

**Duración:**

**15 días**

#### **II. FUNDAMENTACIÓN:**

El programa de biodanza está orientado a desarrollar vivencias integradoras por medio de la música, el canto, el movimiento y situaciones de encuentro en grupos; mediante el cual se busca que los niños y niñas logren superar ante situaciones de estrés.

Las actividades de aprendizaje programadas están sustentadas en el enfoque de Rolando Toro.

El programa favorece a una comunicación verbal y corporal más abierta y fluida, estimulando así la expresión afectiva.

#### **III. OBJETIVOS:**

**OBJETIVO GENERAL:**

- . Superar el estrés infantil a través del programa de biodanza.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:**

- . Diseñar 12 actividades de aprendizaje siguiendo una estructura secuencial, según las dimensiones de Rolando Toro.
- . Inducir a los niños y a las niñas autocontrolarse física y psicológicamente mediante el uso de la biodanza.

#### **IV. METAS:**

Se espera que el 80% de los niños y niñas de 4 años, superen el estrés.

## **V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:**

Cada actividad se realizará tomando en cuenta la siguiente secuencia metodológica:

### **1) A NIVEL INDIVIDUAL:**

- Esta fase es realizada por sí solo, pero al mismo tiempo que todos los demás del grupo, donde podemos expresar nuestra identidad, no son dirigidas, es originaria y espontánea para cada participante.

### **2) A NIVEL GRUPAL:**

- Se trabaja junto con otra persona (danza en pareja o grupales), que cambian a menudo durante un ejercicio varias veces, los participantes son invitados a expresar sus potencialidades a través de ejercicios orientados por consignas y acompañados de músicas específicas.

### **3) A NIVEL AFECTIVO:**

- Esta última fase se da en un ambiente silencioso y con una música tranquila, mientras el orientador utiliza un tono de voz adecuado dando indicaciones, se da un tiempo a los participantes para que se relajen y sientan su respiración.

## ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES

Planificación		Medición			Evaluación	Tiempo aproximado
Sesiones	Objetivos	Procesos pedagógicos	Estrategia	Medios y materiales	Evaluación técnica e instrumento	
1	Lograr que exprese sus emociones ante las actitudes de sus compañeros	<p><b>A NIVEL INDIVIDUAL:</b></p> <p>- Esta fase es realizada por sí solo, pero al mismo tiempo que todos los demás del grupo, donde podemos expresar nuestra identidad, no son dirigidas, es originaria y espontánea para cada participante.</p> <p><b>A NIVEL GRUPAL:</b></p> <p>- Se trabaja junto con otra persona (danza en pareja o grupales), que cambian a menudo durante un ejercicio varias veces, los participantes son invitados a expresar sus potencialidades a través de ejercicios orientados por consignas y acompañados de músicas específicas.</p> <p><b>A NIVEL AFECTIVO:</b></p> <p>- Esta última fase se da en un ambiente silencioso y con una música tranquila, mientras el orientador utiliza un tono de voz adecuado dando indicaciones, se da un tiempo a los participantes para que se relajen y sientan su respiración.</p>	Biodanza	Pandereta, música, cintas	Evaluación de proceso: lista de cotejo	30 minutos

2	Muestra sus emociones cuando realiza movimientos	<p><b>A NIVEL INDIVIDUAL:</b></p> <p>- Esta fase es realizada por sí solo, pero al mismo tiempo que todos los demás del grupo, donde podemos expresar nuestra identidad, no son dirigidas, es originaria y espontánea para cada participante.</p> <p><b>A NIVEL GRUPAL:</b></p> <p>- Se trabaja junto con otra persona (danza en pareja o grupales), que cambian a menudo durante un ejercicio varias veces, los participantes son invitados a expresar sus potencialidades a través de ejercicios orientados por consignas y acompañados de músicas específicas.</p> <p><b>A NIVEL AFECTIVO:</b></p> <p>- Esta última fase se da en un ambiente silencioso y con una música tranquila, mientras el orientador utiliza un tono de voz adecuado dando indicaciones, se da un tiempo a los participantes para que se relajen y sientan su respiración.</p>	Biodanza	Música, papelotes, aro relajante.	Evaluación de proceso: lista de cotejo	30 minutos

3	Demuestra tolerancia en la convivencia	<p><b>A NIVEL INDIVIDUAL:</b></p> <p>- Esta fase es realizada por sí solo, pero al mismo tiempo que todos los demás del grupo, donde podemos expresar nuestra identidad, no son dirigidas, es originaria y espontánea para cada participante.</p> <p><b>A NIVEL GRUPAL:</b></p> <p>- Se trabaja junto con otra persona (danza en pareja o grupales), que cambian a menudo durante un ejercicio varias veces, los participantes son invitados a expresar sus potencialidades a través de ejercicios orientados por consignas y acompañados de músicas específicas.</p> <p><b>A NIVEL AFECTIVO:</b></p> <p>- Esta última fase se da en un ambiente silencioso y con una música tranquila, mientras el orientador utiliza un tono de voz adecuado dando indicaciones, se da un tiempo a los participantes para que se relajen y sientan su respiración.</p>	Biodanza	Mantas de colores, música,	Evaluación de proceso: lista de cotejo	30 minutos
4		<p><b>A NIVEL INDIVIDUAL:</b></p> <p>- Esta fase es realizada por sí solo, pero al mismo tiempo que todos los demás del grupo, donde podemos expresar nuestra</p>	Biodanza	Fideos, munición y globos		30 minutos

	Muestra agrado y seguridad en las actividades.	<p>identidad, no son dirigidas, es originaria y espontánea para cada participante.</p> <p><b>A NIVEL GRUPAL:</b></p> <p>- Se trabaja junto con otra persona (danza en pareja o grupales), que cambian a menudo durante un ejercicio varias veces, los participantes son invitados a expresar sus potencialidades a través de ejercicios orientados por consignas y acompañados de músicas específicas.</p> <p><b>A NIVEL AFECTIVO:</b></p> <p>- Esta última fase se da en un ambiente silencioso y con una música tranquila, mientras el orientador utiliza un tono de voz adecuado dando indicaciones, se da un tiempo a los participantes para que se relajen y sientan su respiración.</p>			Evaluación de proceso: lista de cotejo	
5	Expresa con gestos las emociones que	<p><b>A NIVEL INDIVIDUAL:</b></p> <p>- Esta fase es realizada por sí solo, pero al mismo tiempo que todos los demás del grupo, donde podemos expresar nuestra identidad, no son dirigidas, es originaria y espontánea para cada participante.</p> <p><b>A NIVEL GRUPAL:</b></p> <p>- Se trabaja junto con otra persona (danza en pareja o grupales), que cambian a</p>	Biodanza	Pañuelos de colores , música	Evaluación de proceso: lista de cotejo	30 minutos



	siente al trabajar en grupo .	<p>menudo durante un ejercicio varias veces, los participantes son invitados a expresar sus potencialidades a través de ejercicios orientados por consignas y acompañados de músicas específicas.</p> <p><b>A NIVEL AFECTIVO:</b></p> <p>- Esta última fase se da en un ambiente silencioso y con una música tranquila, mientras el orientador utiliza un tono de voz adecuado dando indicaciones, se da un tiempo a los participantes para que se relajen y sientan su respiración.</p>				
6	Toma sus propias decisiones en distintas situaciones presentadas	<p><b>A NIVEL INDIVIDUAL:</b></p> <p>- Esta fase es realizada por sí solo, pero al mismo tiempo que todos los demás del grupo, donde podemos expresar nuestra identidad, no son dirigidas, es originaria y espontánea para cada participante.</p> <p><b>A NIVEL GRUPAL:</b></p> <p>- Se trabaja junto con otra persona (danza en pareja o grupales), que cambian a menudo durante un ejercicio varias veces, los participantes son invitados a expresar sus potencialidades a través de ejercicios orientados por consignas y acompañados de músicas específicas.</p>	Biodanza	Música , arena	Evaluación de proceso: lista de cotejo	30 minutos

		<p><b>A NIVEL AFECTIVO:</b></p> <p>- Esta última fase se da en un ambiente silencioso y con una música tranquila, mientras el orientador utiliza un tono de voz adecuado dando indicaciones, se da un tiempo a los participantes para que se relajen y sientan su respiración.</p>				
7	Autorregular sus emociones al interactuar	<p><b>A NIVEL INDIVIDUAL:</b></p> <p>- Esta fase es realizada por sí solo, pero al mismo tiempo que todos los demás del grupo, donde podemos expresar nuestra identidad, no son dirigidas, es originaria y espontánea para cada participante.</p> <p><b>A NIVEL GRUPAL:</b></p> <p>- Se trabaja junto con otra persona (danza en pareja o grupales), que cambian a menudo durante un ejercicio varias veces, los participantes son invitados a expresar sus potencialidades a través de ejercicios orientados por consignas y acompañados de músicas específicas.</p> <p><b>A NIVEL AFECTIVO:</b></p> <p>- Esta última fase se da en un ambiente silencioso y con una música tranquila, mientras el orientador utiliza un tono de voz adecuado dando indicaciones, se da un</p>	Biodanza	Música, palos de lluvia	Evaluación de proceso: lista de cotejo	30 minutos

		tiempo a los participantes para que se relajen y sientan su respiración.				
8	Muestra tolerancia en situaciones difíciles	<p><b>A NIVEL INDIVIDUAL:</b></p> <p>- Esta fase es realizada por sí solo, pero al mismo tiempo que todos los demás del grupo, donde podemos expresar nuestra identidad, no son dirigidas, es originaria y espontánea para cada participante.</p> <p><b>A NIVEL GRUPAL:</b></p> <p>- Se trabaja junto con otra persona (danza en pareja o grupales), que cambian a menudo durante un ejercicio varias veces, los participantes son invitados a expresar sus potencialidades a través de ejercicios orientados por consignas y acompañados de músicas específicas.</p> <p><b>A NIVEL AFECTIVO:</b></p> <p>- Esta última fase se da en un ambiente silencioso y con una música tranquila, mientras el orientador utiliza un tono de voz adecuado dando indicaciones, se da un tiempo a los participantes para que se relajen y sientan su respiración.</p>	Biodanza	Música, burbujero	Evaluación de proceso: lista de cotejo	30 minutos
		<b>A NIVEL INDIVIDUAL:</b>				

9	Controla sus emociones durante la danza	<p>- Esta fase es realizada por sí solo, pero al mismo tiempo que todos los demás del grupo, donde podemos expresar nuestra identidad, no son dirigidas, es originaria y espontánea para cada participante.</p> <p><b>A NIVEL GRUPAL:</b></p> <p>- Se trabaja junto con otra persona (danza en pareja o grupales), que cambian a menudo durante un ejercicio varias veces, los participantes son invitados a expresar sus potencialidades a través de ejercicios orientados por consignas y acompañados de músicas específicas.</p> <p><b>A NIVEL AFECTIVO:</b></p> <p>- Esta última fase se da en un ambiente silencioso y con una música tranquila, mientras el orientador utiliza un tono de voz adecuado dando indicaciones, se da un tiempo a los participantes para que se relajen y sientan su respiración.</p>	Biodanza	Música, gorro de los animales	Evaluación de proceso: lista de cotejo	30 minutos
10	Desarrolla sus emociones a través del juego	<p><b>A NIVEL INDIVIDUAL:</b></p> <p>- Esta fase es realizada por sí solo, pero al mismo tiempo que todos los demás del grupo, donde podemos expresar nuestra identidad, no son dirigidas, es originaria y espontánea para cada participante.</p>	Biodanza	Música, ula ula , aro relajante	Evaluación de proceso:	30 minutos

		<p><b>A NIVEL GRUPAL:</b></p> <p>- Se trabaja junto con otra persona (danza en pareja o grupales), que cambian a menudo durante un ejercicio varias veces, los participantes son invitados a expresar sus potencialidades a través de ejercicios orientados por consignas y acompañados de músicas específicas.</p> <p><b>A NIVEL AFECTIVO:</b></p> <p>- Esta última fase se da en un ambiente silencioso y con una música tranquila, mientras el orientador utiliza un tono de voz adecuado dando indicaciones, se da un tiempo a los participantes para que se relajen y sientan su respiración.</p>			lista de cotejo	
11	Muestra sus emociones a la hora de emitir las claves	<p><b>A NIVEL INDIVIDUAL:</b></p> <p>- Esta fase es realizada por sí solo, pero al mismo tiempo que todos los demás del grupo, donde podemos expresar nuestra identidad, no son dirigidas, es originaria y espontánea para cada participante.</p> <p><b>A NIVEL GRUPAL:</b></p> <p>- Se trabaja junto con otra persona (danza en pareja o grupales), que cambian a</p>	Biodanza	Música,toc toc,mantas .	Evaluación de proceso: lista de cotejo	30 minutos

		<p>menudo durante un ejercicio varias veces, los participantes son invitados a expresar sus potencialidades a través de ejercicios orientados por consignas y acompañados de músicas específicas.</p> <p><b>A NIVEL AFECTIVO:</b></p> <p>- Esta última fase se da en un ambiente silencioso y con una música tranquila, mientras el orientador utiliza un tono de voz adecuado dando indicaciones, se da un tiempo a los participantes para que se relajen y sientan su respiración.</p>				
12	Desarrolla sus emociones	<p><b>A NIVEL INDIVIDUAL:</b></p> <p>- Esta fase es realizada por sí solo, pero al mismo tiempo que todos los demás del grupo, donde podemos expresar nuestra identidad, no son dirigidas, es originaria y espontánea para cada participante.</p> <p><b>A NIVEL GRUPAL:</b></p> <p>- Se trabaja junto con otra persona (danza en pareja o grupales), que cambian a menudo durante un ejercicio varias veces, los participantes son invitados a expresar sus potencialidades a través de ejercicios orientados por consignas y acompañados de músicas específicas.</p>	Biodanza	Cintas de colores, música	Evaluación de proceso: lista de cotejo	30 minutos

		<p><b>A NIVEL AFECTIVO:</b></p> <p>- Esta última fase se da en un ambiente silencioso y con una música tranquila, mientras el orientador utiliza un tono de voz adecuado dando indicaciones, se da un tiempo a los participantes para que se relajen y sientan su respiración.</p>				
--	--	--	--	--	--	--

## Anexos 3

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 01

<b>I. DATOS INFORMATIVOS</b>	
<b>TÍTULO</b>	Pañuelos mágicos
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	30 minutos
<b>EDAD</b>	4 años

<b>ÁREA</b>	<b>COMPETENCIA</b>	<b>CAPACIDADES</b>	<b>DESEMPEÑO</b>
<b>PSICOMOTRICIDAD</b>	“Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”	Se expresa corporalmente.	Realiza acciones y movimientos de coordinación óculo-manual y óculo-podal, acorde con sus necesidades e intereses, y según las características de los objetos o materiales que emplea en diferentes situaciones cotidianas de exploración y juego.
<b>II. METODOLOGÍA</b>			
<b>A NIVEL INDIVIDUAL</b>		Ubicados en el salón de clases formando un círculo. se explica a los niños colocaremos distintas canciones y ritmos. Tenemos que desplazarnos por toda el aula realizando movimientos libres.	
<b>A NIVEL GRUPAL</b>		Entregamos dos pañuelos de colores a cada niño y empezamos a dar indicaciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanzamos los pañuelos.</li> <li>- Colocar los pañuelos sobre la cabeza y realizamos movimientos de acuerdo a la música.</li> <li>- Formar un círculo, tomados de la mano y colocar el pañuelo dentro y fuera.</li> </ul>	
<b>A NIVEL AFECTIVO</b>		Pedimos colocarse en posición decúbito dorsal, con los ojos cerrados y con una respiración lenta e	



	intensa. Mientras tanto pasaremos acariciando su rostro y partes de su cuerpo.
--	--

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 02

I. DATOS INFORMATIVOS	
TÍTULO	El baile de los animales
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
EDAD	4 años

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
PSICOMOTRICIDAD	“Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”	Se expresa corporalmente.	Realiza acciones y juegos de manera autónoma, como correr, saltar, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros, patear y lanzar pelotas, etc. –en los que expresa sus emociones– explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, la superficie y los objetos, regulando su fuerza, velocidad y con cierto control de su equilibrio.
<b>III. METODOLOGÍA</b>			
<b>A NIVEL INDIVIDUAL</b>		Ubicados en el salón de clases formando un círculo. se explica a los niños que colocaremos distintas canciones y ritmos. Tendremos que desplazarnos por toda el aula realizando movimientos libres.	
<b>A NIVEL GRUPAL</b>		Entregamos gorro de animal a cada niño y empezamos a dar indicaciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todos nos animales salen.</li> <li>- Todos los animales se arrastren.</li> <li>- Todos corriendo.</li> <li>- Todos se abracen.</li> </ul> Todos sigan bailando al ritmo de la música.	
<b>A NIVEL AFECTIVO</b>		Pedimos colocarse en posición decúbito ventral, con los ojos cerrados y con una respiración lenta y profunda y pasaremos echando aire a ritmo de la música.	

### SESIÓN DE APRENDIZAJE N°3

<b>I. DATOS INFORMATIVOS</b>	
TÍTULO	El baile de las mantitas
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
EDAD	4 años

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
<b>PSICOMOTRICIDAD</b>	“Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”	Se expresa corporalmente.	Realiza acciones y juegos de manera autónoma, como correr, saltar, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros, patear y lanzar pelotas, etc. –en los que expresa sus emociones– explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, la superficie y los objetos, regulando su fuerza, velocidad y con cierto control de su equilibrio.
<b>III. METODOLOGÍA</b>			
<b>A NIVEL INDIVIDUAL</b>		Ubicados en el patio central formaremos media luna, se explicará a los niños que colocaremos distintas canciones y al ritmo de ellas, tendremos que desplazarnos por toda el aula realizando movimientos libres.	
<b>A NIVEL GRUPAL</b>		Indicaremos formarse en cuatro grupos. Entregamos mantas de diferentes colores para cada grupo, y empezaremos a dar indicaciones: - Coger la manta del extremo y agitarlas, lento y rápido. Colocar grupalmente las mantas arriba y abajo. Colocar la manta sobre el piso y rodar sobre ella.	
<b>A NIVEL AFECTIVO</b>		Pedimos echarnos y pasamos por cada niño haciendo caricias con la manta.	

### SESIÓN DE APRENDIZAJE N°4

<b>I. DATOS INFORMATIVOS</b>	
TÍTULO	Las pelotas bailarinas
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
EDAD	4 años

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
<b>PSICOMOTRICIDAD</b>	“Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”	Se expresa corporalmente.	Realiza acciones y juegos de manera autónoma, como correr, saltar, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros, patear y lanzar pelotas, etc. –en los que expresa sus emociones– explorando las posibilidades de sus cuerpo con relación al espacio, la superficie y los objetos, regulando su fuerza, velocidad y con cierto control de su equilibrio.
<b>III. METODOLOGÍA</b>			
<b>A NIVEL INDIVIDUAL</b>		Ubicados en el aula de psicomotricidad formaremos un círculo, se explicará a los niños que colocaremos distintas canciones y al ritmo de ellas, tendremos que desplazarnos por toda el aula realizando movimientos libres.	
<b>A NIVEL GRUPAL</b>		Entregamos pelotas a cada niño, y empezaremos a dar indicaciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patear las pelotas.</li> <li>- Rebotar las pelotas con una mano y luego con las dos.</li> </ul> Dejar la pelota en el piso y cuando coger la pelota más cercana. Bailar la pelota en la cabeza.	
<b>A NIVEL AFECTIVO</b>		Pedimos colocarse en posición decúbito dorsal, con los ojos cerrados y con una respiración lenta y profunda, mientras pasaremos el aro relajante por cada uno de ellos.	

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N°5

<b>I. DATOS INFORMATIVOS</b>	
TÍTULO	Bailando sobre la arena
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
EDAD	4 años

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
<b>PSICOMOTRICIDAD</b>	“Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”	Se expresa corporalmente.	Realiza acciones y movimientos de coordinación óculo-manual y óculo-podal, acorde con sus necesidades e intereses, y según las características de los objetos o materiales que emplea en diferentes situaciones cotidianas de exploración y juego.
<b>III. METODOLOGÍA</b>			
<b>A NIVEL INDIVIDUAL</b>		Ubicados en el salón de psicomotricidad formaremos un círculo, pediremos sacarse los zapatos y medias. Se explicará a los niños que colocaremos distintas canciones y al ritmo de ellas, tendremos que desplazarnos por toda el aula realizando movimientos libres, dichos movimientos se realizarán sobre un plástico que estará colocado en el piso.	
<b>A NIVEL GRUPAL</b>		Esparcimos la arena sobre el plástico, formaremos un círculo donde cada niño se colocará en medio de este, realizará un movimiento y sus compañeros lo imitarán. Estos movimientos se harán de acuerdo a la música y sentirán la arena en sus pies.	
<b>A NIVEL AFECTIVO</b>		Pedimos echarnos sobre el plástico, teniendo encuenta la respiración y recordando el momento del baile que más le gustó.	

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N°6

<b>I. DATOS INFORMATIVOS</b>	
TÍTULO	Bailando al sonido de la lluvia
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
EDAD	4 años

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
<b>PSICOMOTRICIDAD</b>	“Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”	Se expresa corporalmente.	Realiza acciones y juegos de manera autónoma, como correr, saltar, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros, patear y lanzar pelotas, etc. –en los que expresa sus emociones– explorando las posibilidades de sus cuerpo con relación al espacio, la superficie y los objetos, regulando su fuerza, velocidad y con cierto control de su equilibrio.
<b>III. METODOLOGÍA</b>			
<b>A NIVEL INDIVIDUAL</b>	Ubicados en el patio central formaremos media luna, se explicará a los niños que colocaremos distintas canciones y al ritmo de ellas, tendremos que desplazarnos por toda el aula realizando movimientos libres.		
<b>A NIVEL GRUPAL</b>	Indicaremos colocarse en forma dispersa por el salón. Entregamos un palo de lluvia a cada niño, y empezaremos a dar indicaciones: - Sacude el palo de lluvia lento y rápido. Mover el palo de lluvia hacia arriba y abajo. Colocar el palo de lluvia y hacerlo rodar.		
<b>A NIVEL AFECTIVO</b>	Pedimos colocarse en posición decúbito dorsal, con los ojos cerrados y con una respiración lenta y profunda, mientras pasaremos acariciando su rostro y partes de su cuerpo con una manta.		

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N°7

<b>I. DATOS INFORMATIVOS</b>	
TÍTULO	Bailando con la Ula Ula
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
EDAD	4 años

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
<b>PSICOMOTRICIDAD</b>	“Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”	Se expresa corporalmente.	Realiza acciones y juegos de manera autónoma, como correr, saltar, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros, patear y lanzar pelotas, etc. –en los que expresa sus emociones– explorando las posibilidades de sus cuerpo con relación al espacio, la superficie y los objetos, regulando su fuerza, velocidad y con cierto control de su equilibrio.
<b>III. METODOLOGÍA</b>			
<b>A NIVEL INDIVIDUAL</b>		Ubicados en el aula de psicomotricidad formaremos un círculo, se explicará a los niños que colocaremos distintas canciones y al ritmo de ellas, tendremos que desplazarnos por toda el aula realizando movimientos libres.	
<b>A NIVEL GRUPAL</b>		<p>Entregamos un ula ula a cada niño, y empezaremos a dar indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocar el ula ula sobre el piso y entrar en él y bailar al ritmo de la música.</li> <li>- Pasar el ula ula de un brazo al otro.</li> </ul> <p>Hacer rodar el ula ula respetando los espacios del compañero.</p>	

<b>A NIVEL AFECTIVO</b>	Pedimos sentarse, con los ojos cerrados y con una respiración lenta y profunda, mientras pasaremos el aro relajante en su cuerpo.
-------------------------	---

### SESIÓN DE APRENDIZAJE N°8

<b>I. DATOS INFORMATIVOS</b>	
TÍTULO	Bailando al ritmo del tic toc
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
EDAD	4 años

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
<b>PSICOMOTRICIDAD</b>	“Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”	Se expresa corporalmente.	Realiza acciones y juegos de manera autónoma, como correr, saltar, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros, patear y lanzar pelotas, etc. –en los que expresa sus emociones– explorando las posibilidades de sus cuerpo con relación al espacio, la superficie y los objetos, regulando su fuerza, velocidad y con cierto control de su equilibrio.

### III. METODOLOGÍA

<b>A NIVEL INDIVIDUAL</b>	Ubicados en el patio de psicomotricidad formaremos media luna, se explicará a los niños que colocaremos distintas canciones y al ritmo de ellas, tendremos que desplazarnos por toda el aula realizando movimientos libres.
<b>A NIVEL GRUPAL</b>	Indicaremos colocarse en forma dispersa por el patio de ajedrez. Entregamos las claves a cada niño, y empezaremos a dar indicaciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tocar las claves en forma rápida y lenta.</li> <li>- Tocar las claves en el piso.</li> </ul> Tocar las claves libremente al ritmo de la música. Tocar sus claves con las de sus compañeros.

<b>A NIVEL AFECTIVO</b>	Pedimos colocarse en posición decúbito ventral, con los ojos cerrados y con una respiración lenta y profunda, mientras pasaremos echando aire con un pañuelo. .
-------------------------	---

### SESIÓN DE APRENDIZAJE N°9

<b>I. DATOS INFORMATIVOS</b>	
TÍTULO	Bailando al ritmo del tic toc
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
EDAD	4 años

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
<b>PSICOMOTRICIDAD</b>	“Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”	Se expresa corporalmente.	Realiza acciones y juegos de manera autónoma, como correr, saltar, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros, patear y lanzar pelotas, etc. –en los que expresa sus emociones– explorando las posibilidades de sus cuerpo con relación al espacio, la superficie y los objetos, regulando su fuerza, velocidad y con cierto control de su equilibrio.

### III. METODOLOGÍA

<b>A NIVEL INDIVIDUAL</b>	Ubicados en el patio de psicomotricidad formaremos media luna, se explicará a los niños que colocaremos distintas canciones y al ritmo de ellas, tendremos que desplazarnos por toda el aula realizando movimientos libres.
<b>A NIVEL GRUPAL</b>	Indicaremos colocarse en forma dispersa por el patio de psicomotricidad . Entregamos las claves a cada niño, y empezaremos a dar indicaciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tocar las claves en forma rápida y lenta.</li> <li>- Tocar las claves en el piso.</li> </ul> Tocar las claves libremente al ritmo de la música. Tocar sus claves con las de sus compañeros.



<b>A NIVEL AFECTIVO</b>	Pedimos colocarse en posición decúbito ventral, con los ojos cerrados y con una respiración lenta y profunda, mientras pasaremos echando aire con un pañuelo. .
-------------------------	---

### SESIÓN DE APRENDIZAJE N°10

<b>I. DATOS INFORMATIVOS</b>	
TÍTULO	Bailando con las cintas
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
EDAD	4 años

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
<b>PSICOMOTRICIDAD</b>	“Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”	Se expresa corporalmente.	Realiza acciones y juegos de manera autónoma, como correr, saltar, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros, patear y lanzar pelotas, etc. –en los que expresa sus emociones– explorando las posibilidades de sus cuerpo con relación al espacio, la superficie y los objetos, regulando su fuerza, velocidad y con cierto control de su equilibrio.

### III. METODOLOGÍA

<b>A NIVEL INDIVIDUAL</b>	Ubicados en el aula de psicomotricidad formaremos un círculo, se explicará a los niños que colocaremos distintas canciones y al ritmo de ellas, tendremos que desplazarnos por toda el aula realizando movimientos libres.
---------------------------	--

<b>A NIVEL GRUPAL</b>	<p>Entregamos cintas de colores a cada niño, y empezaremos a dar indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mover la cinta formando figuras.</li> <li>- Agruparse en parejas, y pasar la cinta por el cuerpo del compañero.</li> </ul> <p>Agruparse por color de cinta y moverlas circularmente. Intercambiar las cintas con sus compañeros y seguir bailando junto a ella.</p>
<b>A NIVEL AFECTIVO</b>	<p>Pedimos colocarse en posición decúbito ventral, con los ojos cerrados y con una respiración lenta y profunda, mientras pasaremos echando aire a ritmo de la música.</p>

### SESIÓN DE APRENDIZAJE N°11

#### I. DATOS INFORMATIVOS

TÍTULO	Baile de la mariposa
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
EDAD	4 años

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
<b>PSICOMOTRICIDAD</b>	“Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”	Se expresa corporalmente.	Realiza acciones y juegos de manera autónoma, como correr, saltar, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros, patear y lanzar pelotas, etc. –en los que expresa sus emociones– explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, la superficie y los objetos, regulando su fuerza, velocidad y con cierto control de su equilibrio.
<b>III. METODOLOGÍA</b>			
<b>A NIVEL INDIVIDUAL</b>		Ubicados en el salón de psicomotricidad formaremos un círculo, se explicará a los niños que colocaremos distintas canciones y al ritmo de ellas, tendremos que desplazarnos por toda el aula realizando movimientos libres.	

<b>A NIVEL GRUPAL</b>	Entregamos las mariposa indicando colocársela en el brazo, y empezaremos adar indicaciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bailar libremente con la mariposa</li> <li>- Bailar colocando la mariposa arriba y abajo.</li> </ul> Bailar moviendo la mariposa de un lado a otro Formarse en pareja y bailar con la mariposa de su compañero.
<b>A NIVEL AFECTIVO</b>	Pedimos echarnos en el piso y, con los ojos cerrados y con una respiración lenta y profunda, mientras pasaremos echando aire por su cuerpo cada niño.

### SESIÓN DE APRENDIZAJE N°12

<b>I. DATOS INFORMATIVOS</b>	
TÍTULO	Mis primeros bailes
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
EDAD	4 años

<b>ÁREA</b>	<b>COMPETENCIA</b>	<b>CAPACIDADES</b>	<b>DESEMPEÑO</b>
<b>PSICOMOTRICIDAD</b>	“Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”	Se expresa corporalmente.	Realiza acciones y juegos de manera autónoma, como correr, saltar, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros, patear y lanzar pelotas, etc. –en los que expresa sus emociones– explorando las posibilidades de sus cuerpo con relación al espacio, la superficie y los objetos, regulando su fuerza, velocidad y con cierto control de su equilibrio.
<b>III. METODOLOGÍA</b>			
<b>A NIVEL INDIVIDUAL</b>		Ubicados en el salón de clases formaremos un círculo, pediremos sacarse los zapatos y medias. Se explicará a los niños que colocaremos distintas canciones y al ritmo de ellas, tendremos que desplazarnos por toda el aula realizando movimientos libres, dichos movimientos se	

	realizarán sobre un plástico que estará colocado en el piso.
<b>A NIVEL GRUPAL</b>	<p>Entregamos a cada niño 4 brazaletes de cascabel, se colocarán dos brazaletes en los brazos y los dos restantes en los tobillos, y empezaremos a dar indicaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Aplaudir al ritmo de la música.</li><li>- Zapatear.</li><li>- Saltar.</li></ul> <p>Formar un círculo y hacer un movimiento cada niño.</p>
<b>A NIVEL AFECTIVO</b>	<p>Pedimos colocarse en posición decúbito dorsal, con los ojos cerrados y con una respiración lenta y profunda, mientras pasaremos pañuelos sobre su rostro y cuerpo al ritmo de la música.</p>