



**UNIVERSIDAD DE
SOTAVENTO A.C.**



ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“PROGRAMA DE GIMNASIA CEREBRAL PARA
DESARROLLAR HABILIDADES PSICOSOCIALES EN NIÑOS
DEL CISAME-COATZACOALCOS, VER.”**

TESIS PROFESIONAL

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

ARIANA DEL CARMEN HERNÁNDEZ CERVERA

ASESOR DE TESIS:

LIC. ADRIÁN PORFIRIO MÉNDEZ FERNÁNDEZ.

Coatzacoalcos Veracruz.

JUNIO 2011.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

PRELIMINARES

AGRADECIMIENTOS

Agradecimientos

A todas las personas que me apoyaron con el corazón, A mi Padre Antemio que me brindo los medios para concluir la escuela, a mi madre que me dio la vida.

A Eduardo que estuvo conmigo desde el inicio y que siempre me impulso, me apoyo y tuvo la paciencia necesaria para escuchar todas mis quejas, a Doña Ana que cuidó siempre fuera bien comida a la escuela, ¡¡¡Gracias!!!

A todo el personal del CISAME en especial a la Dra. Isabel Gonzales Jiménez y al Dr. Gustavo de la Cruz que hicieron posible que utilizara los expedientes clínicos para recabar la información, he igualmente me resolvieron dudas, a la Lic. Magui que diariamente me apoyaba para seguir en los momentos en que ya no podía más.

Un agradecimiento especial a la Lic. Guadalupe Jiménez por la guía y el apoyo brindado durante la realización de este proyecto, ya que sin ella no hubiera sido posible la terminación del mismo.

¡¡¡Muchas Gracias a todos!!!

DEDICATORIAS

Dedicatorias

A mi abuelo Manuel, sé que si estuvieras aquí, todo sería diferente.

A mi hermana Leyda con mucho cariño, espero logres todo lo que te propongas.

ÍNDICE

CONTENIDO	PAGINA
Preliminares	I
Agradecimientos	II
Dedicatorias	III
I. INTRODUCCION	
1.1 Justificación	4
1.2 Planteamiento del problema	7
1.3 Objetivos	8
1.4 Hipótesis	9
1.5 Operacionalización de las variables	10
1.6 Limitantes	11
II. MARCO TEORICO	
2.1 Marco Teórico	
2.1.1 Gimnasia cerebral	13
2.1.2 Fundamento teórico de las habilidades psicosociales	19
2.1.3 Habilidades psicosociales para la vida	29
2.2 Marco Conceptual	34
2.3 Marco Geográfico	
2.3.1 Breve historia del CISAME	40

III. MARCO METODOLOGICO

3.1 Tipo de estudio	45
3.2 Diseño	46
3.3 Muestra	47
3.4 Instrumento de recolección de datos	48
3.5 Procedimiento.....	49

IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis de resultados	52
----------------------------------	----

CONCLUSIÓN	79
------------	----

SUGERENCIA TERAPÉUTICA	83
------------------------	----

BIBLIOGRAFÍA	84
--------------	----

ANEXOS

Anexo I. Cuestionario	87
-----------------------------	----

Anexo II. Programa de gimnasia cerebral	89
---	----

I. INTRODUCCIÓN

I.I JUSTIFICACIÓN

La gimnasia cerebral es un método con el cual las personas logran una mejor concentración y una activación plena de sus sentidos al lograr trabajar con ambos hemisferios cerebrales, esto es gracias a que es un conjunto de ejercicios que coordinados y combinados estimulan y desarrollan las habilidades y capacidades cerebrales, potenciando y acelerando el proceso de aprendizaje .

El cerebro humano es como un músculo y la gimnasia cerebral ayuda a desarrollar las neuronas, las mantiene activas y receptivas, lo que permite una mejor conexión entre ellas, la realización de ejercicios de gimnasia cerebral pone en movimiento al cerebro y mejora funciones como el lenguaje, la atención, la memoria, la creatividad.

Por lo que es aplicable y exitosa en niños hiperactivos, distraídos, con problemas de retención, de memoria, incluso dificultades viso-motoras y de lenguaje, además de que es efectiva cuando las circunstancias escolares o familiares estresan al niño.

Las destrezas psicosociales permiten a las personas transformar conocimientos, actitudes y valores en habilidades, es decir, saber qué hacer y cómo hacerlo.

Actualmente, la gimnasia cerebral se considera un método útil en la enseñanza activa de los niños y se aplica desde los primeros años de vida en escuelas privadas y en instituciones especializadas, Desafortunadamente muchas

veces estas escuelas o instituciones tienen precios elevados y muchas de las familias no cuentan con los recursos necesarios para solventarlas.

Estando inmiscuida en la práctica profesional, y al observarse esta necesidad se tomó la decisión de realizar el siguiente taller de gimnasia cerebral, que beneficiara principalmente y de primera mano a los niños, ya que ellos aprenderán a desarrollar habilidades y destrezas que ayudan a afrontar las exigencias y desafíos de la vida diaria. Posteriormente les apoyara a ser más competentes personal y socialmente.

Estos beneficios se extenderán a los padres ya que con lo que los niños aprendan en el taller les permitirá contar con herramientas que les permitan apoyar a sus hijos al momento de la realización de las actividades escolares, al momento de someterlos ante situaciones nuevas, o simplemente al realizar las actividades diarias. Se le otorga al niño una herramienta base para lograr un mejor futuro con un punto importante al no dañar la economía de los padres.

En el ejercicio profesional, será de gran utilidad observar las conductas de los participantes del taller al momento de la realización del mismo, las diversas personalidades existentes en los niños y como puede llegar a influir el uso de los ejercicios de gimnasia cerebral en ellos al momento de realizar alguna actividad específica.

Aplicando las diversas teorías psicológicas a través del taller se pretende despertar en ellos las habilidades necesarias para su desenvolvimiento, para una toma de decisiones efectiva, una comunicación asertiva, y principalmente para las relaciones interpersonales.

Para el CISAME será de gran utilidad la creación del Taller de gimnasia cerebral será debido a que este se convertiría en un programa permanente el cual se podrá impartir a los niños que acuden con regularidad.

Otra ventaja de la realización de este programa es que no solo será aplicable para el CISAME ya que este se podrá poner en práctica en cualquier institución y con ella beneficiar a más niños, padres, maestros, etc.

I.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La gimnasia cerebral es un método muy novedoso que apoya al niño durante su desarrollo académico y social, este apoyo se expande a los padres que también se ven beneficiados con los resultados de la realización de los ejercicios de la misma, actualmente en la ciudad de Coatzacoalcos es poco impartido este método.

Ante esto se plantean la siguiente pregunta:

¿Se contribuye al manejo de la conducta psicosocial en niños del CISAME a través de un taller de gimnasia cerebral?

1.3 OBJETIVOS

Objetivo general

Integrar un taller de gimnasia cerebral, que permita desarrollar las habilidades psicosociales en niños de edad escolar que asisten al CISAME

Objetivos específicos

- Realizar la planeación de un programa que permita la organización de las actividades que se llevaran a cabo.
- Formar un grupo de niños de edad escolar que asistan a terapias de grupo.
- Evidenciar las habilidades psicosociales en los niños que asistirán al taller
- Ofrecer a los niños una herramienta que les facilite la Ampliar las relaciones interpersonales para con los demás niños.

1.4 HIPÓTESIS

- Las actividades desarrolladas en un taller de gimnasia cerebral, generan conductas sociales como empatía, toma de decisiones, autoconocimiento, comunicación asertiva, pensamiento creativo, manejo de tensiones y estrés en los niños de edad escolar que asisten al CISAME.

1.5 OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES
INDEPENDIENTE TALLER GIMNASIA CEREBRAL	Conjunto de actividades y movimientos corporales que permiten la integración cerebro, cuerpo y emociones.	Serie de ejercicios que al realizarlos contribuyen a la conexión cuerpo-mente	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Manual ❖ Ejercicios ❖ Recursos y materiales ❖ Actividades a realizar
DEPENDIENTE HABILIDADES PSICOSOCIALES	Capacidades para adoptar un comportamiento positivo que permita abordar los desafíos de la vida diaria y mantener un estado de bienestar mental mediante un comportamiento positivo y adaptable en la interacción con otras personas y con el entorno social y cultural	Facilidad de una persona para enfrentar con éxito las exigencias y desafíos de la vida diaria.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Comunicación asertiva Expresión consiente, congruente, clara, directa y equilibrada. ➤ Autoconocimiento Identificación de estados de ánimo y recursos personales. ❖ Toma de decisiones Evaluación de opciones y alternativas. ❖ Pensamiento creativo Inventar y Crear con originalidad ❖ Manejo de tensiones y estrés Tolerancia ante situaciones en el cual el estado emocional se vea alterado.

1.6 LIMITANTES

Durante el proceso de investigación la principal limitante que se presento fue el hecho de la realización del taller; ya que debido a las políticas preexistentes en el centro integral de salud mental para que la investigación fuera aprobada tenía que pasar por múltiples autorizaciones, lo cual es un proceso largo y tardado, al igual que debido a que la investigación tiene como campo una institución de salud pública el salón de usos múltiples que es asignado para este tipo de talleres estaba ocupado lo cual impidió la realización del mismo.

Otra restricción fue la falta de cooperación por parte de los padres de familia al momento de la aplicación de las encuestas, ya que debido a la falta de información de la gimnasia cerebral, se negaban a contestas, lo cual se soluciono con una breve plática informativa.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. MARCO TEORICO

2.1.1 GIMNASIA CEREBRAL

A través de sencillos ejercicios que integran distintas partes del cerebro, se pueden resolver problemas como la dislexia, hiperactividad, déficit de atención y mejorar habilidades como la concentración, organización, lectura o escritura, etc.

También es útil para resolver problemas emocionales y aumentar la eficacia en todos los campos, como mayor rendimiento en el trabajo, facilidad en los estudios, agilidad en deportes, mejora del ritmo, de la visión, de la coordinación, etc.

Es un método simple y eficaz, dirigido tanto a niños como a adultos, aplicable a todos los ámbitos cotidianos de la vida.

Cada una de las actividades que ahora se hacen automáticas fueron en su día tareas difíciles que se tuvieron que aprender. Aprender es una actividad diaria y para toda la vida.

A cada edad o en cada situación, le corresponde aprender algo nuevo: Aprender a leer, a sumar, a estudiar, a montar en bicicleta, a delegar, a exponer, a hablar en público, a decir que no, a una lista interminable. Cualquier actividad es una habilidad aprendida, desde conducir un coche hasta comunicarse con una pareja.

La causa de que algunos de estas cosas sean fáciles o innatos en las personas y otras no, se encuentra en el cerebro; en él tienen lugar millones de procesos al mismo tiempo que se encargan de dirigir y regular todo el funcionamiento tanto físico, como emocional y mental.

Algunas veces, debido a las situaciones que se viven, los miedos, las capacidades, etc. pueden crear bloqueos en el sistema que hacen que el aprendizaje se convierta en algo difícil y desagradable.

A grandes rasgos, el proceso del aprendizaje es una conexión neuronal; en realidad, una conexión neuronal tras otra, que hacen posible que el pensar una acción acabe transformándose en la realización de la misma.

La primera vez que un bebé intenta llevarse una cuchara a la boca ésta probablemente acabe en uno ojo. Aún así, por primera vez se ha creado un “camino” neuronal que conecta la idea de cuchara en boca con el movimiento realizado; este camino neuronal ha de unir habilidades óculo-manuales, para ver y agarrar la cuchara; motrices, para mover la cuchara en el espacio cercano; de equilibrio, para encontrar la línea central y la boca. Cada vez que el bebé realiza la acción, un grupo de neuronas se une al camino, reforzándolo y cubriendo todas aquellas conexiones necesarias. Tras unos cuantos intentos, el camino pasará a ser de un simple hilo a una gruesa unión y la conexión neuronal estará fuertemente reforzada, es entonces cuando la habilidad pasa de ser aprendida a ser automática algo que es tan fácil y cotidiano como leer o conducir fue, en su momento, algo complicado pero hoy es fácil y automático.

Esa es la finalidad de la Gimnasia Cerebral, el hacer de cualquier habilidad una acción refleja y automática.

La gimnasia cerebral es un conjunto de ejercicios coordinados y combinados que propician y aceleran el aprendizaje, con lo que se obtiene resultados muy eficientes y de gran impacto en quienes los practican.

El Dr. Paul Dennison, psicólogos educacionales norteamericanos, crearon una serie de ejercicios basados en movimientos corporales destinados a crear las conexiones neuronales necesarias para aprender una habilidad potenciando así el aprendizaje. A estos ejercicios los denominaron Brain Gym o Gimnasia Cerebral.

Para entender cómo funcionan estos ejercicios se necesita conocer de forma sencilla el funcionamiento del cerebro, este se puede explicar desde diferentes teorías y Gimnasia cerebral lo hace desde la teoría del cerebro Triuno, desarrollada por Paul McLean, neurofisiólogo estadounidense, que se basa en el desarrollo evolutivo del cerebro, es decir, en la evolución de este órgano y sus funciones desde los reptiles hasta mamíferos inteligentes.

Según esta teoría, el cerebro está dividido en tres partes o dimensiones, cada una con distintas funciones.

- **El reptiliano:** la parte más antigua del cerebro que controla las reacciones instintivas y las funciones básicas (ritmo cardíaco, respiración, temperatura, etc.)
- **El sistema límbico:** que aparece con los mamíferos y que regula las emociones, la memoria, las relaciones sociales y sexuales, entre otras.

- **El Neocórtex:** es la última parte en el cerebro en desarrollarse, brinda la capacidad del pensamiento, tanto racional como creativo. Gracias a él se es capaz de escribir, hablar, leer, inventar, crear y realizar aquellas actividades que requieran destrezas.

Estas tres dimensiones son interdependientes. Los sentidos captan el exterior y envían la información al cerebro; Por lo tanto, la gimnasia cerebral integra las 3 partes del cerebro para equilibrarlas y hacerlas funcionar correctamente; busca la proporción entre las emociones y la parte racional. Es decir, evita que el pensamiento sea demasiado frío y calculador bloqueando las emociones o por el contrario no permite que la parte emocional bloquee el pensamiento ante una situación amenazante.

Entendiendo la forma en que funciona el cerebro, es más sencillo entender por qué la gimnasia cerebral se vuelve útil para resolver problemas emocionales y aumentar la eficacia en todos aquellos campos que se deseen, como mayor rendimiento en el trabajo, facilidad de estudios, agilidad en deportes, mejora de ritmo, de la visión, de la coordinación, etc.; además es un método simple y eficaz dirigido tanto a niños como adultos aplicable a todos los ámbitos cotidianos.

Cuando se utilizan los movimientos es posible realizar cambios poderosos y permanentes en áreas donde el sentimiento es de poca confianza o de incapacidad.

Algunos de los cambios positivos que se pueden lograr incluyen mejorar la habilidad para organizar vida, trabajo y tiempo, transformar la manera de comunicarse con otras personas, restablecer el equilibrio en situaciones muy emocionales, o superar miedos.

ANTECEDENTES

El doctor estadounidense Paul Dennison, después de tener varias experiencias con sus pacientes que acudían a él con problemas de comportamiento, comunicación o aprendizaje (dislexia, hiperactividad, atención deficiente, entre otras) se interesó en hallar las formas de conectar las neuronas de las personas.

En este sentido investigó la kinesiología, el desarrollo de los niños, la psicología, la neurología y otras disciplinas en busca de formas para fortalecer el cerebro y estimularlo.

Con este enfoque ecléctico de ensayo y error, adaptó y simplificó una serie de ejercicios que fueron dando crecientes resultados positivos en la gente con que trabajaba finalmente llegó a los movimientos clásicos que se conocen ahora de allí nació la kinesiología educativa, que luego se llamó gimnasia cerebral o Brain Gym, la cual logra comunicar el hemisferio cerebral izquierdo con el derecho.

Siendo él mismo disléxico, el doctor Dennison ayudó inicialmente a jóvenes calificados como fracasos por el sistema educativo convencional. Los movimientos de la gimnasia cerebral fueron exitosos con ellos, quienes se volvieron a sentir capaces de participar e integrarse a la escuela, la familia y la sociedad en forma más armoniosa y efectiva.

En la actualidad se enseña también a estudiantes de altos logros y sin problemas de aprendizaje, para desempeñarse en forma más eficiente y efectiva.

La gimnasia cerebral ayuda a lograr la comunicación entre el cerebro y el cuerpo, lo cual significa eliminar estrés y tensiones del organismo al mover energía bloqueada y permitiendo que la energía fluya fácilmente por el complejo cuerpo-mente.

Estos ejercicios los pueden realizar niños desde los 6 meses de edad, con la colaboración de los padres, hasta la etapa adulta. Los beneficios que se dan según las edades son las siguientes:

De los 5 a los 10 años: Mejoran la atención, ayudan a desarrollar la habilidad de socialización para integrarse mejor con los compañeros de clase, para mejorar la relación con los padres, tutores, profesores o hermanos, también ayuda a subir la autoestima.

De los 11 a los 24 años: la atención es mejorada al igual que la concentración, la memoria, y las habilidades para socializar con todas las personas a su alrededor, le sirve a momento de salir al mundo exterior sin la protección de los padres o los maestros, al momento de realizar exposiciones en su etapa profesional y en el ámbito laboral.

25 a los 35 años: Fortalece la confianza en las entrevistas de trabajo, en logar hablar en público con seguridad, mejorar las relaciones con los jefes y posibles parejas, optimizar las capacidades laborales y la socialización.

36 años en adelante: Ayuda en aspectos vivenciales que surgen en su vida y que anteriormente no había sido necesario aprenderlos o que se quieren mejorar, mejora atención, memoria, concentración, etc.

En suma, la Gimnasia Cerebral ayuda a aprender con efectividad y holísticamente al utilizar la totalidad del cerebro y el cuerpo.

2.1.2 FUNDAMENTO TEÓRICO DE LAS HABILIDADES PSICOSOCIALES

La globalización ha traído una serie de beneficios en diversos ámbitos, pero también ha enfrentado a la adquisición de problemas psicosociales para los cuales la sociedad no está preparada siendo así presa fácil de todos estos conflictos la juventud, niños y niñas que si bien cuentan con sus padres muchas veces no están ahí para apoyarlos y guiarlos para que aprendan a interactuar y enfrentar por si mismos los conflictos que la vida y la sociedad les van poniendo día a día, pensando en esto en 1993 la División de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó una Iniciativa Internacional para la Educación en Habilidades para la Vida en las Escuelas.

El propósito de esta iniciativa es difundir mundialmente la enseñanza de un grupo genérico de diez destrezas psicosociales, consideradas relevantes en la promoción de la competencia psicosocial de niñas, niños y jóvenes que permitan desde enfoques preventivos y de intervención hacer frente a esta problemática algunas de las habilidades que sirven para apoyar a los niños y jóvenes en este tipo de problemas pueden ser:

- Toma de Decisiones
- Creatividad
- Manejo del Conflicto

TEORÍA DEL APRENDIZAJE SOCIAL DE ALBERT BANDURA (1925).

Albert Bandura, consideró la teoría del conductismo pero con un énfasis sobre los métodos experimentales, la cual se refiere que las variables pueden observarse, medirse y manipularse; y que rechaza todo aquello que sea subjetivo, interno, en este método el procedimiento es manipular la variable para luego medir su efecto sobre otras, era muy poco simple para el fenómeno. Bandura en ese momento observaba (agresión adolescente) por lo que decide añadir un elemento más a la fórmula, Sugirió que el ambiente causa el comportamiento, pero que el comportamiento causa el ambiente también, esto lo definió con el nombre de determinismo recíproco.

El mundo y el comportamiento de una persona se generan mutuamente; a partir de esto empezó a considerar a la personalidad como una interacción entre tres cosas:

- a) El ambiente.
- b) El comportamiento y
- c) Los procesos psicológicos de la persona

Bandura estudia el aprendizaje a través de la observación y del autocontrol y da una importancia relevante al papel que juegan los medios, acepta que los humanos adquieren destrezas y conductas de modo operante e instrumental rechazando así que el aprendizaje se realicen según el modelo conductista; pone de relieve como la observación y la imitación intervienen factores cognitivos que ayuden al sujeto a decidir si lo observado se imita o no también mediante un modelo social significativo se adquiere una conducta que si empleado solamente el aprendizaje instrumental.

En definitiva el comportamiento depende del ambiente así como de los factores personales como: motivación, atención, retención y producción motora.

Elementos del aprendizaje observacional.

1. Atención. Si se pretende aprender algo, se necesita estar prestando atención.

2. Retención. Se debe ser capaz de retener (recordar) aquello a lo que se le ha prestado atención, se guarda en forma de imágenes mentales o descripciones verbales posteriormente se puede hacer resurgir la imagen o descripción de manera que se pueda reproducir (comportamiento).

3. Reproducción. Se traducen las imágenes o descripciones al comportamiento actual.

4. Motivación. Con todo esto, todavía no se hace nada a menos que se este motivado a imitar; es decir, a menos que se tengan buenas razones para hacerlo.

Bandura menciona un número de motivos:

Refuerzo pasado, como el conductismo tradicional o clásico.

Refuerzos prometidos, (incentivos) que podamos imaginar.

Refuerzo vicario, la posibilidad de percibir y recuperar el modelo como reforzador.

Factores que influyen en el aprendizaje observacional.

- Estado del desarrollo
- Prestigio y competencia del modelo
- Consecuencias vicarias

- Expectativas de los resultados
- Establecimiento de metas
- Auto-eficiencia

El aprendizaje vicario u observacional consiste en aprender observando a otros, de acuerdo con Bandura los efectos de los procesos vicarios pueden ser tan amplios y significativos como los efectos del aprendizaje directo, estos procesos simbólicos pueden generar la adquisición de respuestas nuevas.

Resalta la importancia de la observación del comportamiento humano, la interrelación que existe entre el individuo y su entorno, favorece la consolidación o rechazo de determinados comportamientos. Introduce el concepto de autoeficacia, como la auto percepción de la capacidad que tiene una persona para afrontar sus retos cotidianos.

Autorregulación

La autorregulación (controlar el propio comportamiento) es la otra piedra angular de la personalidad humana. En este caso, Bandura sugiere tres pasos:

1. Auto-observación. Verse a sí mismo, el comportamiento y de ello tomar pistas.

2. Juicio. Comparar lo que se ve con un estándar. Por ejemplo, podemos comparar los actos con otros tradicionalmente establecidos, tales como "reglas de etiqueta".

3. Auto-respuesta. Si ha salido bien la comparación con el estándar, se dan respuestas de recompensa a si mismos.

Un concepto importante en psicología que podría entenderse bien con la autorregulación es el auto-concepto (mejor conocido como autoestima). Si a través de los años, se ha actuado de acuerdo con los estándares y se tiene una vida

llena de recompensas y alabanzas personales, se tendrá un auto-concepto agradable (autoestima alta). Si, de lo contrario, siempre se es incapaz de alcanzar los estándares, se tendrá un pobre auto-concepto (autoestima baja)

Las personas aprenden qué hacer y cómo actuar observando a los demás las conductas se refuerzan por las consecuencias positivas o negativas que aprecian. Además, la fijación de conductas puede ser reforzada por medio de ensayos: “cuando las personas ensayan mentalmente o realmente ejecutan patrones de respuesta modelada, hay menos probabilidades de que los olviden, que cuando ni piensan sobre ellos ni practican lo que han visto”¹.

La teoría del aprendizaje social explica porque las técnicas interactivas son importantes.

En una situación novedosa, las personas aprenden lo que deben y lo que no deben hacer por medio de la observación de las conductas de quienes parecen saber cómo actuar.

El aprendizaje por observación se puede promover tanto por un modelo desviado como por un modelo prosocial, y la ausencia de modelos apropiados puede ocasionar deficiencias de la conducta. La persona puede estar simplemente mal equipada para ser un miembro cooperativo de su sociedad.

Bandura subraya el enfoque del aprendizaje social porque sostiene que la mayor parte del aprendizaje ocurre en contextos sociales y a través del modelamiento.

¹ Bandura, A. *Teoría Del Aprendizaje Social*. Alianza Editorial, pág. 96

De igual forma se aprenden habilidades y soluciones de problemas observando modelos que demuestran y se enseñan cómo hacer para solucionar cualquier tipo de problema, incluyendo problemas personales.

TEORÍA CONSTRUCTIVISTA

El Constructivismo psicológico mantiene la idea que el individuo, tanto en los aspectos cognitivos y sociales del comportamiento como en los afectivos, no es un mero producto del ambiente, ni un simple resultado de sus disposiciones internas, sino una construcción propia que se va produciendo día a día como resultado de la interacción entre esos dos factores. En consecuencia, esta posición el conocimiento no es una copia de la realidad, sino una construcción del ser humano.

Los instrumentos con que la persona realiza dicha construcción fundamentalmente con los esquemas que ya posee, es decir, con lo que ya construyó en su relación con el medio que le rodea; esta construcción que se realiza todos los días y en casi todos los contextos en los que se desarrolla la actividad depende sobre todo de dos aspectos, a saber: de la representación inicial que se tenga de la nueva información de la actividad externa o interna que se desarrolla al respecto.

De esta manera se puede comparar la construcción del conocimiento con cualquier trabajo mecánico así los esquemas serían comparables a las herramientas; es decir, son instrumentos específicos que por regla general sirven para una función muy determinada y se adaptan a ella y no a otra: Por ejemplo, si se tiene que colocar un tornillo de unas determinadas dimensiones resultará

imprescindible un determinado tipo de destornillador si no se tiene, se tendrá que sustituir por algún otro instrumento que pueda realizar la misma función de manera aproximada.

De la misma manera, para entender la mayoría de las situaciones de la vida cotidiana se tiene que poseer una representación de los diferentes elementos que están presentes. Por ejemplo, si una niña de cinco años asiste por primera vez a una actividad religiosa en la que se canta, es probable que empiece a entonar «feliz cumpleaños», ya que carece del esquema o representación de dicha actividad religiosa, así como de sus componentes. Igualmente, si sus padres la llevan por primera vez a un restaurante, pedirá a gritos la comida al camarero o se quedará muy sorprendida al ver que es necesario pagar por lo que le han traído.

Por lo tanto, Un Esquema: es una representación de una, situación concreta o de un concepto que permite manejarlos internamente y enfrentarse a situaciones iguales o parecidas en la realidad. Al igual que las herramientas con las que se ha hecho las comparaciones, los esquemas pueden ser muy simples o muy complejos por supuesto, también pueden ser muy generales o muy especializados. De hecho, hay herramientas que pueden servir para muchas funciones, mientras que otras sólo sirven para actividades muy específicas.

Destaca el papel de las interacciones sociales en el desarrollo del estilo cognitivo del sujeto, las personas van reformulando sus conceptos ante la llegada de nuevo material y construyendo un nuevo conocimiento plantea la necesidad de que los aprendizajes resulten significativos para la persona que aprende.

El constructivismo social expone que el ambiente de aprendizaje óptimo es aquel donde existe una interacción dinámica entre los instructores, los alumnos y las actividades que proveen oportunidades para los alumnos de crear su propia verdad, gracias a la interacción con los otros.

Esta teoría, por lo tanto, enfatiza la importancia de la cultura y el contexto para el entendimiento de lo que está sucediendo en la sociedad y para construir conocimiento basado en este entendimiento, por tanto el que los individuos desde la infancia desarrollen la habilidades psicosociales depende mucho de la relación entre lo que el medio les otorga y la habilidad que tenga para resolver los conflictos.

EL CONSTRUCTIVISMO COGNITIVISTA DE PIAGET

El propósito de Jean Piaget fue postular una teoría del desarrollo, basada en un enfoque holístico, que postula que el niño construye el conocimiento a través de muchos canales: la lectura, la escucha, la exploración y sobre todo teniendo experiencia de su medio ambiente.

Las etapas establecidas por Piaget para el Desarrollo Cognitivo son las siguientes:

- **Sensorio-motriz** (desde neonato hasta los 2 años) cuando el niño usa sus capacidades sensoriales y motoras para explorar y ganar conocimiento de su medio ambiente, estos ordenan sus experiencias por medio de la vista, el tacto, el gusto, el olfato, y la manipulación.

Los niños aprenden que los datos que se captan por medio de todos los sentidos pueden coordinarse e integrarse para proporcionar más

información, el niño aprende que todo lo que tiene relación con cualquiera de sus instintos van proveyendo conocimientos con el mismo fin.

- **Preoperacional** (desde los 2 a los 7 años) cuando los niños comienzan a usar símbolos. Responden a los objetos y a los eventos de acuerdo a lo que parecen que "son", dependen mucho de sus percepciones de la realidad.

El logro culminante de la fase preoperacional es la capacidad para pensar con respecto al ambiente por medio de la manipulación de símbolos que lo representan. En esta etapa los niños empiezan a comprender el concepto de la clasificación. Es decir clasificar las cosas por número, color, tamaño. Olor, etc.

- **Operaciones concretas** (desde los 7 a los 11 años) cuando los niños empiezan a pensar lógicamente. Muestran mayor capacidad para el razonamiento lógico, aunque limitado a las cosas que se experimentan realmente.

Los niños pueden realizar diversas operaciones mentales: arreglar objetos en clasificaciones jerárquicas, comprender las relaciones de inclusión de clase, de serialización (agrupar los objetos por tamaño y orden alfabético) y los principios de simetría y reciprocidad (por entre sí). Comprenden el principio de conservación, es decir, que es posible pasar un líquido de un envase alto a uno aplanado sin alterar la cantidad total del líquido.

Durante la etapa de las operaciones concretas, los niños muestran una mayor capacidad para el razonamiento lógico, aunque todavía a un

nivel muy concreto. El pensamiento del niño sigue vinculado a la realidad empírica. “El pensamiento concreto sigue vinculado esencialmente a la realidad empírica... por ende, alcanza no más que un concepto de lo que es posible, que es una extensión simple y no muy grande de la situación empírica”².

Los niños han hecho cierto progreso hacia la extensión de sus pensamientos de lo real a lo potencial, pero el punto de partida debe ser lo que es real porque los niños en la etapa de las operaciones concretas sólo pueden razonar acerca de las cosas con las que han tenido experiencia personal directa. Cuando tienen que partir de una proposición hipotética o contraria a los hechos, tienen dificultades. Pueden distinguir entre creencia hipotética y evidencia, pero no pueden probar las hipótesis de manera sistemática y científica.

- **Operaciones formales** (desde los 11 años en adelante) desarrollan la capacidad para comprender la lógica abstracta, pueden considerar lo que es probable ya no están limitados, es decir analizan más las cosas, ya son más conscientes de sus hechos y por lo tanto menos impulsivos, el pensamiento es sistemático y abstracto.

² Inhelder y Piaget, (1958). *De la lógica del niño a la lógica del adolescente*
Editorial: Paidós Ibérica. Pág. 67

2.1.3 HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LA VIDA

Las habilidades para la vida son “Capacidades para adoptar un comportamiento positivo que permita abordar los desafíos de la vida diaria y mantener un estado de bienestar mental mediante un comportamiento positivo y adaptable en la interacción con las demás personas y con el entorno social y cultural”.³

Son habilidades personales, interpersonales y físicas que permiten a las personas controlar y dirigir sus vidas, desarrollando la capacidad para vivir en su entorno y lograr que éste cambie.

Tienen que ver con la competencia social, es decir con la capacidad que tiene la persona para enfrentarse con éxito, a las exigencias y desafíos de la vida diaria, actuar de una manera pertinente negociando con el entorno social y afrontando las complejidades de la vida.

Desarrollar estas habilidades en las personas propicia un fortalecimiento en cuanto a la competencia psicosocial, la cual requiere información, actitudes adecuadas, cualidades, valores y habilidades psicosociales. Así, ante un determinado problema como puede ser dejar de fumar, el valor que se debe tomar como referencia es tener una vida saludable, la actitud es la autoestima y como habilidades psicosociales son precisas la asertividad y el pensamiento crítico analizando los mensajes que llegan, para tomar la decisión y saber manejar el mundo de las emociones y los sentimientos.

³ OMS: *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*”: Organización Panamericana de la Salud: 2001.

Las destrezas psicosociales permiten a las personas transformar conocimientos, actitudes y valores en habilidades, es decir, saber qué hacer y cómo hacerlo.

En el pasado, estas habilidades se adquirían o aprendían principalmente a través del proceso de socialización en el hogar, escenario por excelencia donde se modelaban las maneras de relacionarse entre las personas. Las transformaciones de la vida cotidiana en la modernidad por múltiples factores, entre otros, la incorporación de la tecnología, el ingreso de la mujer al mercado laboral y su posibilidad de decidir sobre tener o no y cuándo los hijos, la construcción de otras formas culturales por influencia de los medios de comunicación de masas, la información globalizada, etc. posibilita la emergencia de otros dos agentes socializadores de las generaciones jóvenes frente a los cuales la familia pierde fuerza: los grupos de pares de edad y los medios masivos de comunicación.

La escuela, ámbito de socialización secundaria, también se ve afectada por estos procesos; sin embargo, es todavía el espacio privilegiado donde niñas, niños y jóvenes pasan un buen tiempo en una etapa importante de su vida y es posible realizar allí acciones de socialización intencionada que les permitan adquirir las competencias psicosociales básicas para ser y convivir.

En el caso de niños, niñas y jóvenes provenientes de las familias más pobres la situación de vulnerabilidad es alta y preocupante, ya que la falta de educación, recursos y oportunidades en los medios donde habitan y en sus entornos familiares facilita el establecimiento de ciclos transgeneracionales de desventaja, falta de equidad y postergación material y psicosocial. Difícilmente puede pedirse a los padres y madres de familia que le ofrezcan a sus hijos, a través de la formación en el hogar, aquellos elementos que ellos/ellas no

recibieron en sus propios hogares o que por razones del tiempo que deben estar fuera del ámbito familia para poder ganarse la vida están en imposibilidad de brindarla, cuando no es por la manera en que actualmente están conformadas muchas familias con sólo madre cabeza de familia a cargo del sustento de sus integrantes cuya naturaleza está determinada por las normas y valores que definen lo que es un comportamiento apropiado en cada contexto social y cultural. A su vez, las normas y valores dependen de factores como el género, la edad y la condición social.

No existen habilidades únicas o exclusivas para cada situación de riesgo o problema de salud, aunque algunas destrezas pueden ser más relevantes en ciertas situaciones que en otras. El comportamiento de las personas es en extremo complejo y en la práctica existe una relación muy estrecha, en ocasiones inseparable.

Las experiencias de los niños o niñas facilitan las funciones motora, socioemocional e intelectual

CLASIFICACIÓN

Existen muchas maneras de clasificar las habilidades psicosociales, según las teorías de partida o el ámbito disciplinario. Una forma muy habitual es dividir las en tres categorías:

- 1) Habilidades sociales e interpersonales (comunicación asertiva, relaciones interpersonales, empatía, solución de problemas y conflictos),

- 2) Habilidades cognitivas (incluyendo toma de decisiones, pensamiento crítico, autoconocimiento, pensamiento creativo), y
- 3) Habilidades para manejar emociones y sentimientos (incluyendo las tensiones y el estrés).

Todas tienen que ver con la manera en que manejamos las relaciones con nosotros mismos, con las demás personas y con el entorno social.

Habilidades sociales	Habilidades cognitivas	Habilidades emocionales
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Empatía ▪ Comunicación asertiva ▪ Relaciones interpersonales ▪ Solución de problemas y conflictos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Habilidades de toma de decisiones/solución de problemas ▪ Comprensión de las consecuencias de las acciones ▪ Determinación de soluciones alternativas para los problemas ▪ Habilidades de pensamiento crítico ▪ Análisis de las propias percepciones de las normas y creencias sociales ▪ Autoconocimiento y clarificación de valores 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Control del estrés ▪ Control de sentimientos ▪ Habilidades para aumentar el locus de control interno

Tabla 1. Clasificación de las habilidades psicosociales

Destreza psicosocial	Le permite a la persona...
Pensamiento crítico	Darse cuenta que la realidad puede interpretarse desde ángulos y perspectivas diferentes
Empatía	Ponerse en los “zapatos” del otro y comprender mejor sus puntos de vista, emociones y reacciones, aceptando las diferencias (tolerancia) y hacer menos daño.
Solución de problemas y conflictos	Identificar problemas, sus causas y alternativas de solución, considerando los conflictos como oportunidades de aprendizaje y procesos de crecimiento
Manejo de emociones y sentimientos	Aprender que la ira es una emoción natural en todos los seres humanos y se puede expresar (usar) en forma constructiva.

Tabla 2 Resultados de las habilidades psicosociales

2.2 MARCO CONCEPTUAL

La gimnasia es una práctica que sirve para desarrollar el cuerpo y darle flexibilidad mediante el ejercicio físico. El Dr. Paul Dennison, pionero en la investigación cerebral, basándose en la **Kinesiología** que es etimológicamente, el estudio del movimiento y la **Psicología del Aprendizaje** que se ocupa del estudio de los procesos que producen cambios relativamente permanentes en el comportamiento del individuo, (aprendizaje), creo la **Gimnasia Cerebral** que es un sistema de actividades fáciles y agradables, que mejoran las funciones cerebrales como la concentración, la comprensión de lectura o la memoria.

En la actualidad existen muchas actividades que generan cierto grado de **estrés**: " El estrés es una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le imponga"⁴, que con la práctica de los ejercicios de gimnasia cerebral se puede reducir e incluso evitar la aparición del estrés en actividades de la vida diaria.

La gimnasia cerebral no solo apoya en cuestiones intelectuales si no también ayuda cuando de las habilidades psicosociales se trata, el **desarrollo psicosocial** que no es más que un proceso de cambio ordenado y por etapas. En este proceso, el niño o niña va formando una visión del mundo, de la sociedad y de sí mismo, al tiempo que adquiere herramientas intelectuales y prácticas para adaptarse al medio en que le toca vivir y construye su personalidad.

⁴ The Stress of life. New York: McGraw-Hill, 1956

Según la OMS existen 10 diferentes habilidades psicosociales:

Autoconocimiento: Conocer el propio ser, carácter, fortalezas, oportunidades, actitudes, valores, gustos y disgustos, Conocerse, saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con que se cuenta para lograrlo, son aspectos que le permiten a una persona tener claridad sobre el proyecto vital que quiere emprender y desarrollar las competencias que necesita para lograrlo. Conocerse es el soporte y el motor de la identidad y de la capacidad de comportarse con autonomía.

Conocerse no es sólo mirar hacia dentro de sí, también es saber con qué fuentes sociales de afecto, ejemplo, apoyo o reconocimiento se cuenta. Saber con qué recursos personales y sociales se cuentan en los momentos de adversidad.

Empatía: La empatía es una capacidad innata de las personas que permite imaginar y sentir cómo es el mundo de la otra persona, incluso con situaciones en las que no se está familiarizado por experiencia propia. Esto no quiere decir que las personas nazcan con la habilidad desarrollada, requiere ejercitarse en ella y tener oportunidades para ponerla en práctica.

Poder sentir con la otra persona facilita comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas, e ir más allá de las diferencias, lo que hace más tolerantes en las interacciones sociales.

Comunicación asertiva: La persona que se comunica asertivamente, expresa en forma clara lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores. Para esto, al comunicarse

da a conocer y hacer valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando las de las demás personas.

La comunicación asertiva se fundamenta en el derecho de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones con las demás personas. Así se aumentan las posibilidades de que las relaciones interpersonales se lesionen menos y sea más sencillo abordar los conflictos

Relaciones interpersonales: Con esta destreza existen dos aspectos claves. El primero es aprender a iniciar, mantener o terminar una relación. En la vida de las personas es normal encontrar relaciones que se fortalecen o malogran; todos conocemos a personas con dificultad para iniciar una relación, para conservarla en el tiempo o para terminarla cuando sea necesario.

El segundo aspecto clave es aprender a relacionarse en forma positiva con las personas con quienes se interactúa a diario, especialmente cuando no se decide con quién se comparte la vida cotidiana, en el caso del trabajo, o en el caso de la escuela

Toma de decisiones: Decidir significa hacer que las cosas sucedan en vez de simplemente dejar que ocurran como consecuencia del azar u otros factores externos. Continuamente se están tomando decisiones, escogiendo qué hacer tras considerar distintas alternativas, en la vida cotidiana o en situaciones de conflicto.

Esta habilidad ofrece a las personas herramientas para evaluar las diferentes posibilidades en un momento dado, teniendo en cuenta, entre otros factores, necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras, tanto en la propia vida como en la de otras personas.

Solución de problemas y conflictos: Los conflictos forman parte de la vida diaria de las personas y no es algo que se pueda escoger. Gracias a ellos las personas renuevan las oportunidades de cambiar y crecer, de aprender a convivir con los demás.

Se pueden aceptar los conflictos como “motor” de la existencia humana, dirigiendo los esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, viéndolos como oportunidades para crecer, hacer cambios y enriquecer distintas dimensiones de la vida humana.

Pensamiento creativo: Pensar creativamente se refiere a la capacidad de inventar algo nuevo, de relacionar algo conocido de forma innovadora, o de apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales. Esto permite abordar la realidad de forma nueva, romper el hábito, abandonar la costumbre.

En todos los escenarios de la vida es posible pensar creativamente. Todas las personas pueden ser creativas, dado que como cualquier otra destreza es posible aprenderla, con tiempo y práctica para desarrollarla. Gracias a la creatividad se pueden despojar de hábitos e ideas preconcebidas y encontrar alternativas y caminos no recorridos.

Pensamiento crítico: En términos muy amplios, pensar críticamente significa pensar con un propósito: demostrar una idea o hipótesis, interpretar el significado de algo o solucionar un problema.

El pensamiento crítico depende de dos factores principales: una serie de **habilidades cognitivas** y las disposiciones afectivas. Las habilidades cognitivas implican aplicar destrezas básicas del pensamiento, como la interpretación, el análisis, la evaluación, la inferencia, la explicación y la autorregulación, en un proceso activo de pensamiento que permite llegar a conclusiones de un orden superior. Las **disposiciones afectivas** se refieren a la actitud personal; hace falta también querer pensar.

Manejo de emociones y sentimientos: Las emociones y sentimientos continuamente envían señales, aunque no siempre son escuchadas. Generalmente se piensa que no se tiene derecho a sentir miedo, tristeza o indignación. Se considera que sentimientos y emociones como la rabia y el odio son “malos” y deben evitarse.

Este es un ejemplo de cómo el mundo afectivo es distorsionado por la razón, por prejuicios, temores aprendidos y racionalizaciones. Comprender mejor lo que sentimos implica no sólo escuchar lo que pasa por dentro, sino también atender al contexto en que pasa.

Manejo de tensiones y estrés: El estrés es una presión. Todos los seres humanos lo sienten. Ante determinados estímulos y de manera automática, el organismo se activa disponiéndose para la acción: aumenta la frecuencia cardíaca

y respiratoria, la presión sanguínea, el metabolismo y el flujo de sangre hacia los músculos.

Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas y se presentan desde el nacimiento hasta la muerte. El reto que afronta cada ser humano no consiste en evadir las tensiones, sino en aprender a vivirlas sin llegar a un estado crónico de estrés.

Estas habilidades **psicosociales** lo cual es relativo a la **psicología** y a la **vida social**, la psicología es la ciencia que estudia los procesos mentales, la vida social son todas aquellas actividades donde el individuo se relaciona con el medio que lo rodea. Para que exista esta relación entre el individuo y el medio deben de existir **procesos mentales** que son procesos por medio de los cuales el individuo aprende e imparte significado a un objeto o idea.

Estos procesos mentales surgen desde el nacimiento y van evolucionando conforme el individuo crece, una de las etapas en las que más se desarrollan estos procesos es en la **edad escolar** que es un periodo comprendido aproximadamente de los 6 a los 11 años de edad abarca generalmente la educación primaria, en este caso hay que diferenciarla de la **educación básica** que comprende una educación escolar desde el jardín de niños hasta la secundaria.

2.3 MARCO GEOGRAFICO

2.3.1 BREVE HISTORIA DEL CISAME

El centro integral de salud mental por sus siglas CISAME inicia en la región sur de Veracruz desde junio del 2006, surge de la preocupación del gobierno del estado por los índices cada vez más grandes de trastornos mentales, Iniciando con un módulo de salud mental en cada una de las once jurisdicciones sanitarias.

Perteneciente a la jurisdicción número XI, da inicio el módulo de salud mental en el Centro de Salud "Dr. Agustín Hernández Mejía en la ciudad y puerto de Coatzacoalcos, Ver, a partir del 05 de junio del año 2006.

Este modulo proporcio atención a la población abierta de los 18 municipios que corresponden al área de responsabilidad de la jurisdicción sanitaria. Atendiendo padecimientos mentales como: esquizofrenia, epilepsia, depresión, ansiedad, trastornos de la alimentación, adicciones, trastornos de déficit de atención e hiperactividad, trastornos esquizoafectivos etc.

El personal inicial del modulo comprendía a un médico, una psicóloga, una enfermera y una trabajadora social, los cuáles fueron instruidos para estar en dicho módulo tomando un curso de capacitación en la ciudad de Xalapa durante una semana.

Las acciones primordiales del programa de salud mental desde sus inicios han sido: promoción a la salud, detección oportuna de trastornos mentales, valoración adecuada y seguimientos de casos.

Este programa está regido por el modelo veracruzano de salud mental; tiene su coordinación desde la ciudad de Xalapa, Ver y de ahí se obtienen los lineamientos y normatividad; así como la manera de llevar a cabo todas y cada una de las actividades; dando mayor importancia a la detección oportuna y tratamientos adecuado de los diferentes trastornos mentales como: esquizofrenia, epilepsia, depresión, ansiedad, trastorno mixto, trastorno de déficit de atención e hiperactividad, trastornos de la alimentación, adicciones etc.

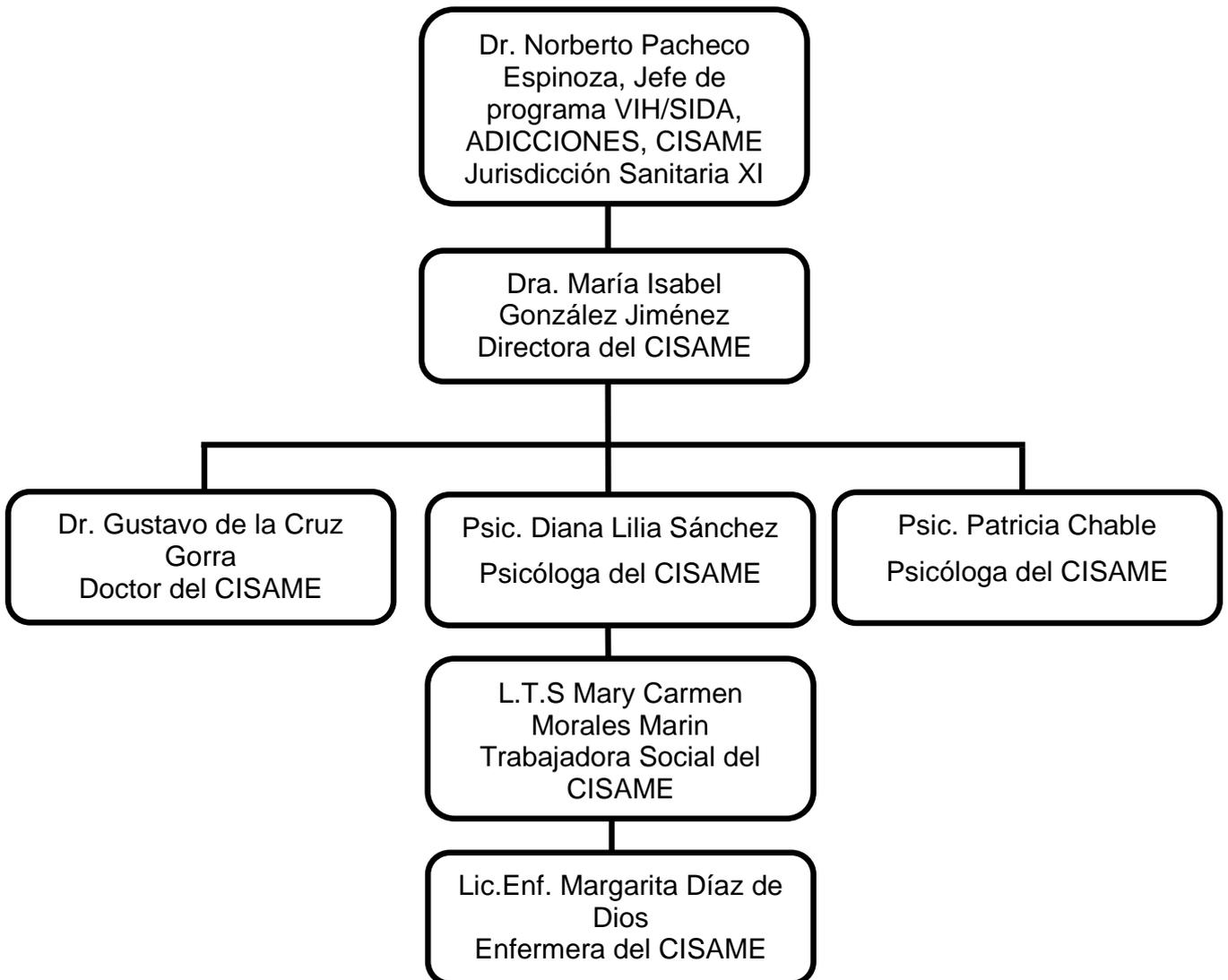
Desde el mes de octubre del 2008 dejó de ser un módulo y se incorpora al área adjunta del Hospital General de especialidades "Dr. Valentín Gómez Farías", y pasa a ser una clínica especializada en salud mental, integrándose al equipo de trabajo un psicólogo y un médico psiquiatra. Incrementándose con esto una mayor demanda de servicios de salud mental; así como la necesidad de crear estrategias para poder abarcar mayor capacidad de proporcionar los servicios; estas son: invitaciones para residencias y servicio social de psicólogos y médicos; así como crear terapias complementarias de baile, ocupacionales y grupos de autoayuda.

Los grupos de autoayuda iniciaron desde el 23 de septiembre del 2008, realizando sesiones grupales con grupos ya existentes en la unidad; estos fueron grupos de usuarios con diabetes mellitus e hipertensión, posteriormente se creó un grupo con usuarios del módulo, eran usuarios adultos con trastornos de depresión y ansiedad que llevaban en el servicio de salud mental su tratamiento médico y psicológico.

Cabe mencionar que los grupos eran formados por la psicóloga del módulo o algunas veces por el médico de salud mental.

Actualmente los grupos no solamente son de autoayuda para adultos si no que se enfocan en toda la población que acude o no acude a consulta desde niños, adolescentes y adultos, estos grupos no solo son llevados a cabo por las psicólogas si no también los doctores y enfermera apoyan en estos grupos.

ORGANIGRAMA



III. MARCO METODOLÓGICO

3.1 TIPO DE ESTUDIO

El presente proyecto de investigación que lleva por título ***Programa de Gimnasia cerebral para desarrollar habilidades psicosociales en niños del CISAME Coatzacoalcos ver.*** Corresponde a una investigación de campo o investigación directa ya es la que se efectúa en el lugar donde se lleva a cabo el estudio en este caso la clínica de salud mental.

El tipo de estudio que se maneja es correlacional ya que se pretende relacionar las variables de la investigación; en este caso, gimnasia cerebral y habilidades psicosociales, con el objetivo de medir el grado de influencia de los ejercicios de gimnasia cerebral en el desarrollo psicosocial de los niños en edad escolar del CISAME Coatzacoalcos.

3.2 DISEÑO

Corresponde a una investigación **No Experimental**, esto es debido a que no existe manipulación alguna de las variables y se observa el fenómeno tal como se da en su contenido natural para después analizarlo.

Es un diseño de **un solo grupo sin nivel de comparación**, ya que no se establecieron parámetros para la misma y no se utilizó ningún otro grupo para realizar comparación ni antes ni después de la aplicación del taller.

La recolección de datos se dará de manera **Transversal** ya que se dará en un solo momento, es decir en un tiempo único.

3.3 MUESTRA

El Centro Integral de Salud Mental por sus siglas CISAME de la ciudad y puerto de Coatzacoalcos, Veracruz, cuenta actualmente con una población total de 1746 pacientes tanto femeninos como masculinos, de los cuales 677 son niños en edad escolar, mismos que se subdividen de la siguiente forma:

Nº de niños	Diagnostico
185	TDAH
92	TDA
50	Problemas de Conducta
58	Otros Diagnósticos
62	Sin Diagnostico

Tabla 3 Diagnósticos de niños del CISAME

Por lo tanto la población a considerar para el estudio, está constituida por los 62 niños, sin diagnóstico; de esta población se tomará como muestra a 16 niños para la realización del taller, debido a que muchas de las actividades que se realizarán, deben ser personalizadas; y un exceso de población resultaría perjudicial y modificaría los resultados de la investigación.

3.4 INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS.

Para el presente trabajo de investigación se utilizara un solo instrumento de recolección de datos, que posibilitara la obtención de la información requerida y que permite comprobar si los niños en edad escolar presentan un pobre desarrollo de las habilidades sociales.

El instrumento que se utilizará es un cuestionario, compuesto por 10 reactivos dirigido a los padres de familia, cada uno con respuesta de opción múltiple, y que busca conocer a través de las diferentes respuestas que tan desarrolladas tienen los niños las habilidades sociales.

El cuestionario revisa dentro de los primeros 2 ítems la empatía, la asertividad se evalúa en ítem 3 y 4, el ítem 5 pretende calificar el autoconocimiento, el 6 el nivel de toma de decisiones, 7 y 8 el pensamiento creativo y los últimos 2 reactivos miden el nivel de estrés.

3.5 PROCEDIMIENTO

Para llevar a cabo la investigación se plantea la siguiente lista de actividades que sirven como guía:

- La elección del tema de gimnasia cerebral fue debido a que es un contenido con el cual ya se venía teniendo experiencia y se requería indagar más acerca del mismo.
- Se hizo la recolección de información en libros, revistas electrónicas y páginas de internet de un contenido serio, se fue leyendo y apartando lo que realmente era importante al tema, sin dejar de un lado el demás contenido igual de interesante pero sin un valor específico para el tema de la gimnasia cerebral.
- Durante el transcurso de la recolección de información surgieron notas importantes acerca de las habilidades psicosociales, lo que llevo a crear un taller de gimnasia cerebral; con el cual se desarrollaran las habilidades psicosociales.
- Se busco una institución a la cual acudieran niños de todas las edades pero sin ser una escuela, la institución adecuada fue el Centro Integral de Salud Mental.
- Se solicito el acceso a los archivos de la unidad médica para conocer la población total de niños, de la cual se extrajo una muestra.
- Se creó un cuestionario para padres, el cual indagara acerca del desarrollo psicosocial en los niños.

- Se solicitó permiso a la Directora del CISAME, para realizar la investigación, así como la aplicación del cuestionario.
- Se invito a los padres de familia con el propósito de la aplicación del cuestionario y a su vez informarle de la investigación.
- Se analizo la información obtenida a través del instrumento de medición
- Se analizó y correlacionó estadísticamente los datos obtenidos, presentando los resultados de manera gráfica y explícita.
- Se realizo la conclusión de la investigación y se dio por finalizada la misma.

IV. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ANALISIS DE RESULTADOS

Dado que los niños en edad escolar, están en un continuo desenvolvimiento social, es importante saber los parámetros con respecto a las conductas que lleva a las habilidades sociales, es en esta edad cuando empiezan la escuela y a interactuar con otros niños y personas anteriormente ajenas a su entorno.

Dentro del ámbito escolar las relaciones psicosociales se ponen en práctica y surgen como una necesidad para lograr una armonía que les permita a los niños desenvolverse de una manera adecuada durante su desarrollo escolar.

El proceso escolar es un complemento de lo que los niños ya adquirieron durante su infancia temprana (0 meses a 5 años). Bandura refiere que los niños aprenden observando cómo se relacionan en primer lugar los padres, la relación entre ellos, la relación con el niño y la relación con el medio social.

Es fundamental, que través de las interacciones con sus padres, que los niños o niñas lleguen a confiar en sí mismos, sentirse capaces, independientes y solidarios y que vayan aprendiendo gradualmente a comunicarse por medio del lenguaje, a socializar, a aprender a compartir e incorporar valores morales a su comportamiento cotidiano. Las primeras etapas del desarrollo son básicas para el futuro del niño o niña e influyen para toda la vida en su relación con los demás, en el rendimiento escolar, y en su capacidad para participar activamente en la sociedad.

Es por eso que interesa saber hasta qué punto la población infantil del CISAME, cuenta con habilidades como la empatía, asertividad, toma de decisiones, autoconocimiento y pensamiento creativo, lo cual a continuación se muestra en una serie de análisis de los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los padres de familia de los niños del CISAME:

4.1.1 Queja más común que dan los profesores acerca del niño(a).

Los maestros por lo regular se quejan de cierta conducta de los niños (as), estas principalmente generan conflictos en los compañeros y con ello un descontrol, al preguntarles a los padres acerca de la quejas, estos fueron los resultados obtenidos con base a una muestra de 16 niños:

50 % de los encuestados que equivale a 8 casos, refiere que los maestros se quejan de la escasa colaboración que tienen los niños con sus compañeros, lo que significa que estos niños cuentan con poco desarrollo de la empatía, lo cual no les permite relacionarse fácilmente con sus iguales; esto quizá debido a que no han observado este tipo de comportamiento en casa, ya que de acuerdo con Bandura, la mayor parte del aprendizaje, ocurre en contextos sociales y a través de la observación.

Un 25 % es decir 4 casos de esta misma muestra de padres, manifiesta que los niños tienen un exceso de energía dentro del salón de clases, según lo expresan sus maestros, lo cual no representa un problema, siempre y cuando ésta energía sea canalizada para el propio bien del infante a través de actividades como bailar, pintar, y actividades teatrales donde además la creatividad y motivación están presentes.

El restante 25 %, describe que la agresividad al tratar a sus compañeros es la queja más común que da el profesor; esta conducta tiene relación con los patrones familiares tal como Bandura lo expone al darle importancia al ambiente en el cual el niño se desenvuelve, y puede que en su medio la agresión sea la

forma de adquirir las cosas, lo cual se puede erradicar con el castigo y refuerzo de ciertas conductas demostradas.

La grafica que a continuación se presenta muestra los resultados obtenidos de la encuesta aplicada:

Queja más común que dan los profesores acerca del niño(a).



1) Queja más común que dan los maestros acerca de los niños (as), que acuden al CISAME según los padres de familia.

Uno de los aspectos importantes a considerar con respecto a la conducta de los niños, es la edad, debido a que de acuerdo a las etapas de Piaget el desarrollo se encuentra en un proceso en el cual el niño imita objetos de conducta, dibujos animados etc. En este caso a menor edad, menor desarrollo y con ello es más común que imite conductas inadecuadas.

En el cuadro siguiente se aprecia el rango de edad y la frecuencia de los niños del CISAME que fueron considerados para la investigación:

Edad	Frecuencia	Porcentaje
6	3	19%
7	6	38%
8	1	6%
9	3	19%
10	1	6%
11	2	12%
Total	16	100%

Tabla 4. Edad de los niños encuestados.

4.1.2 Actitud de los niños al ofender o lastimar a un amigo o familiar

La actitud que adoptan los niños al momento de ofender o lastimar a una persona, depende en mayor medida de la capacidad que tengan para percibir el estado emocional de otro individuo, es decir un comportamiento empático y habla de que tan hábiles serán en su vida adulta al momento de enfrentar situaciones delicadas.

Con respecto a la actitud que asumen los niños al momento de ofrecer disculpas, es hacerlo pero con resentimiento hacia la persona que se lo ordena, como lo indica el 63% de la población encuestada, esta actitud se debe a que la capacidad empática de los niños está poco desarrollada, y se les dificulta ponerse en el lugar de la otra persona; Bandura habla acerca de la interrelación que existe entre el individuo y su entorno y como favorece la consolidación o rechazo de determinados comportamientos en este caso de la manera en que los infantes son motivados a pedir la disculpa.

El 25% de los encuestados exterioriza que los niños piden disculpas inmediatamente después de la falta, esto como resultado de la relación del individuo, el medio y de cómo reciben los estímulos motivantes, los niños durante su desarrollo han sido motivados a ofrecer disculpas cuando sientan la necesidad; cabe mencionar que es importante el ejemplo de los seres que lo rodean para desarrollar esta capacidad en ellos.

El resto de los encuestados en este caso el 12% que es igual a 2 personas detalla que los niños no piden disculpas aunque el padre se lo indique, esto se debe a la falta de motivantes o de un buen patrón a quien imitar, Piaget maneja

que en la etapa preoperacional en la cual se encuentra un mayor porcentaje de los niños cuyos padres fueron encuestados (tabla 4), aparece lo que se denomina egocentrismo; que se puede entender como una incapacidad para tomar el lugar de otro, o para imaginar el punto de vista de otra persona, en pocas palabras; la empatía.

La siguiente grafica demuestra los resultados que se obtuvieron de la encuesta aplicada:

Actitud del niño al ofender o lastimar a un amigo o familiar.



2) Actitud que adopta el niño si ofende o lastima a un amigo, según lo expresado por los padres de familia del CISAME

4.1.3 Respuesta del niño, si es culpado de un error que no cometió.

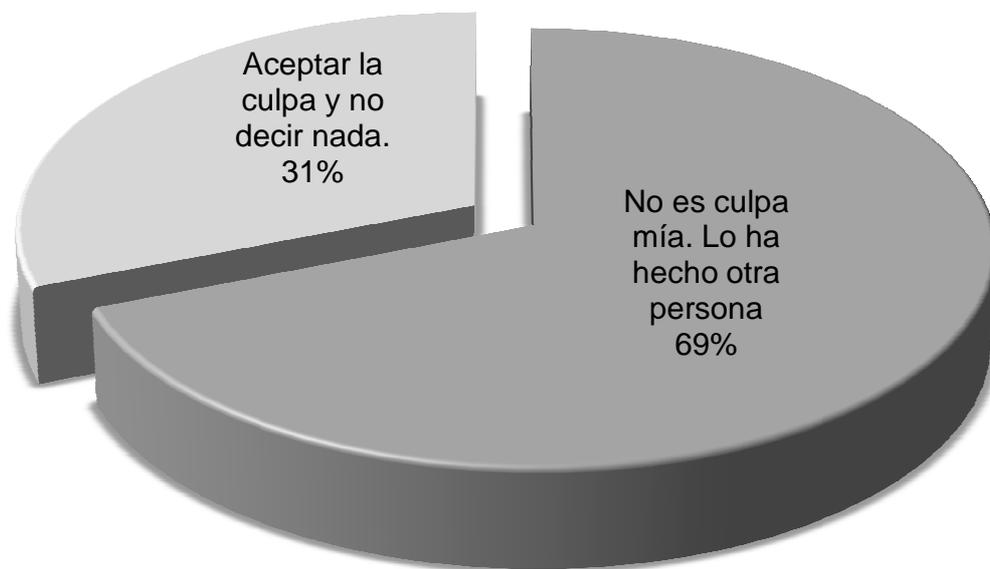
Los niños que logran comunicarse asertivamente puede expresar en forma clara lo que piensan o necesitan, tienen en cuenta los comentarios que les brindan sus padres, al momento de aceptar un error del cual no son responsables, revela poca asertividad por parte de los niños, es importante que aprendan a defenderse, siempre y cuando no ofendan o involucren los sentimientos de la otra persona.

Un 69% de los padres de familia especifican que los niños señalan a alguien más por el error que no cometió, en este caso los niños se defienden, pero no de manera asertiva, ya que no están expresando objetivamente sus ideas acerca del hecho del cual están siendo acusados, simplemente buscan deslindarse del conflicto sin importarles que puedan llegar a afectar a otra persona.

El hecho de asumir la responsabilidad y no decir nada, tal y como lo refiere el 31% de las personas encuestadas que equivale a 5 personas, sugiere que los niños tienen problemas al momento de expresarse y no logran expresar claramente lo que piensan, también que se muestran en una actitud pasiva, su comunicación asertiva es deficiente lo que sugiere que evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados o a ofender a otras personas; hay que recalcar la importancia que le da Bandura a la imitación, sin un buen modelo a quien imitar los niños carecerán de recursos para lograr una comunicación efectiva, puede existir muy poca comunicación entre los mismos padres y los niños al carecer del ejemplo no desarrollan esa capacidad que es muy importante a la hora de establecer relaciones interpersonales duraderas y funcionales en su vida adulta.

Se muestra enseguida la gráfica que ejemplifican los resultados que se obtuvieron al aplicar la encuesta:

Respuesta del niño, si es culpado de un error que no cometió



3) Respuesta del niño, si es culpado de un error que no cometió según lo expresan los padres de familia del CISAME

4.1.4 Conducta adoptada, al ver a un conocido en la calle

La comunicación asertiva es una actitud de equilibrio entre una actitud pasiva y una actitud agresiva, se refleja en el lenguaje hablado, también en el lenguaje no verbal y en la voz.

El lenguaje y la voz van de la mano muchas personas suelen expresarse con un tono de voz tan bajo que casi son imperceptibles, por el contrario hay personas que utilizan un tono de voz elevado que llega a ser molesto para las personas que lo rodean.

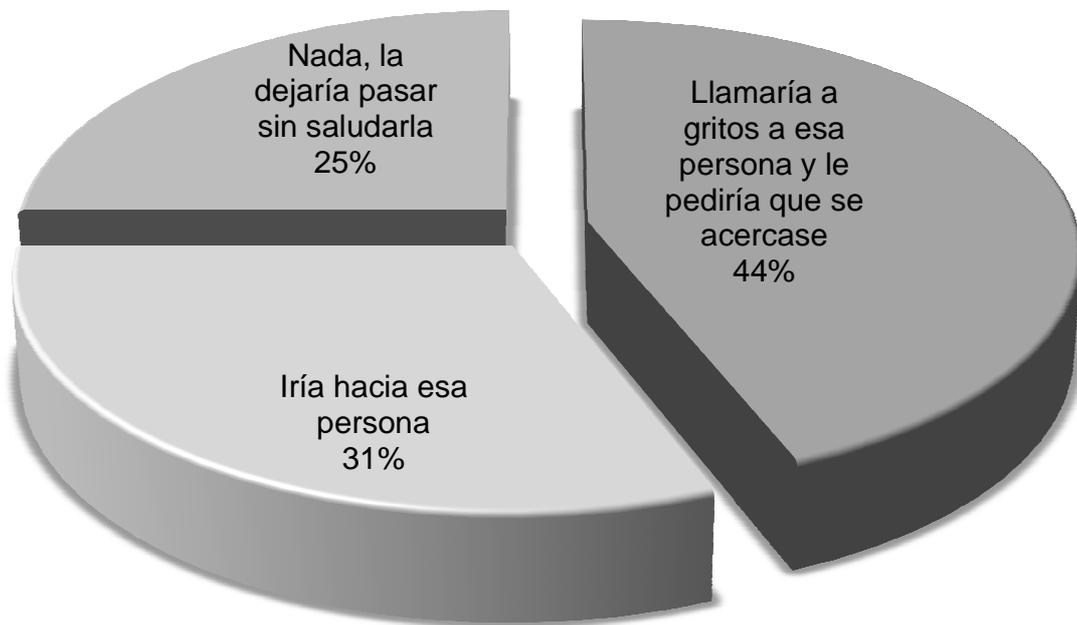
Cuando un niño va caminando por la calle y se encuentra con un conocido y lo llama a gritos como lo expuso el 44% de la población encuestada que equivale a 7 personas, revela que la comunicación que los niños están generando es un tanto agresiva, ya que su nivel de voz es elevado y llega a molestar a las personas que lo rodean, como refiere Bandura, los niños están imitando a las figuras que tienen en su entorno y con ello se ha generado este tipo de comunicación la cual para ellos es completamente normal.

El 31% de los padres revela que los niños se acercan a la persona, la comunicación que es manejada por ellos es asertiva ya que el comportamiento adoptado demuestra que evaden causar molestias a las personas que los rodean, evitando elevar el tono de voz; esta es una manera de expresarse en forma clara y directa ante la persona sin gritarle, esto fomenta en los niños una convivencia sana y fortalece la comunicación.

El 25% restante refiere que los niños no harían nada, y dejarían pasar a la persona sin saludarla, la conducta adoptada por ellos es pasiva, evitando demostrar sus sentimientos, debido a la timidez, al temor de ofender a la otra persona o de ser regañados; este tipo de comportamiento suele estar acompañado con un pobre autoconocimiento y una falta de toma de decisiones, si no es fomentada una correcta comunicación a la larga traerá consigo problemas como temor a hablar en público y entablar relaciones interpersonales.

Enseguida se presenta una grafica que proyecta el resultado que arrojo la encuesta realizada:

Conducta adoptada, al ver un conocido en la calle



4) Conducta que tiene el niño al ver un conocido en la calle, según lo expresado por los padres de familia del CISAME

4.1.5 Comentados negativos expresados en relación a su cuerpo

El conocimiento de sí mismo surge, entre otros, de la relación íntima y amorosa con la madre, el padre, y otros adultos cercanos. Las acciones del niño o niña que ellos valoren y celebren serán lo que él empiece a entender como sus propias características positivas. Lo que rechacen, el niño o niña lo entenderá como sus propias conductas negativas. Si las valoraciones son positivas, él irá llegando a un autoconocimiento que le permitirá formarse una imagen positiva de sí mismo y tener una buena autoestima.

Cuando se habla del autoconcepto o autoconocimiento se hace referencia al conjunto de sentimientos, percepciones y valoraciones que un individuo tiene sobre sí mismo en cuanto persona.

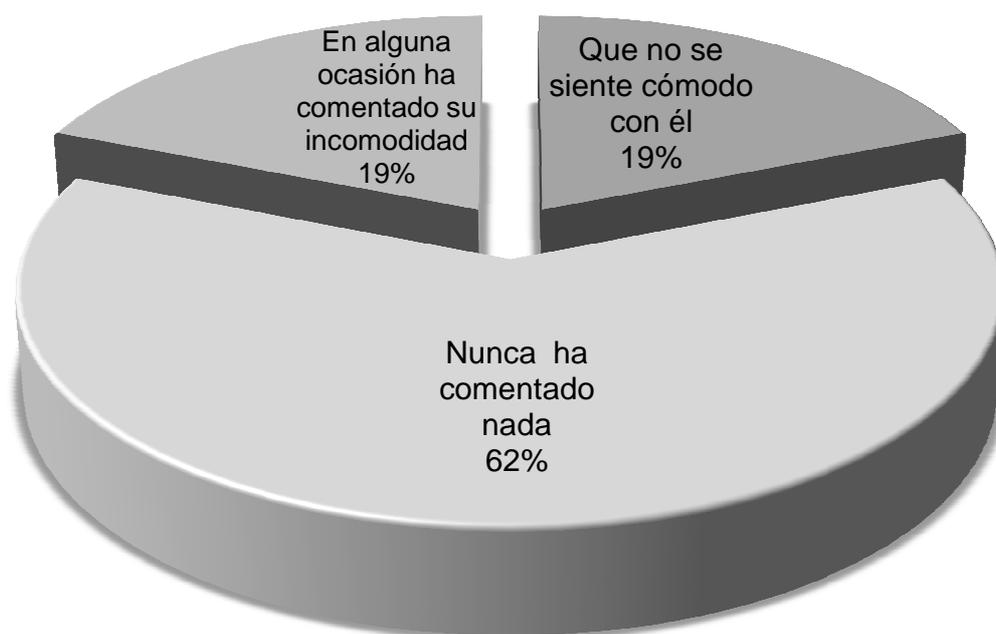
El 62% de los padres encuestados expresaron que sus hijos nunca han hecho comentarios negativos en relación con su cuerpo, esto indica que los niños tienen un autoconocimiento desarrollado el cual es resultado del proceso social y educativo en el cual se han venido desarrollando. Es necesario tener un autoconcepto positivo para una conveniente adaptación, para felicidad personal y para un funcionamiento eficaz en su vida.

De acuerdo con Bandura el concepto de autorregulación va de la mano con el autoconocimiento, los niños adquieren las actitudes hacia sí mismo por medio de un proceso de observación tal como él lo explica. Los niños, al identificarse con las personas que les son significativas, imitan y hacen suyas las características de éstas; y con ello van formando un concepto de sí mismo similar al de las personas que le rodean y que trata de imitar.

El hecho de que las respuestas “En alguna ocasión ha comentado su incomodidad” y “Que no se siente cómodo con él” obtuvieran 19% respectivamente, revela que los niños están recibiendo información negativa acerca de su persona, posiblemente de parte de sus padres ya que constituyen la primera fuente de información sobre su persona y lo indicado sería que recibieran información positiva para poder desarrollar sentimientos positivos hacia sí mismo y con ello lograr una autoestima alta que les permita desarrollar todas sus habilidades sin sentirse menos que otras personas.

Se ejemplifica a continuación la grafica que muestra los resultados obtenidos:

Comentarios negativos expresados en relación a su cuerpo



5) Comentarios expresados en relación a su cuerpo, según lo expuesto por los padres de CISAME.

4.1.6 Toma de decisiones al momento de elegir la comida

Se debe estimular al niño o niña a buscar por sí mismo solución a los pequeños problemas que se le plantean diariamente, hay que alentarlos a tratar de hacer las cosas bien, aunque se equivoque o le cueste trabajo al principio. Así se sentirá competente, capaz y querrá ir afrontando nuevos desafíos. Es de suma importancia que los niños tengan una idea concreta de lo que significa tomar una decisión y que estén preparados para asumir la responsabilidad de lo elegido, los padres tienen la responsabilidad de enseñarles desde pequeños que toda elección le sobreviene un resultado.

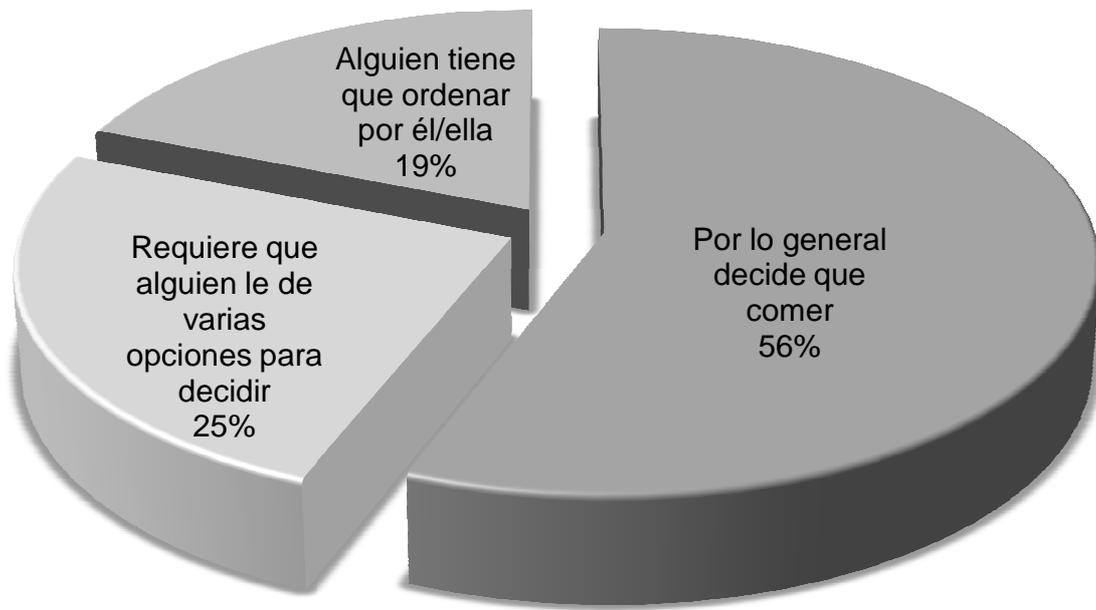
Los niños deben tener la capacidad de decidir qué comer tal como lo revela el 56% de los padres encuestados, saben asumir la responsabilidad y estar al tanto si la comida les gustara o no, con ello tendrán un conocimiento posterior, facilitándoseles el tomar decisiones posteriores, en cuanto a la propia vida y reconociendo las consecuencias favorables para su salud y bienestar; en conclusión sabrán tomar decisiones adecuadas, evaluar opciones e identificar las consecuencias que estas podrían tener.

Si requieren que les den varias opciones para elegir, como lo refiere el 25% de los entrevistados, no significa que tengan fallas al momento de tomar decisiones, simplemente que requieren de ayuda para que estas sean más eficientes, Bandura subraya que el aprendizaje social tal como lo indica su nombre ocurre en contextos sociales, donde se aprenden habilidades y soluciones de problemas observando modelos que lo demuestran; en este caso la persona que le brinda las opciones es el modelo que le ayuda a solucionar el problema, como lo puede ser el padre, madre o hermanos.

Un caso extremo es cuando alguien tiene que ordenar por ellos (as) como sucede según el 19% de los entrevistados los niños tiene problemas a la hora de tomar decisiones por pequeñas que estas sean y que no le permiten saber que elegir, también cuentan con un autoconcepto poco desarrollado el cual no le ayuda a estar al tanto de lo que le gusta y no le gusta, esto es debido a la falta de un modelo representativo dentro de su entorno, y de fundamentos que coadyuven en su proceso de toma de decisiones. Si este se llegara a volver un conflicto, durante su vida adulta les puede traer consigo problemas de inseguridad, adicciones, etc.

A continuación se ilustran los resultados obtenidos de la encuesta aplicada:

Toma de decisiones al momento de elegir la comida



6) El niño elige por sí mismo la comida que quiere, según lo contestado por los padres de los niños del CISAME

4.1.7 Realiza actividades diferentes a las cotidianas

El niño en edad escolar tiende a realizar diversas actividades durante el transcurso del día, es de suma importancia que esas actividades fomenten el desarrollo del pensamiento creativo, el cual es muy importante al momento de poner en práctica las habilidades sociales como lo son la toma de decisiones, y la forma en que se perciben a sí mismos (autoconocimiento).

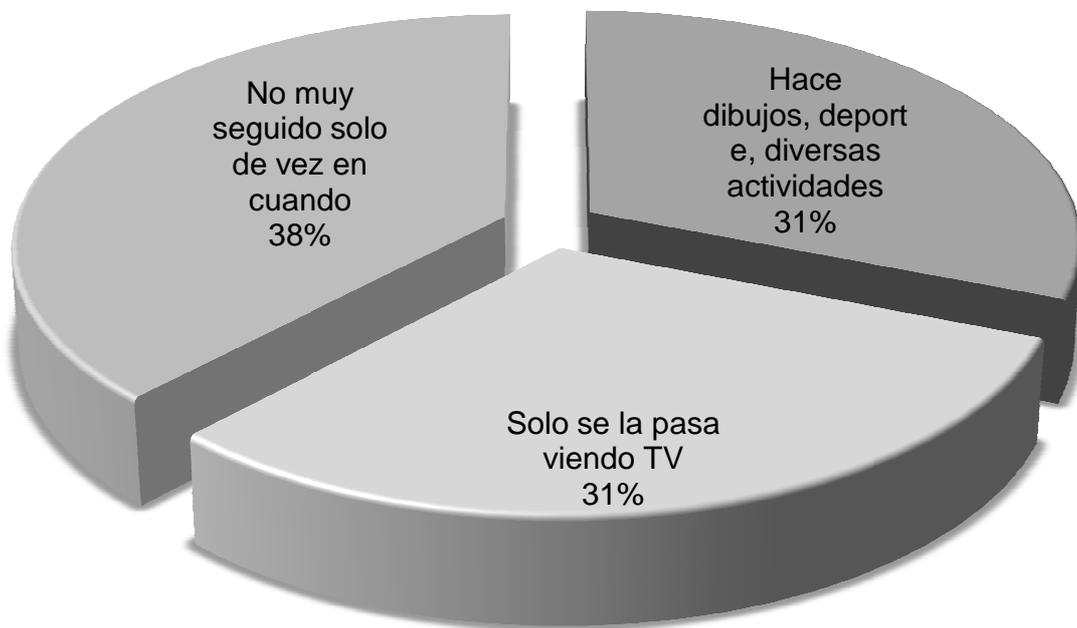
El 38% de los padres respondieron que los niños realizan actividades diferentes a las establecidas, pero estas no son frecuentes, lo cual hace deducir que el niño no está desarrollando al máximo su pensamiento creativo; debido a que la falta de estas actividades; los niños desarrollan su creatividad interrogando, buscando, manipulando, experimentando hasta en un simple juego este tipo de actividades no son manejadas en la escuela por eso es la importancia.

El 31% de los encuestados refieren que los niños aparte de sus actividades cotidianas realizan dibujos, o un deporte, indica que el niño desarrolla su creatividad diariamente y con ello también ayuda a desarrollar las otras habilidades sociales, que son necesarias para el desarrollo tanto físico como intelectual del individuo.

5 Personas encuestadas es decir el 31% de la población restante indica que los niños solo se la pasan viendo T.V y no realizan ninguna otra actividad que les auxilie en el desarrollo de la creatividad; La creatividad no se enseña, y se puede aprender rompiendo con la rutina ya que es el primer paso, los niños y los padres deben de trabajar en conjunto y desarrollar actividades varias que no tengan que ver con lo que realizan diariamente para poder desarrollar al máximo su pensamiento creativo.

En la siguiente grafica se pueden observar los resultados de la encuesta aplicada a los padres de familia:

Realiza actividades diferentes a las cotidianas



7) Los niños realizan actividades diferentes a las cotidianas, según lo expresan padres de familia del CISAME

4.1.8 Comentarios por parte de los profesores de las capacidades del niño

Los comentarios que hacen los profesores acerca de los niños están basados en lo que perciben a la hora de realizar actividades escolares observan el desempeño académico, las relaciones que interpersonales con sus compañeros al igual que con el profesor y la capacidad que tienen para desenvolverse en el entorno escolar.

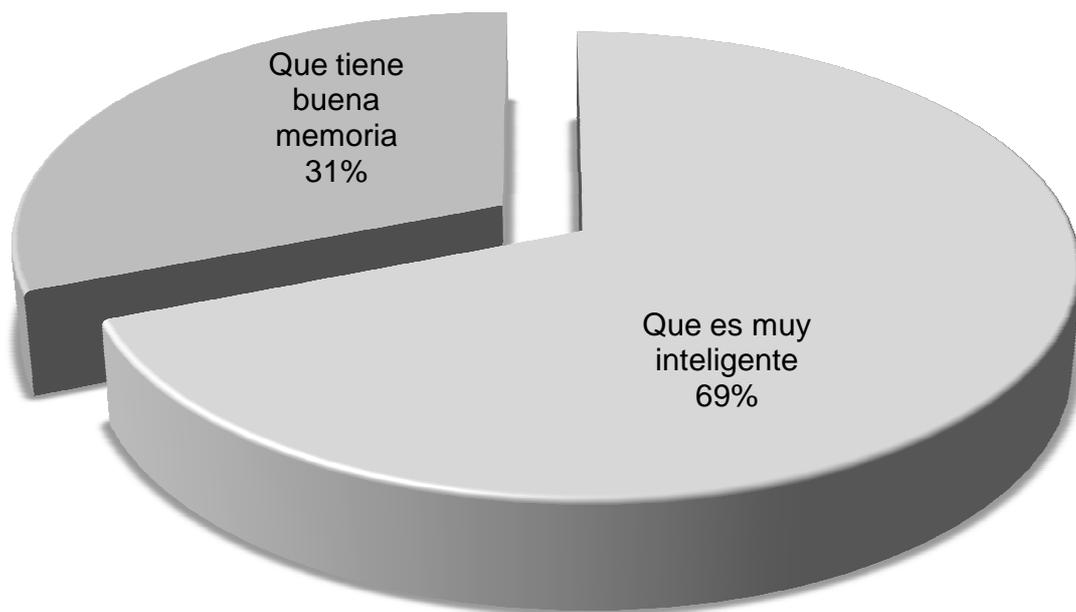
Según lo expresado por los padres de familia en la encuesta aplicada el 69% de ellos respondió que el profesor ha hecho comentarios acerca de la inteligencia de los niños, la cual es un aspecto importante en el desarrollo del individuo pero por sí sola no basta, es importante que este acompañada de creatividad, sin embargo, el ser inteligente no siempre significa ser creativo; Bandura dentro en su teoría menciona que la inteligencia depende de factores ambientales; ya que el entorno del individuo es crucial para el desarrollo de la misma, situaciones opresivas pueden limitarla, el medio sociocultural es importante ya que un niño que crezca en un ambiente con adecuados estímulos cognitivos puede desarrollar mayores aptitudes intelectuales frente a otro que se críe en un ambiente con pobreza de estímulos.

Un 31% de la población encuestada que equivale a 3 personas manifestó que los profesores hacen comentarios respecto a la buena memoria de los niños, la cual le apoya al momento de realizar labores tanto escolares como no escolares, una buena memoria es de gran ayuda al asistir a la escuela, le servirá al momento de los exámenes y exposiciones, de mano con la buena memoria y la inteligencia debe de ir la creatividad, sin embargo con respecto a lo que tiene que ver con el desenvolvimiento de la misma de los niños en el salón de clases, lo cual se puede observar en las tareas tanto en el aula como en las encargadas realizar en casa, no hubo ninguna respuesta; esto quiere decir que en lo que respecta a

los profesores; los niños tiene poco desarrollo creativo, la cual es indispensable no solo en cuestión escolar, también en la vida diaria ya que ayuda en otras habilidades como lo son la toma de decisiones, empatía y autoconcepto. Los padres pueden contribuir a reforzar la salud mental del niño o niña y los vínculos afectivos que tienen con él mediante actividades placenteras y creativas

En la grafica siguiente se muestra los resultados obtenidos de la encuesta aplicada:

Comentarios por parte de los profesores de las capacidades del niño



8) Comentarios los profesores de las capacidades del niño de acuerdo con los padres de familia del CISAME

4.1.9 Comportamiento en una reunión donde no conoce a nadie

El aprender a convivir es tal vez la tarea más difícil, pero al mismo tiempo la más humana, si este aprendizaje empieza temprano, perdurará toda la vida; Para lograr una buena relación con los demás, es necesario tanto conocerse estimarse a sí mismo, como respetar y estimar a los demás.

El 69% de los encuestados respondió que sus hijos buscaban a otros niños para ponerse a jugar, esto quiere decir que no se cierran a la convivencia y esto le ayuda a desarrollar habilidades que le permiten desempeñar un papel cada vez más activo en relación con las demás personas que los rodean, progresivamente, van buscando ser independientes y realizar acciones por ellos mismos sin querer ser ayudado.

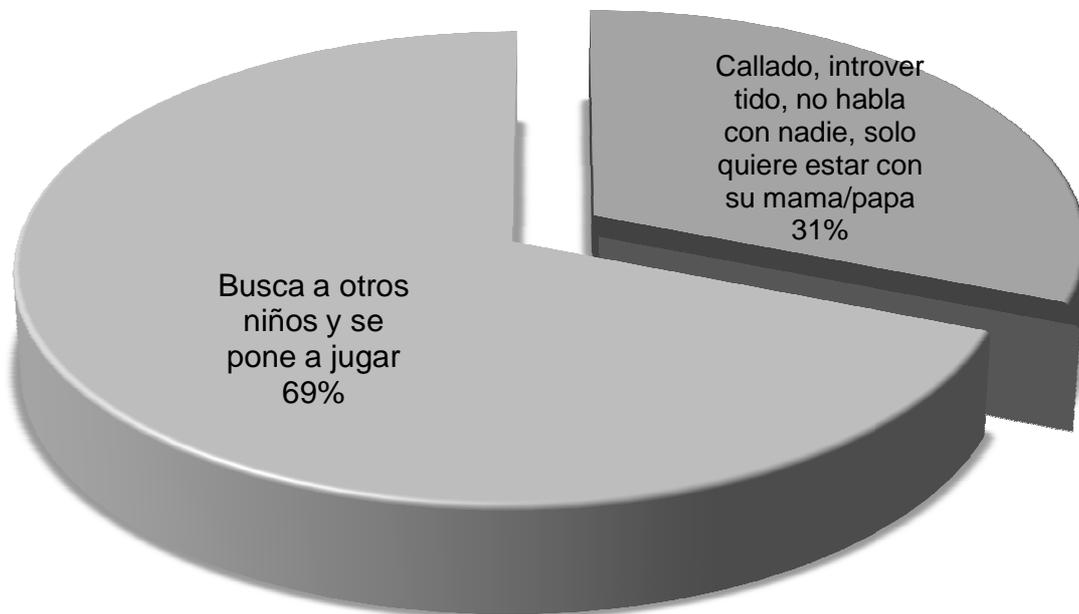
El 31% restante de la población manifestó que los niños no se separan del familiar que lo acompaña y se comportan callados e introvertidos, es decir que no interactúan con otros niños, y esta es necesaria, a medida que van creciendo esta necesidad aumenta; es conveniente que la madre le permita jugar y relacionarse con niños de su edad en este intercambio social activo, ellos aprenden a desarrollar su lenguaje, a compartir, a convivir, a aceptar reglas.

Cuando juegan y conviven con otros niños aprenden a ponerse en el lugar del otro, a comprender a los demás, además descubren la amistad y la lealtad, cuando prestan sus juguetes o juegan con los de otro comienzan a manifestar su capacidad de compartir, también aprenden a respetar reglas, a conocer su cultura, tradiciones y valores morales.

El niño o niña no sólo necesita aprender a estar y a jugar con otros, sino también a cooperar, es decir; necesita comprender que sumando pequeños esfuerzos individuales se puede cumplir una meta común más grande en la cual su participación es fundamental.

Se muestra a continuación la grafica que demuestra los resultados obtenidos:

Comportamiento en una reunión donde no conoce a nadie



9) Comportamiento en una reunión donde no conoce a nadie, según lo expresado por los padres de familia del CISAME

4.1.10 Quejas de salud frecuentes

El mundo, así como todo lo que ocurre en ello, representa una amenaza a los niños, las prisas, el ajetreo, el exceso de actividades, las presiones, las noticias no siempre agradables; los asustan, los desastres naturales, el divorcio de los padres, el nacimiento de un hermano, el cambio de casa, un familiar enfermo, la inestabilidad del hogar, la soledad, los miedos, la muerte, así como la demasiada presión de los padres y de la escuela por buenas calificaciones, las prisas y exigencias, los cambios físicos, y las burlas de los compañeros, son algunas de variadas situaciones que pueden generar estrés en los niños.

Es muy valioso poder identificar oportunamente en los niños las fuentes de tensión y estrés de su vida cotidiana y saber reconocer la forma en se manifiestan en ellos, es un hecho que los niños y los adultos tienen diferentes modos de reaccionar frente al estrés; además el estrés juega un papel importante en las causas y el mantenimiento de problemas emocionales, especialmente en los niños, es importante poder eliminar los estresores que le afectan y con ello evitar que esto les afecte en un futuro.

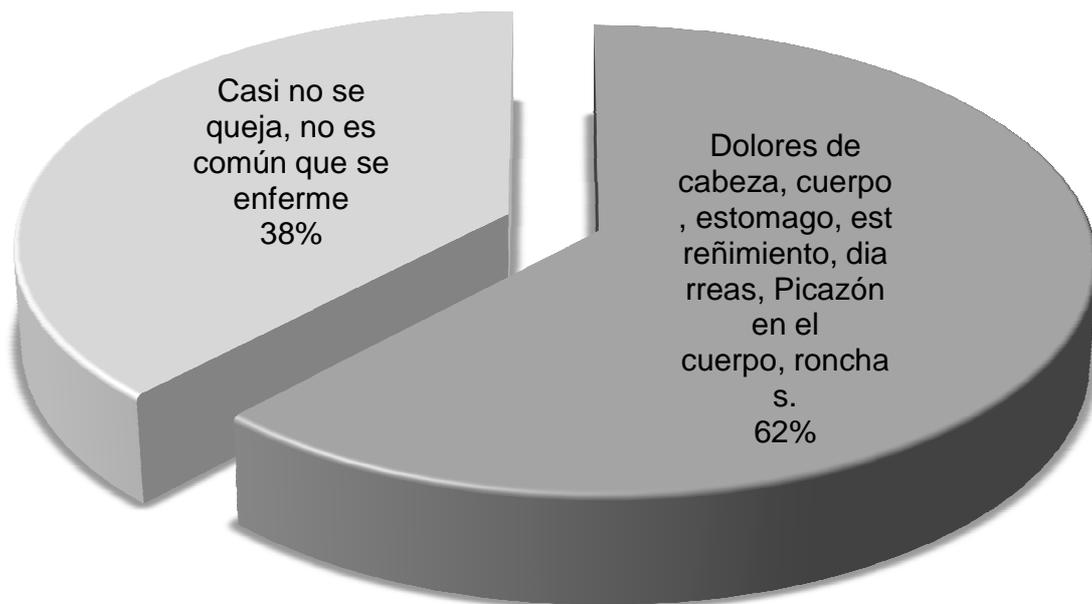
El 62% de los encuestados especifico que sus hijos frecuentemente sufren de dolores de cabeza, cuerpo, estomago, estreñimiento, diarreas, picazón en el cuerpo, ronchas, esto significa que los niños manifiestan su estrés a través de estos síntomas, tanto los padres, los profesores y las personas que están presentes en las relaciones del niño, deben acercarse a ellos para hallar la fuente del estrés y erradicarla o disminuirla; para que los niños tengan una adecuada salud mental y con ello mejoren las relaciones familiares, sociales y el funcionamiento escolar.

Un 25% de la población que equivale a 4 personas señalaron que los niños casi no se quejan y no es común que se enfermen; estos niños viven en un ambiente en el cual los factores de estrés no son tan frecuentes, esto no significa

que los niños no sufran de estrés simplemente que la intensidad no es la misma y no les afecta tanto como a otros niños, los padres deben evitar que les llegue a afectar de manera más profunda.

En la grafica siguiente se ejemplifican los resultados obtenidos de la encuesta aplicada:

Quejas de salud frecuentes



10) Quejas de salud frecuentes de los niños según lo expresado por los padres de familia del CISAME.

CONCLUSIÓN

CONCLUSIÓN

Después de la aplicación de cuestionarios, y haber examinado los datos arrojados por los mismos; así como realizar el análisis, se obtuvieron los resultados que permiten presentar la siguiente conclusión

La hipótesis que fue objeto de estudio de la presente investigación es la siguiente: “Las actividades desarrolladas en un taller de gimnasia cerebral, generan conductas sociales como empatía, toma de decisiones, autoconocimiento, comunicación asertiva, pensamiento creativo, manejo de tensiones y estrés en los niños de edad escolar que asisten al CISAME.” Se pudo concluir de la misma que según la muestra utilizada de 16 niños y niñas de entre 6 y 11 años carecen de un desarrollo adecuado de habilidades sociales.

Inicialmente cabe señalar que el mayor porcentaje de encuestados fueron niños de 7 años de edad, y que de acuerdo con las respuestas de los padres, los maestros se quejan frecuentemente de una escasa colaboración por parte de los niños hacia sus compañeros, esta respuesta sumada a la actitud de resentimiento que asumen al momento de ofrecer una disculpa tal como lo describe el 63% la población encuestada indica que los niños tienen dificultades en el área de la empatía, la cual con un proceso adecuado puede desarrollarse de manera eficaz.

De acuerdo a las respuestas de los padres en relación con la comunicación asertiva el 69% especificaron que los niños señalan a otra persona por la falta que le es atribuida; es decir que la mayoría de ellos culpa a otro de algo cometido. Otras de las respuestas del mismo tema la cual tuvo un porcentaje de 44% fue la conducta de llamar a gritos a una persona conocida esto refiere que la

comunicación asertiva manejada por los niños de la muestra es deficiente lo cual no significa que no exista simplemente que el niño necesita de más ejemplos para ampliar este tipo de comunicación; en éste sentido la conducta puede ser repetida e imitada por personas que pertenecen a su entorno.

En relación al autoconcepto el 62% de la muestra respondió que los niños no habían comentado nada negativo en relación a su cuerpo, lo cual hace deducir que cuentan con una autoestima elevada y que se sienten cómodos con su cuerpo, esto es de gran significado al momento de establecer relaciones interpersonales; sin embargo el 19% de la muestra comentó que no está de acuerdo con el aspecto de su cuerpo y el mismo porcentaje no hace ninguna alusión a éste punto; con lo que se puede concluir además que, ya es a esta edad que se inician ciertas opiniones de autoconcepto, de ellos mismos.

Con relación a la habilidad de toma de decisiones los encuestados expresaron que solo el 56% de la muestra total tiene la habilidad de decidir que ordenar en un restaurante, el porcentaje restante requiere que le den opciones o que ordenen por ellos, esto significa que los niños de la muestra tienen poca capacidad de toma de dediciones la cual es una habilidad que se necesita enseñar y los padres pueden hacerlo desde la infancia y continuar durante la adolescencia es importante que durante este proceso las experiencias sean positivas; ya que de no ser así en el proceso de crecimiento y desarrollo pueden no darle importancia a la toma de decisiones o bien decidir de manera precipitada o incorrecta.

En el caso del pensamiento creativo el 69% de los padres refirieron que los maestros comentan acerca de la inteligencia y 31% acerca de la buena memoria pero no hicieron comentarios acerca de la creatividad, esto hace suponer que los niños no tienen desarrollado el pensamiento creativo y esto se debe a las pocas

actividades que realizan en su tiempo libre tal como respondió el 38% de la muestra, si los padres de estos niños se aseguraran de proveer actividades basadas en sus intereses e ideas, los mismos desarrollarían su creatividad al máximo.

Por ultimo en cuestiones del estrés de los niños el 62% de población contestó que sus hijos frecuentemente somatizan y expresan su estrés a través de diversos síntomas, también comento el 69% que al momento de la convivencia con otros niños se ponían a jugar evitando quedarse a lado de su familiar con ello se llego a la conclusión que los niños se abren a tener relaciones externas siempre y cuando los padres estén cerca, igualmente que la mayoría de los niños que se estresan al no saber lo que están sintiendo, su cuerpo lo expresa por ello manifestándose a través de síntomas.

Es por todo lo antes mencionado la hipótesis planteada al principio del estudio se acepta ya que los niños de edad escolar que acuden al CISAME Coatzacoalcos tienen poco desarrollo de las habilidades psicosociales. Las actividades en un taller de gimnasia cerebral favorece a generar que estas habilidades se desarrollen aun mas; la convivencia con personas de su misma edad contribuyen a iniciar relaciones personales sanas de manera temprana; así como todos y cada uno de los ejercicios tienen la finalidad de favorecer y estimular zonas cerebrales específicas para un correcto desarrollo orgánico y mayor rendimiento escolar. En este sentido los padres y maestros tienen un papel fundamental en la formación y desarrollo adecuado de los niños

SUGERENCIA TERAPÉUTICA

SUGERENCIA TERAPÉUTICA

Es recomendable que dado los resultados que se obtuvieron de las encuestas aplicadas los niños de edad escolar que acuden al CISAME, tengan más experiencias, es recomendable que estos acudan a psicoterapia individual y en algunos casos se exhorta que asistan a terapia ocupacional, también pueden acudir a un taller (ver anexo II) ya que en cuanto más experiencias personales tengan los niños con otra gente y situaciones fuera de su propio ambiente, más material tendrán para incorporar en sus vidas diarias y a futuro esto les brindara un beneficio.

Otra de las sugerencias a las que se llegan al finalizar el presente estudio es que se proporcionen pláticas y talleres informativos a los padres y profesores de niños en edad escolar; ya que la mayoría de ellos desconocen la mayoría de trastornos de conducta que se presentan actualmente; y en este sentido son precisamente ellos los que tienen la responsabilidad de la correcta formación de los infantes.

El área médica, psicológica y paramédica del área de salud mental debe tomar cursos de actualización de manera periódica con respecto a los trastornos de conducta en niños y adolescentes; esto para su detección oportuna y manejo eficaz previniendo posibles complicaciones en cuadros que pueden prevenir trastornos emocionales a futuro.

BIBLIOGRAFÍA

- Amador, A. (2008.). Guía práctica de la gimnasia cerebral. México. Debolsillo.
- Anderson, J., Durston B. H. (1998). Redacción de Tesis y Trabajos escolares, (1ª ed.). México. Diana.
- Ausubel, D. N. (1991). Psicología Educativa, Un Punto de Vista Cognoscitivo. México. Trillas.
- Bandura, A. (1982). Teoría Del Aprendizaje Social. Editorial Alianza
- Brambila I. B. (2002). Manual para la elaboración de Tesis, Consejo Nacional para la enseñanza e Inv. Psicología. (6ª reimpresión). México. Trillas.
- Buzán, T. (1996). El Libro de los Mapas Mentales. Barcelona. Urano.
- Cueli, J. (1972). Teorías de la Personalidad. México. Trillas.
- Hernández S. R., Fernández C. C., Lucio B. P. (2003). Metodología de la Investigación, (3ª ed.). México. Mc Graw-Hill.
- Ibarra, L. M. (1997). Aprende mejor con Gimnasia cerebral. México. Garnik.
- Inhelder y Piaget, (1958). De la lógica del niño a la lógica del adolescente. Paidós Ibérica.
- Sambrano, J. (2006). Cerebro: Manual de uso. Venezuela. Melvin.
- UNICEF. (2004). Desarrollo Psicosocial de los niños y las niñas. Colombia. Taller Creativo.
- Verlee, W. (1986). Aprender con todo el Cerebro. España: Ediciones Martínez Roca.

FUENTES ELECTRÓNICAS

Edex. Habilidades para la vida. Recuperado el 28 de Febrero de 2010, de http://www.habilidadesparalavida.net/es/que_son_las_habilidades_para_la_vida.html

Group, K. H. Cosas de la infancia. Recuperado el 15 de Marzo de 2010, de <http://www.cosasdelainfancia.com/biblioteca-psico11.htm>

Guiainfantil.com. Recuperado el 15 de Marzo de 2010, de www.guiainfantil.com

Pediatría. Como fomentar la Autoestima en el niño/a. Recuperado el 2 de Mayo de 2010, de <http://www.spapex.es/psi/autoestima.pdf>

Studios, Baobad parents. Recuperado el 29 de Mayo de 2010, de <http://www.baobabparents.com/pad>

ANEXO I



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



El presente cuestionario tiene como finalidad recaudar información acerca de las habilidades sociales de los niños del Centro Integral de Salud Mental, con el objetivo de integrar un programa de Gimnasia cerebral

Edad: _____ Sexo: M F Fecha de aplicación: _____

A continuación se le presenta una serie de 10 preguntas todas, con base a la conducta de su hijo (a), subraye la respuesta que más se adecue a su situación.

1.- La queja más común que le dan los profesores acerca de él/ella es:

- a) Poca colaboración con sus compañeros
- b) Exceso de energía dentro del salón de clases
- c) La agresividad al tratar a sus compañeros

2.- Si ofende o lastima a un amigo o familiar lo que haces es:

- a) Pedir disculpas inmediatamente
- b) Pide disculpas pero con resentimiento, porque yo se lo ordeno
- c) No pide disculpas, aunque yo se lo diga

3.- Si usted lo culpa por un error que cometió otra persona. Él contesta:

- a) No es culpa mía. Lo ha hecho otra persona
- b) No creo que sea culpa mía
- c) Aceptar la culpa y no decir nada.

4.- Van caminando por la calle y él/ella se encuentra a un conocido, la conducta que adopta es:

- a) Llamaría a gritos a esa persona y le pediría que se acercase.
- b) Iría hacia esa persona
- c) Nada, la dejaría pasar sin saludarla

5.- En relación a su cuerpo lo que ha expresado es:

- a) Que no se siente cómodo con él
- b) Nunca ha comentado nada
- c) En alguna ocasión ha comentado su incomodidad

6.-Si salen a comer, puede elegir por sí mismo(a) su comida:

- a) Por lo general decide que comer
- b) Requiere que alguien le de varias opciones para decidir
- c) Alguien tiene que ordenar por él/ella

7.- Realiza actividades diferentes a las cotidianas (tareas, ver TV, etc.):

- a) Hace dibujos, deporte, diversas actividades
- b) Solo se la pasa viendo TV
- c) No muy seguido solo de vez en cuando

8.- Que le han comentado los profesores en relación a las capacidades de su hijo:

- a) Que es muy creativo
- b) Que es muy inteligente
- c) Que tiene buena memoria

9.- Cuando está en una reunión donde no conoce a nadie, su comportamiento es:

- a) Callado, introvertido, no habla con nadie, solo quiere estar con su mamá/papá
- b) Se comporta grosero con otros niños (le quita sus juguetes, les golpea, etc.)
- c) Busca a otros niños y se pone a jugar

10.- Se queja frecuentemente de:

- a) Dolores de cabeza, cuerpo, estómago, estreñimiento diarrea, picazón en el cuerpo, ronchas, inexplicables, moretones etc.
- b) Enfermedades muy extrañas siempre tengo que ver a un especialista
- c) Casi no se queja, no es común que se enferme

ANEXO II



**Universidad de soatavento A.C.
INCORPORADA A LA UNAM**



“Taller de Gimnasia Cerebral para desarrollar habilidades psicosociales en niños de edad escolar que acuden al CISAME Coatzacoalcos”

[Duración 20 hrs]

Elaboro:

Ariana del Carmen Hernández Cervera

Julio 2010

ÍNDICE

<i>CONTENIDO</i>	<i>PAGINA</i>
Introducción	3
Justificación	5
Objetivos	6
Plan de actividades	7
Primera sesión	8
Segunda sesión	10
Tercera sesión	12
Cuarta sesión	14
Quinta sesión	16
Sexta sesión	18
Séptima sesión	20
Octava sesión	22
Novena sesión	24
Decima sesión	26

I. INTRODUCCIÓN

La Gimnasia Cerebral son una serie de ejercicios y métodos cuya utilidad radica en mantener activo al cerebro, mientras más se utilice menores son las posibilidades de que presente fallas. La gimnasia cerebral ayuda a poner en movimiento al cerebro y mejora funciones como el lenguaje, la atención, la memoria, la creatividad.

La gimnasia cerebral fue desarrollada por el doctor Paul Dennison, originario de California, quien se interesó en hallar formas de enchufar los cerebros de las personas que acudían a él con problemas de comportamiento, comunicación o aprendizaje: dislexia, hiperactividad, atención deficiente, etcétera. A principios de los 80 Dennison intentó ayudarlas con diversas rutinas de movimientos y ejercicios tomados de Oriente, de la danza moderna, el atletismo y muchas otras fuentes. Investigó la kinesiología (ciencia que estudia al movimiento muscular en el cuerpo), el desarrollo de los niños, psicología, neurología y otras disciplinas en busca de formas para afectar positivamente al cerebro y estimularlo. Con este enfoque ecléctico de ensayo y error, adaptó y simplificó una serie de ejercicios que fueron dando crecientes resultados positivos en la gente con que trabajaba.

Por lo que es sumamente exitoso en niños hiperactivos, distraídos, con problemas de retención, de memoria, incluso dificultades viso-motoras y de lenguaje, además de que es efectiva cuando las circunstancias nos estresan, por lo que también se ocupa en casos en que los niños se preocupan o se ponen ansiosos ante eventos sociales o escolares.

Podemos activar nuestro grandioso órgano haciendo cosas tan sencillas como utilizar la mano no dominante para realizar actividades cotidianas entre ellas cepillarse los dientes, escribir, peinarse, cortar algún alimento, abrir la puerta, marcar un número telefónico, etc., lo cual desarrolla la lateralidad cerebral y pone en acción aquellas partes que casi no utilizamos aprovechando la plasticidad del cerebro cualidad que lo lleva a “reinventarse” en situaciones críticas.

La estimulación de los sentidos y llevar una vida sana es fundamental para que la Gimnasia Cerebral rinda los enormes frutos que promete. Luz María Ibarra en su libro “Gimnasia Cerebral” nos muestra 26 ejercicios con movimientos corporales sencillos diseñados para activar e integrar el funcionamiento de ambos hemisferios. Reduce al nivel de tensión y estrés y facilita así que la energía fluya aumentando el aprovechamiento del aprendizaje.

JUSTIFICACIÓN

En el Centro Integral de Salud Mental ubicado en la ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz existe una elevada demanda de pacientes de todas las edades, desde niño, adolescentes y adultos los diagnósticos van desde trastornos de conducta, déficit de atención, trastornos de ansiedad, depresión, etc.; lo que hace que las citas subsecuentes se hagan cada vez más espaciadas; pensando en esto se crean diversos talleres pero ninguno de ellos se enfoca en los niños y como se desenvuelven en su medio, recapacitando eso se planeo el taller de gimnasia cerebral; para satisfacer las necesidades y cubrir los requerimientos de atención de manera continua.

En el taller se darán a conocer técnicas de gimnasia cerebral que ayudarán a que los niños desarrollen mejor sus habilidades psicosociales; A través de los ejercicios y sesiones grupales que se realizaran semanalmente se pretende mejorar la atención y menos retraso en citas subsecuentes; así como la convivencia entre los usuarios de edad infantil que acuden al centro mejorando con esto sus relaciones interpersonales.

OBJETIVO GENERAL

Lograr las condiciones necesarias para generar en los niños habilidades psicosociales a través de ejercicios de gimnasia cerebral fáciles de ejecutar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Estimular la integración mente-cuerpo, mejorar la creatividad, la autoestima, la toma de decisiones.
- Controlar el estrés a través de la realización de ejercicios de gimnasia cerebral.
- Asegurar que los usuarios reciban una atención frecuente.
- Ampliar las relaciones interpersonales y con ello la empatía entre los usuarios infantiles.
- Lograr que los niños se diviertan mientras desarrollan una mejor comunicación asertiva.

PLAN DE ACTIVIDADES A REALIZAR

A continuación se presentan la serie de actividades que se realizarán, el taller consta de 10 sesiones con una duración de dos horas, se llevarán a cabo semanalmente; en las cuales los participantes realizarán diversos ejercicios que servirán para desarrollar su motricidad y ampliar su aprendizaje acerca de las habilidades psicosociales, las sesiones serán directivas y concretas, esas sesiones se llevarán a cabo de la siguiente manera:

PRIMERA SESIÓN

NOMBRE DEL CURSO: Gimnasia Cerebral para desarrollar habilidades psicosociales

INSTRUCTOR: Psic. Ariana del Carmen Hernández Cervera

OBJETIVO GENERAL: Al término de la sesión los participantes se habrán conocido entre si y a su instructor.

DIRIGIDO A: Pacientes en edad escolar del CISAME

SEDE: Sala de usos múltiples del CISAME

CUPO: 16 niños. **DURACION:** 2 HRS.

Actividad	Beneficio	Recursos Materiales	Tiempo
Presentación	Los niños se conocerán y ampliarán sus relaciones interpersonales.	Bola de estambre.	30 min.
Ejercicio de respiración	Oxigenar los hemisferios cerebrales y preparar a los niños para las actividades que se llevarán a cabo.	Ninguno.	10 min.
Dinámica "Me pica"	romper el hielo, aprenderse los nombres de todo el grupo	Ninguno.	10 min.
Introducción al taller	Explicar al grupo acerca de lo que es la Gimnasia cerebral, para que sirva y los beneficios que les brindará.	Papel rotafolió, plumones, dibujos.	20 min.
Realización de gafetes	Servirá como actividad para que los niños logren memorizar los nombres de sus compañeros.	Cartulinas, Fomis, pegamento, tijeras, calcomanías, confeti.	15 min.

Giros con el cuello	Relaja el cuello y la nuca, obteniendo mayor flexibilidad Conecta el cerebro y la medula espinal y se alerta al sistema nervioso, mejora el equilibrio.	Ninguno.	10 min.
¡¡Patos, pollos y gallinas van!!	Integrar a los niños con sus compañeros.	Ninguno.	15 min.
Gateo cruzado	Ambos hemisferios cerebrales se activan y comunican, es excelente para activar el funcionamiento mente/cuerpo antes de llevar a cabo actividades físicas como el deporte o bailar.	Ninguno.	10 min.

SEGUNDA SESIÓN

NOMBRE DEL CURSO: Gimnasia Cerebral para desarrollar habilidades psicosociales

INSTRUCTOR: Psic. Ariana del Carmen Hernández Cervera

OBJETIVO GENERAL: Al término de la sesión los participantes poseerán conocimientos acerca de la autoestima.

DIRIGIDO A: Pacientes en edad escolar del CISAME

SEDE: Sala de usos múltiples del CISAME

CUPO: 16 niños. **DURACION:** 2 HRS.

Actividad	Beneficio	Recursos Materiales	Tiempo
Retroalimentación	La retroalimentación permite conocer cómo es el desempeño de los niños y cómo puede mejorarlo en el futuro.	Ninguno.	10 min.
Dinámica “Cabeza, Panza, Televisor”	Sirve para relacionar a los niños que aun no lo logren, y para manejar la atención de los mismos, es una dinámica divertida.	Ninguno.	15 min.
Postura del León	Reduce el estrés, al relajar los músculos del cuerpo, afinan al organismo para una mejor respuesta al aprendizaje, permite que las emociones atrapadas fluyan y mejora la capacidad respiratoria. Se harán 2 repeticiones	Ninguno.	10 min.

Platica sobre imagen corporal	Se fomenta la autoestima dando mensajes positivos y apropiados a su edad, que les ayuden a sentirse mejor sobre sí mismos	Papel rotafolió, cartulinas, plumones, dibujos del cuerpo humano.	20 min.
Mi yo en el espejo	Favorece en la autoestima de los niños al retroalimentar lo aprendido del tema, eleva la misma y hace que los niños se acepten tal como son.	Espejo grande, hojas, plumones, colores, crayolas.	40 min.
Ejercicio Peter pan	Despierta todo el mecanismo de la audición, asiste a la memoria, enlaza el lóbulo temporal del cerebro (por donde escuchamos) y el sistema límbico (donde se encuentra la memoria).	Ninguno.	10 min.
Ejercicio Nudos	Tiene un efecto integrativo en el cerebro, activa conscientemente la corteza sensorial y motora de cada hemisferio cerebral	Ninguno.	10 min.

TERCERA SESIÓN

NOMBRE DEL CURSO: Gimnasia Cerebral para desarrollar habilidades psicosociales

INSTRUCTOR: Psic. Ariana del Carmen Hernández Cervera

OBJETIVO GENERAL: Al finalizar la sesión los participantes tendrán conocimientos acerca del estrés.

DIRIGIDO A: Pacientes en edad escolar del CISAME

SEDE: Sala de usos múltiples del CISAME

CUPO: 16 niños. **DURACION:** 2 HRS. |

Actividad	Beneficio	Recursos Materiales	Tiempo
Retroalimentación	La retroalimentación permite conocer cómo es el desempeño de los niños y cómo puede mejorarlo en el futuro.	Ninguno	10 min.
Ejercicio de respiración	Oxigenar los hemisferios cerebrales y preparar a los niños para las actividades que se llevaran a cabo.	Ninguno	10 min.
Platica “El estrés y sus efectos”	Explicara a los niños acerca del estrés y servirá para identifiquen los efectos del mismo en su persona.	Rotafolio, plumones.	15 min.
Estiramiento-relajación	Contribuirá a distender el organismo y disminuir el estrés muscular y mental, los relajara y hará sentir más confortables. Ayuda a aumentar la memoria y la concentración.	Estéreo, C.D, tapetes.	40 min.

Ejercicio El espantado	Las terminaciones nerviosas de las manos y los pies se abren alertando al sistema nervioso, prepara al organismo para una mejor respuesta de aprendizaje, maneja el estrés. relaja todo el cuerpo (3 repeticiones)	Ninguno	15 min.
Ejercicio Postura del gran triangulo	Permite manejar la impaciencia, fortalece inmediatamente el sistema nervioso, proporciona una rápida salida a la frustración y reconstruye energéticamente la paciencia.	Ninguno	15 min.
Ejercicio El grito energético.	Activa todo el sistema nervioso, en especial el auditivo, permite que fluyan las emociones atoradas, provoca una alerta total en todo el cuerpo, disminuye notablemente el estrés.	Ninguno	15 min.

CUARTA SESIÓN

NOMBRE DEL CURSO: Gimnasia Cerebral para desarrollar habilidades psicosociales

INSTRUCTOR: Psic. Ariana del Carmen Hernández Cervera

OBJETIVO GENERAL: Al finalizar la sesión los participantes se retiraran relajados, contentos y optimistas.

DIRIGIDO A: Pacientes en edad escolar del CISAME

SEDE: Sala de usos múltiples del CISAME

CUPO: 16 niños. **DURACION:** 20 HRS.

Actividad	Beneficio	Recursos Materiales	Tiempo
Retroalimentación	La retroalimentación permite conocer cómo es el desempeño de los niños y cómo puede mejorarlo en el futuro.	Ninguno	15 min.
Ejercicio Jugando al bizco	Estimulan la creatividad y permiten relajar los ojos, mejoran la coordinación psicomotriz y periférica, activa las terminaciones neuronales y todo el sistema nervioso.	Ninguno	10 min.
Canción Ana	Cantar les ayuda a ser más felices, desarrollar la inteligencia, la creatividad, despierta la imaginación, aumentar la capacidad de concentración y refuerzan la memoria.	CD, papel bond, cinta.	10 min.
Ejercicio El perrito	El fluido cerebro espinal corre más adecuadamente hacia el cerebro, disminuye el estrés, aumenta la atención cerebral.	Ninguno	10 min.

Dinámica Los números	Fomenta el trabajo en equipo y la unión del grupo.	Cartulina, estambre, plumones.	35 min.
Ejercicio La puerta giratoria	Conecta los dos hemisferios cerebrales y el sistema nervioso, desarrolla la lateralidad y el pensamiento creativo, logra el equilibrio al liberar tensión excesiva.	Ninguno	10 min.
Ejercicio El pinocho	Activa e incrementa la memoria, integra ambos hemisferios cerebrales, centra la atención cerebral, ayuda a la concentración.	Ninguno	15 min.
Canción La ranita	Contribuye para que al momento en que los niños se retiren del taller estén relajados y alegres.	Ninguno	15 min.

QUINTA SESIÓN

NOMBRE DEL CURSO: Gimnasia Cerebral para desarrollar habilidades psicosociales

INSTRUCTOR: Psic. Ariana del Carmen Hernández Cervera

OBJETIVO GENERAL: Al finalizar la sesión los participantes habrán desarrollado su creatividad.

DIRIGIDO A: Pacientes en edad escolar del CISAME

SEDE: Sala de usos múltiples del CISAME

CUPO: 16 niños. **DURACION:** 2 HRS.

Actividad	Beneficio	Recursos Materiales	Tiempo
Retroalimentación	La retroalimentación permite conocer cómo es el desempeño de los niños y cómo puede mejorarlo en el futuro.	Ninguno	10 min.
Ejercicio Cuenta hasta diez	Cuando el cerebro fija la atención en la respiración, todo el sistema nervioso se pone inmediatamente en alerta, ayuda al cerebro a tener claridad en el razonamiento y apertura para la creatividad.	Ninguno	10 min.
Dibujar y Pintar	Estimula la comunicación, la creatividad, sensibilidad, y aumenta la capacidad de concentración y expresión de los niños.	Cartulinas, colores, crayolas, acuarelas, pinceles, hojas blancas, lápices, borradores.	40 min.

Ejercicio Rehilete combinado	Mayor desarrollo de la motricidad y la creatividad, aumenta la capacidad de los hemisferios derecho e izquierdo, desarrolla atención y percepción.	Ninguno	10 min.
Ejercicio Creando alebrijes.	Apertura de los sentidos y eleva la capacidad cerebral, desarrolla atención y motricidad, habilita los hemisferios cerebrales Ayuda en el desarrollo de su individualidad y de su autoestima, fomenta una personalidad creativa e inventiva, desarrolla habilidades para resolución de problemas.	Tijeras, papel china, cartulinas, resistol, hojas de colores, pinturas.	40 min.
Ejercicio Giros contrarios.	Mayor desarrollo de la motricidad y la creatividad, aumenta la capacidad de los hemisferios derecho e izquierdo, desarrolla atención y percepción.	Ninguno	10 min.

SEXTA SESIÓN

NOMBRE DEL CURSO: Gimnasia Cerebral para desarrollar habilidades psicosociales

INSTRUCTOR: Psic. Ariana del Carmen Hernández Cervera

OBJETIVO GENERAL: Al finalizar la sesión los participantes habrán desarrollado la empatía.

DIRIGIDO A: Pacientes en edad escolar del CISAME

SEDE: Sala de usos múltiples del CISAME

CUPO: 16 niños. **DURACION:** 2 HRS.

Actividad	Beneficio	Recursos Materiales	Tiempo
Retroalimentación	La retroalimentación permite conocer cómo es el desempeño de los niños y cómo puede mejorarlo en el futuro.	Ninguno.	10 min.
Platica “La empatía”	Revelara la definición de la empatía y les servirá para conocerla más explícitamente.	Papel rotafolió, plumones, cartulina.	20 min.
Ejercicio El bostezo energético.	Oxigena el cerebro de una manera profunda, estimula y activa los grandes nervios craneales, ayuda a la lectura, activa la verbalización y comunicación.	Ninguno.	15 min.
Lectura del cuento El misterioso ladrón de ladrones	Este cuento les servirá para que le quede más claro el concepto de empatía, al ejemplificarlo.	Libro “El misterioso ladrón de ladrones”.	15 min.

Reflexiones sobre el cuento	Se hará una ronda de preguntas acerca del tema y de lo que aprendieron del cuento, para percatarse de lo aprendido por los niños.	Ninguno.	15 min.
Dinámica "Yo camino, tú caminas, él camina"	Desarrollar la empatía en los niños a través de los diferentes momentos que se presentan en la dinámica.	Ninguno.	30 min.
Ejercicio: La postura del caballito	Ayuda a la concentración y permiten el equilibrio del cuerpo, la comunicación fluye con más facilidad, permite una buena coordinación corporal	Ninguno.	15 min.

SÉPTIMA SESIÓN

NOMBRE DEL CURSO: Gimnasia Cerebral para desarrollar habilidades psicosociales

INSTRUCTOR: Psic. Ariana del Carmen Hernández Cervera

OBJETIVO GENERAL: Al finalizar la sesión los participantes estarán más unidos como grupo y se habrán entretenido.

DIRIGIDO A: Pacientes en edad escolar del CISAME

SEDE: Sala de usos múltiples del CISAME

CUPO: 16 niños. **DURACION:** 2 HRS.

Actividad	Beneficio	Recursos Materiales	Tiempo
Retroalimentación	La retroalimentación permite conocer cómo es el desempeño de los niños y cómo puede mejorarlo en el futuro.	Ninguno	10 min.
Dinámica El Nido	Estimulara la integración del grupo y genera más confianza entre ellos.	Ninguno	20 min.
Ejercicio de atención 1	Mayor desarrollo de la motricidad y la creatividad, aumenta la capacidad de los hemisferios derecho e izquierdo.	Ninguno	15 min.
Dinámica Bolitas de colores	Incita a la creatividad, y a la concentración, la atención y percepción.	Papel crepe, pegamento, colores, hojas, cartulinas.	40 min.

Dinámica El cartero	Desarrolla el pensamiento creativo, logra el equilibrio al liberar tensión excesiva, divierte a los niños.	Ninguno	20 min.
Canción La ranita	Estimula la integración y relaja antes de la partida del grupo.	CD, estéreo.	15 min.

OCTAVA SESIÓN

NOMBRE DEL CURSO: Gimnasia Cerebral para desarrollar habilidades psicosociales

INSTRUCTOR: Psic. Ariana del Carmen Hernández Cervera

OBJETIVO GENERAL: Al finalizar la sesión los participantes habrán desarrollado una adecuada comunicación asertiva.

DIRIGIDO A: Pacientes en edad escolar del CISAME

SEDE: Sala de usos múltiples del CISAME

CUPO: 16 niños. **DURACION:** 2 HRS.

Actividad	Beneficio	Recursos Materiales	Tiempo
Retroalimentación	La retroalimentación permite conocer cómo es el desempeño de los niños y cómo puede mejorarlo en el futuro.	Ninguno	10 min.
Ejercicio Giros contrarios.	Mayor desarrollo de la motricidad y la creatividad, aumenta la capacidad de los hemisferios derecho e izquierdo, desarrolla atención y percepción	Ninguno	10 min.
Platica "Como me comunico"	Le brindara información acerca de la manera en cómo nos expresamos y aprenderá a reconocer si es asertivo, no asertivo o agresivo en su forma de expresarse.	Papel rotafolió, plumones.	20 min.
Dinámica ¿Qué tan asertivo soy?	Revisar en la propia vida experiencias de asertividad, agresividad y de no asertividad	Ninguno	30 min

Ejercicio La postura del cuatro	Activa y comunica los hemisferios cerebrales, pone en alerta total al cuerpo, ayuda a la concentración	Ninguno	10 min.
Dinámica “Como expreso mis sentimientos”	Que el participante aprenda a describir y a expresar emociones y a establecer conductas deseadas	Ninguno	30 min.
Ejercicio El elefante.	Mejora la coordinación mano/ojo, integra la actividad cerebral, activa todas las áreas del sistema mente/cuerpo de una manera balanceada, logra una máxima activación muscular.	Ninguno	10 min.
Canción La granja	Servirá para cerrar la sesión y que los niños se vayan relajados	CD, grabadora.	10 min

NOVENA SESIÓN

NOMBRE DEL CURSO: Gimnasia Cerebral para desarrollar habilidades psicosociales

INSTRUCTOR: Psic. Ariana del Carmen Hernández Cervera

OBJETIVO GENERAL: Al finalizar la sesión los participantes habrán desarrollado su capacidad para la toma de decisiones

DIRIGIDO A: Pacientes en edad escolar del CISAME

SEDE: Sala de usos múltiples del CISAME

CUPO: 16 niños. **DURACION:** 2 HRS.

Actividad	Beneficio	Recursos Materiales	Tiempo
Retroalimentación	La retroalimentación permite conocer cómo es el desempeño de los niños y cómo puede mejorarlo en el futuro.	Ninguno	10 min.
Ejercicio de atención 1: "a, b, c"	Lograr la integración entre el consciente y el inconsciente, permite una múltiple atención entre el movimiento, la visión y la audición, se recomienda antes de iniciar un aprendizaje difícil o la solución de un problema.	Ninguno	10 min.
Platica "Decisiones , decisiones"	Los niños descubrirán la importancia de tomar decisiones en su vida diaria por pequeñas que estas sean, e igualmente las consecuencias.	Ninguno	10 min.

Fragmento de la película “ La sirenita“	Observaran de primera mano las consecuencias de las decisiones tomadas por la protagonista de la película	T.V. ó Proyector y DVD, Película.	60 min.
Reflexiones de la película	Comprenderán lo que significa tomar decisiones y percibirán los efectos de las mismas tanto positivos como negativos.	Papel rotafolió, plumones.	20 min
Dinámica “La silla”	Servirá para que los niños se retiren del taller después de todo el trabajo de reflexión realizado.		10 min.

DECIMA SESIÓN

NOMBRE DEL CURSO: Gimnasia Cerebral para desarrollar habilidades psicosociales

INSTRUCTOR: Psic. Ariana del Carmen Hernández Cervera

OBJETIVO GENERAL: Al finalizar la sesión los participantes habrán finalizado el curso y tendrán la oportunidad de despedirse de sus compañeros de grupo y del instructor.

DIRIGIDO A: Pacientes en edad escolar del CISAME

SEDE: Sala de usos múltiples del CISAME

CUPO: 16 niños. **DURACION:** 2 HRS.

Actividad	Beneficio	Recursos Materiales	Tiempo
Retroalimentación	La retroalimentación permite conocer cómo es el desempeño de los niños y cómo puede mejorarlo en el futuro.	Ninguno	60 min.
Platica de despedida	Servirá para que los niños estén enterados que es la última sesión de grupo y también para que sepan que todo lo que inicia acaba.	Ninguno	10 min.
Dinámica Los Tanques	En esta dinámica se trabajara coordinación y ubicación espacial.	Ninguno	10 min.
Entrega de diplomas	Les permitirá sentirse motivados, ya que este mismo fue gracias a su constancia y esfuerzo.	Opalina.	20 min.

Cierre de taller	Ayudara a fomentar la integración y convivencia de los participantes y servirá para que se despidan.	Botanas, refrescos, platos, vasos, pastel, cucharas, servilletas.	20 min.
------------------	--	---	---------