

Título del proyecto

La lúdica del yoga: Una alternativa para fortalecer el desarrollo socioafectivo en la primera infancia.

MARTHA DÍAZ DÍAZ

Trabajo presentado para obtener el título de Especialista en Pedagogía de la Lúdica

Directora

María Victoria Rodríguez Pérez

Doctora en Educación

Fundación Universitaria Los Libertadores

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Bogotá D.C., noviembre 2020

Resumen

Esta propuesta de intervención de corte cualitativo se desarrolla en el Colegio Distrital Villamar (Localidad Diecinueve, Bogotá). Esta iniciativa busca fortalecer el desarrollo socioafectivo de los estudiantes de primera infancia, grado Jardín a través de la implementación de la lúdica del yoga con estrategias de meditación, relajación y juegos corporales que favorezca la transformación de las dinámicas en el aula en espacios de recreación, de participativos, de creatividad y de sana convivencia. Por consiguiente, se acude a observar la realidad escolar para identificar los estados emocionales, los comportamientos y la salud mental de los niños y niñas, por medio de un diagnóstico . Y luego, se exponen las acciones pedagógicas que permitieron la transformación de las rutinas y prácticas escolares en estrategias innovadoras mediadas por el yoga y el juego corporal, para fortalecer el desarrollo emocional y mental de los estudiantes de primera infancia.

Palabras clave: lúdica, yoga, socioafectivo, juego corporal

Abstract

This qualitative intervention proposal is developed at the Villamar District College (Locality Nineteen, Bogotá). This initiative seeks to strengthen the socio-affective development of early childhood students, Kindergarten grade through the implementation of the playful yoga with strategies of meditation, relaxation and body games that favors the transformation of the dynamics in the classroom into recreation spaces, participatory, creativity and healthy coexistence. Consequently, the school reality is observed to identify the emotional states, behaviors and mental health of children, through a diagnosis. And then, the pedagogical actions that allowed the transformation of school routines and practices into innovative strategies mediated by yoga and body play are exposed, to strengthen the emotional and mental development of early childhood students.

Keywords: playful, yoga, socio-affective, body play

Tabla de contenido

	Pág.
1. Problema.....	5
1.1 Planteamiento del problema	5
1.2 Formulación del problema	8
1.3 Objetivos	9
1.3.1 Objetivo general	9
1.3.2 Objetivos específicos	9
1.4 Justificación	9
2. Marco referencial.....	11
2.1 Antecedentes investigativos	11
3. Diseño de la investigación.....	20
3.1 Enfoque y tipo de investigación	20
3.2 Línea de investigación institucional	20
3.3 Población y muestra	21
3.4 Instrumentos de investigación	21
4. Estrategia de intervención	23
5. Conclusiones y recomendaciones	29
Referencias.....	31
Anexos	34

1. Problema

1.1 Planteamiento del problema

En el ámbito escolar de la primera infancia, el juego es esencial en el desarrollo humano del estudiante y se constituye en su actividad principal, pues es la forma en que el niño socializa y se integra con sus pares, además es el mecanismo que le permite explorar, experimentar y conocer su entorno inmediato, y participar en la vida familiar. El juego es inherente a las dimensiones del ser humano, desde lo social, cognitivo, afectivo, ético, motriz, comunicativo y trascendental, el juego es eje transversal que posibilita la interacción del sujeto con los diferentes ámbitos: familiar, social, ambiental y cultural. De acuerdo con lo expuesto en los Lineamientos Curriculares en Preescolar:

A través del juego el niño adquiere independencia, cultiva las relaciones con su entorno natural, social, familiar y cultural, fomenta el espíritu de la cooperación, la amistad, la tolerancia, la solidaridad, construye nuevos conocimientos a partir de los que ya posee, desarrolla sus habilidades y sus cualidades de líder, de buen compañero, es decir, se desarrolla como persona, adquiere pautas de comportamiento y una filosofía ante la vida. (MEN 1998, p.14).

Apoyados de este marco, el juego como dinamizador de la vida, favorece el encuentro consigo mismo, con los demás, con el entorno físico, cultural y social, a la vez permiten que se construyen conocimientos, se forman valores y se desarrollan habilidades. Asimismo, se reconoce el gusto, el gozo, la diversión, el placer por crear y recrear situaciones de la cotidianidad o del mundo mágico de los infantes, jugar es diversión para la vida del ser humano. Por consiguiente, el juego es pieza fundamental del rompecabezas de la vida diaria, pues no hay ningún día en que el niño deje de disfrutar del juego ya sea en compañía o de manera individual.

Esta política educativa expresada en los lineamientos curriculares de la educación infantil tiene como fundamento pedagógico el desarrollo humano integral, lo que responsabiliza a la escuela de potenciar habilidades, capacidades y actitudes que favorezcan a los niños en el desarrollo de sus dimensiones y proyecto de vida. Es así, que la escuela es vista como un espacio complejo donde interactúan diferentes protagonistas, se generan acciones de intercambio cultural y social, donde se establecen relaciones humanas y lo más importante se aprende. Esto nos lleva como docentes a replantear las prácticas que se están llevando en el aula y reflexionar cómo la enseñanza en ocasiones se convierte en clases monótonas, repetitivas y poco atractivas para los niños. Por otra parte, los espacios físicos que proporcionan las instituciones para la recreación, el deporte y la lúdica, son limitados y los inmobiliarios inapropiados para que disfruten y gocen del juego los estudiantes de primera infancia.

La Institución Educativa Villamar cuenta con tres sedes, la sede C es la más pequeña y carece de espacios deportivos y recreativos, por esta razón, las actividades lúdicas son debilitadas por la falta de zonas recreativas que les permitan a los estudiantes explorar y gozar en ambientes abiertos o escenarios adecuados para el juego, se cuenta solo con los salones de clase, un espacio para el comedor y los baños. Es así, que los estudiantes se ven sometidos a que la jornada escolar sea en el salón de clases, esta falta de escenarios diferentes al aula ha generado problemas de convivencia, pues los estudiantes tienen un comportamiento agresivo entre ellos, se evidencian conflictos por juguetes, por sillas y útiles escolares. La comunicación no es asertiva, discuten con facilidad y manejan niveles altos de voz. Respecto a lo cognitivo, se distraen en las actividades escolares y en ocasiones les cuesta seguir instrucciones. En la motricidad las actividades son mínimas, pues se debe adecuar el salón para las prácticas deportivas y en

situaciones el tiempo se limita y no se alcanza a trabajar completamente la ejercitación corporal. En el aspecto afectivo, los estudiantes se observan estresados, cansados, desmotivados e hiperactivos porque los espacios son reducidos y no pueden sacar la energía, y en el ámbito social, los estudiantes de primera infancia solo cuentan con los compañeros del mismo salón y el grupo que los acompaña en la sede C, pues los demás estudiantes de la institución se encuentran ubicados en las demás sedes del colegio, lo que desfavorece a los estudiantes de esta sede, porque los encuentros culturales y eventos sociales se realizan independiente.

De la misma forma, las familias de los estudiantes de primera infancia, grado Jardín de la sede C del grupo 001, no cuentan con los recursos económicos suficientes para proporcionarles una recreación diversa y además no tienen la cultura de visitar bibliotecas, ludotecas, espacios de arte y cultura, se limitan al parque del barrio o les facilitan a sus hijos el celular para que se distraigan con juegos en línea, o la televisión para tenerlos distraídos. Cada vez la interacción del juego con los demás niños es restringida, porque los niños van perdiendo el gusto por el juego como espacio de exploración, creatividad, curiosidad y sensibilidad. Además, en el contexto familiar de los estudiantes que se registra en la base de datos de la institución, la mayoría de las familias son monoparentales (un solo progenitor en el cuidado) y/o familias extensas (abuelos, tíos, primos), por consiguiente, muchos de los niños permanecen períodos de tiempo solos en el lugar donde viven, o, a cargo de familiares o cuidadores externos que cumplen la función de tenerlos en su casa mientras los padres trabajan jornadas extensas.

Con respecto a lo anterior, se evidencia que los niños desde temprana edad (3 años) manifiestan hiperactividad, ansiedad, pataletas, enojo, frustración y desmotivación, pues son

niños que en su corta edad permanecen encerrados en sus hogares solos, la mayoría de los padres trabajan todo el día y no les proporcionan el tiempo suficiente para compartir y jugar, los cuidadores externos carecen de alternativas lúdicas para divertirlos, y en la institución escolar los espacios de esparcimiento son limitados y sin los recursos necesarios para establecer ambientes lúdicos que les permitan salir de la monotonía institucional, generando así, que como docentes caigamos en las prácticas escolares rutinarias enfocadas al aspecto académico, es decir, se le da mayor importancia a los contenidos curriculares, descuidando los aspectos emocionales y socio afectivos.

De otra parte, las condiciones sociales y económicas de la comunidad escolar de Villamar de la localidad de Ciudad Bolívar, en muchos casos es adversa, porque vienen de familias fragmentadas, violencia intrafamiliar, abuso infantil, familias en condición de desplazamiento, carencias económicas, y otras dolencias que se observan a diario en la escuela, llevan a nuestros infantes a tener conductas y comportamientos agresivos, irascibles, depresivos, baja autoestima, desmotivación y ansiedad, que se materializa en los conflictos en el aula y dificultades de convivencia. Por eso, la investigación se centra en buscar alternativas y herramientas que favorezcan resignificar el afecto y el autocontrol de las emociones en el desarrollo socioafectivo de los infantes para lograr una educación integral.

1.2 Formulación del problema

¿Cómo fortalecer el desarrollo socioafectivo en un grupo de estudiantes de primera infancia, grado Jardín del colegio Villamar?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Fortalecer el desarrollo socioafectivo de los estudiantes de primera infancia, grado Jardín a través de la implementación lúdica del yoga.

1.3.2 Objetivos específicos

- Definir los referentes conceptuales y metodológicos que orienten el proceso investigativo.
- Diseñar estrategias pedagógicas basadas en la lúdica del yoga infantil para fortalecer el desarrollo socioafectivo de los estudiantes.
- Resignificar las prácticas educativas a través de la implementación lúdica del yoga con estrategias de meditación, relajación y juegos corporales.

1.4 Justificación

En las instituciones educativas distritales, una de las problemáticas que se está evidenciando en el ámbito escolar, es el bajo nivel de autoestima, incapacidad de autocontrol de las emociones, la desmotivación por aprender, el desinterés por las actividades escolares, los conflictos de convivencia y la falta de empatía ante las situaciones de los demás. Es así, que la escuela debe resignificar las prácticas pedagógicas que se realizan en el aula, donde las actividades son monótonas, los aprendizajes se centran en los contenidos curriculares, los espacios son limitados y controlados para que los estudiantes sigan instrucciones, convirtiendo así, a nuestros infantes en recipientes para depositar conocimientos (Freire, 1985).

Es así, que nace esta iniciativa investigativa que busca crear alternativas que les permita a los estudiantes un encuentro consigo mismo, con los demás y con el entorno, a través de la lúdica del yoga, como una estrategia pedagógica de motivación para aprender a querer, pues el docente

debe argumentarse de herramientas lúdicas y didácticas para apoyar al estudiante a buscar soluciones frente a las adversidades que se le presenten y lograr un equilibrio para que crezcan sanamente y puedan ser parte del cambio de esta sociedad que vive en constante conflicto y violencia.

Así pues, la lúdica del yoga en el campo de la educación tiene como objetivo buscar el equilibrio y el control emocional para llevar una vida alegre y saludable, una premisa esencial en el desarrollo del ser humano. El aporte que proporciona esta proyecto es lograr vincular la lúdica de yoga en la vida escolar, de forma asertiva y responsable, dado a que la dimensión socioafectiva, en ocasiones es desplazada por lo cognitivo, dándole mayor importancia a la formación académica y descuidando el desarrollo socioemocional de los infantes. El desarrollo de este proyecto de investigación pretende aportar a la comunidad académica, herramientas basada en el yoga infantil, que favorezcan la transformación de las dinámicas escolares, en concordancia con las nuevas generación que se están formando.

2. Marco referencial

En este capítulo se presentan los referentes teóricos que orientan el desarrollo del proyecto. En primer lugar, se hace referencia a los antecedentes investigativos relacionados con estrategias de Yoga para fortalecer el desarrollo infantil. En el segundo momento se ubican los referentes conceptuales relacionados con el yoga, la lúdica, el juego corporal y el desarrollo socioafectivo.

2.1 Antecedentes investigativos

Encontramos el estudio realizado por Román (2017), una investigación desarrollada en Chile. El objetivo de esta investigación es caracterizar las estrategias pedagógicas que utilizan educadoras y técnicas en párvulos para favorecer la autorregulación de los niños y niñas. Los participantes en la investigación son maestras y estudiantes del Jardín Infantil de la Comuna de San Bernardo, población infantil en condiciones de vulnerabilidad. La metodología de la investigación se realizó mediante el paradigma social crítico apoyada en el diseño cuantitativo, pues la autora hace una revisión bibliográfica que permitió la creación de indicadores de evaluación y un plan de ejecución para la recolección de datos en el trabajo de campo, se analizaron a través de tablas de frecuencia y porcentajes que favorecieron el análisis de los datos. Los instrumentos de investigación que se usaron en la obtención de la información corresponden a un diagnóstico inicial de la población infantil, cuestionarios dirigidos a las docentes, observación directa de las actividades, reactivos con preguntas para validar, indicadores de evaluación y cuestionarios. Los resultados de la investigación fueron positivos, porque los porcentajes y frecuencia de los ítems observados incrementaron en el momento de ejecutar la intervención de las actividades de yoga para fortalecer la autorregulación. En conclusión, la investigación logró proporcionarles estrategias innovadoras relacionadas al Yoga a

las docentes del Jardín Infantil, para que las apliquen en los estudiantes de párvulos favoreciendo la autorregulación.

De acuerdo con esta investigación, nos interesa resaltar el trabajo pedagógico y el diseño de la propuesta innovadora relacionada con el Yoga que conlleva a transformar las prácticas escolares en la etapa infantil y crear nuevas condiciones de autorregulación de las emociones que se relaciona directamente con el desarrollo de funciones ejecutivas, que tienen como finalidad formar seres socialmente empáticos y reflexivos.

También ubicamos en estas líneas la propuesta de Uribe (2018) sobre “Libro Álbum Yoga, un camino de desarrollo personal”. En este trabajo la autora centra su estudio en ofrecer una herramienta de sensibilización para personas jóvenes y adultos acerca del yoga como una opción para la transformación del ser. El objetivo de la investigación es diseñar y elaborar un libro álbum que fomente la práctica del yoga como opción para la transformación del ser desde la perspectiva del desarrollo humano. El trabajo de investigación se aplicó en estudiantes de grados 10 y 11 de la Institución Liceo del Caribe en el sur de Bogotá. El diseño de la investigación es de corte cualitativo pues busca explorar la utilización del Yoga en las nuevas formas de relacionarse consigo mismos y con los demás a través de la puesta en práctica de valores éticos y morales. Para esto la investigación focalizó su campo de acción en el diseño y elaboración de un libro álbum que a partir de la relación imagen-texto permite que los jóvenes se sensibilicen con la filosofía del yoga y encuentren en ella elementos para su desarrollo personal. Los instrumentos de investigación utilizados por la autora fueron, diseño de talleres, observación, productos de los estudiantes y producto final. Los resultados proporcionados por la investigación favorecieron la convivencia y la interacción de los jóvenes con los demás, disminuyendo la violencia, maltrato verbal y físico, bullying entre la comunidad estudiantil. En conclusión, la autora manifiesta que

se logró avanzar en la toma de consciencia de valores, autoestima, autoconcepto y seguridad de los jóvenes, pues el reconocimiento de sí mismo en las sesiones de Yoga, generó que los jóvenes se interesan por continuar aplicando las estrategias de meditación en la vida diaria.

La importancia de esta investigación ha sido el conocimiento inicial del yoga y la conexión directa entre esta disciplina y el desarrollo humano como un proceso de autoconocimiento y exploración que favorece el crecimiento humano en todas las dimensiones (la física, la mental, la emocional, la espiritual y la energética). Además, el Libro Álbum es una herramienta que facilita el trabajo de los demás docentes de cualquier asignatura.

Finalmente, encontramos el trabajo de Aranzazu (2020), quienes se interesan por presentar una propuesta de intervención disciplinar, cuyo objetivo es fortalecer las habilidades sociales y emocionales en los niños de los grados jardín y transición, por medio de actividades lúdicas vividas en la clase de música fomentando así el autoconocimiento, la solidaridad y cooperación. El contexto social y económico del Jardín Infantil Retozos es de estrato 4 y 5, familias con buenas condiciones que favorecen las necesidades básicas de los infantes. Los participantes en el proyecto son niños y niñas de 3 -5 años y población con Necesidades Educativas en la modalidad de integración escolar. El enfoque que adoptó la investigación es cualitativo, pues por medio de este se puede comprender las manifestaciones y expresiones emocionales de los niños y profundizar en sus experiencias, perspectivas y la forma en la que estos pequeños perciben y reconocen las emociones. El instrumento utilizado por la autora es un diario de campo, donde utiliza mapas, esquemas, transcripciones y frases para obtener una información clara. Los resultados de estos estudios muestran la importancia de vincular la lúdica y los juegos musicales en el desarrollo emocional de los infantes, pues la clase de música como

espacio académico lúdico permite mejorar la comunicación y la capacidad de expresar mejor sentimientos logrando así bienestar emocional en los estudiantes.

La importancia de este trabajo para nuestro proyecto es la idea de aprendizaje que se aborda donde el estudiante es el protagonista y es capaz de dirigir su propio aprendizaje, utilizando las actividades creativas que le ofrece la lúdica de la música para potenciar la sensibilidad, autoestima y comprender mejor las emociones.

2.2.1.2 Elementos del yoga

Meditación: Se inicia la práctica del yoga con una meditación, de esta manera se prepara la mente y el cuerpo, la conexión y desconexión con uno mismo, son fundamentales para la concentración. “Se aprende a controlar el miedo, la ira, la ansiedad y, con ello, las interacciones que se tienen con las demás personas se vuelven mucho más armoniosas y saludables” (Hurtado, 2007. p. 20).

Respiración: La práctica del yoga requiere de una excelente respiración, es importante recordarles a los niños que respiren solo por la nariz (inhalación y exhalación), y que traten de coordinar el movimiento con la respiración. La respiración es la estrategia más rápida para ayudar a conseguir calma y la serenidad. (Hurtado,2007)

Posturas: Las posturas deben realizarse paso a paso, para que aprendan a armarlas y luego desarmarlas, lo importante es que los niños la disfruten y se descubran. “Moverse no es más que experimentar. El niño/a se permite la motricidad porque necesita explorar el entorno que le rodea para descubrirse a sí mismo” (Kojakovic, 2005 p.6).

Relajación: Es vital la relajación después de haber terminado los ejercicios de yoga, se piden que respiren por la nariz para ir relajando su cuerpo y se puede incluir juego de imaginación o narrar historias en lugares tranquilos. (Kojakovic, 2005).

2.2.3 La lúdica

La lúdica es inherente a la cultura humana, desde los inicios de la historia el ser humano busca formas o mecanismos para disfrutar, divertirse, reír, satisfacer sus deseos, esparcir la mente y de experimentar diferentes emociones, es parte esencial de la vida humana y de las acciones cotidianas, es así que la lúdica es importante en los procesos de enseñanza porque cautiva el interés del estudiante, porque se fomenta la participación, la creatividad, la motivación, el gusto y la diversión por aprender algo nuevo.

La lúdica como parte fundamental del desarrollo armónico humano, no es una ciencia, ni una disciplina ni mucho menos una nueva moda. La lúdica es más bien una actitud, una predisposición del ser frente a la vida, frente a la cotidianidad. Es una forma de estar en la vida, y de relacionarse con ella en esos espacios cotidianos en que se produce disfrute, goce, acompañado de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias como el juego, la chanza, el sentido del humor, el arte y otra serie de actividades, que se producen cuando interactuamos sin más recompensa que la gratitud que producen dichos eventos. (Jiménez, 2008, p. 12)

El valor para la enseñanza y la pedagogía que tiene la lúdica es la posibilidad de organizar diferentes aspectos de metodológico y estratégicos que favorecen la educación, pues se pueden establecer diferentes espacios de aprendizaje que ayudan al desarrollo integral de los estudiantes y potenciar las diversas habilidades artísticas, culturales, deportivas y sociales. La Lúdica como concepto o categoría superior, asume la expresión de la cultura, el juego, el arte, la fiesta, los espectáculos y la recreación como las acciones presentes en la magia del simbolismo

lúdico, que transporta a los seres humanos a un mundo de fantasía, imaginación y creatividad.
(Fullea, 2003)

El juego hace parte de las manifestaciones de la lúdica, cuyas particularidades corresponden a los componentes de la lúdica, favorecen el papel del juego en el niño, pues el gozo y disfrute de los infantes es el juego, convirtiéndose en una herramienta importante en la educación, porque permite que el niño desde su propia voluntad construya conocimiento, desarrolle el lenguaje y potencie la imaginación. La conexión entre el juego y la lúdica nos permite entender que el juego es una manifestación cultural que está presente en el desarrollo del ser humano.

2.2.3 El juego corporal

El juego para los infantes resulta ser una actividad primordial como las necesidades básicas, pues el juego es una manera de comprender, conocer e interactuar con el mundo, es un ejercicio que permite vincularse con los demás y con el contexto, es la forma en que se desarrolla el infante en lo social y lo afectivo, el cual implica unas condiciones de tiempo y espacio para su práctica entre los infantes como una posibilidad para el disfrute, la alegría, el gozo y el ser. De allí, que el juego debería reconocerse como una práctica social y un factor de desarrollo, el cual merece condiciones para su despliegue, en cualquiera de los entornos en que los niños y niñas reciben atención. (Herrera, 2012)

De allí que el juego sea la actividad primordial de los niños y niñas en la primera infancia, lo que lo vincula a su realidad de una manera placentera y espontánea de su ser único, el juego revive sus expresiones, sentimientos, deseos, imaginación, gustos y creatividad. Es el medio ideal para explorar, sin temor a equivocarse, a imaginar y soñar sin ningún

cuestionamiento, en el juego se va construyendo la realidad y fortaleciendo el lenguaje como instrumento del pensamiento y la acción, pues los niños y las niñas juegan con el mundo.

Durante los primeros años de vida, la interacción entre el bebé y la madre o cuidadora están enmarcadas en el acercamiento corporal, como las caricias, el alzar, los arrullos, los besos, los paseos en brazos y hasta la alimentación, se comparten las sensaciones corporales y afectivas, es donde se consolidan los primeros acercamientos al juego entre el recién llegado al mundo y su familia. En tal sentido:

El propio cuerpo suele ser el primer objeto de juego que utiliza el niño y a la vez recurre a él como instrumento para acceder a las relaciones con los demás. No sería posible contemplar la toma de conciencia de su propia existencia si la criatura no contará con la posibilidad de experimentar con sensaciones y movimientos. (Sarlé, 2009).

Por esto, en la primera infancia el juego representa un eje fundamental en el desarrollo de la sensibilidad, del control corporal, el dominio motor y su interacción con el entorno y con los demás. Es así, que el primer objeto de juego del infante es su propio cuerpo, donde experimenta el movimiento, el tacto, la visión, su propia existencia en el mundo. El cuerpo en la escuela es una forma de integrar todos los demás conocimientos porque permite que los niños a través de su ser interno y físico danzan mientras pintan, suman a través del canto, escriban por medio del dibujo, acompañan las palabras con las expresiones de la cara, manos y todo el cuerpo, y se auto reconocen a través de la meditación y el yoga.

El lenguaje corporal no solo es instrumento de expresión y comunicación para la infancia, también es mediador de conocimiento, percepción y memoria. Los niños llegan en cuerpo (y alma) cada día a la escuela y los maestros sensibles les ofrecen un lugar y las mejores

oportunidades para ser cuerpos. La historia corporal de cada uno también entra en la escuela y se expresa de diferentes maneras y lenguajes. (Abad, 2014, p. 34)

Es este sentido, Abad argumenta la idea del lenguaje corporal como un mediador del conocimiento que contiene una historia corporal, esa historia viene cargada de emociones, sentimientos, ideas, imaginarios y sueños que constituyen una vida, por eso es fundamental trabajar el cuerpo y la mente como una unidad, logrando bienestar y armonía en el desarrollo inicial de los infantes, pues la conciencia corporal, el incremento de la concentración y la memoria, potencian la creatividad y la autorregulación en el ser humano. Bajo esta comprensión, el yoga en la educación inicial proporciona grandes avances en la formación de los sujetos, pues, sus aportes en el desarrollo de un ser mentalmente sano favorecen a la sociedad.

2.2.4 Desarrollo socioafectivo

La psicología del desarrollo, en la década de los setenta, introduce el concepto de desarrollo socioafectivo, que encierra los procesos emocionales, sociales y morales, sobre todo en la relación con otros. (Papalia, 1991). Estos procesos se van complejizando a medida que el ser humano va creciendo y se involucran en contextos sociales amplios, que requiere mayor conocimiento y uso de normas para interactuar en sociedad.

Los niños y niñas en la primera infancia empiezan a reconocer y expresar emociones primarias (miedo, enojo, tristeza y alegría), por lo que la socialización en el colegio y la interacción con los pares se convierte en una oportunidad para autorregularse en grupo. Así es, que el juego es la principal actividad, para concientizar reglas sociales y compartir con los demás, enfrentar problemas, manejar situaciones y controlar emociones, pues vienen del hogar donde eran los protagonistas, en ocasiones hijos únicos y egocéntricos, en el jardín ya tienen

que interactuar con sus pares y docentes. En esta etapa, es importante que los padres y cuidadores ayuden a fortalecer la autoestima, las relaciones con los demás y el respeto de los límites, esta es la edad de la pataleta, por consiguiente, es importante enseñarle a los niños y niñas estrategias para concentrar esa energía y emociones negativas.

3. Diseño de la investigación

3.1 Enfoque y tipo de investigación

Este proyecto se inscribe en el enfoque cualitativo, su propósito es comprender la realidad escolar y sus problemas relacionados con el desarrollo emocional y afectivo de los estudiantes. Por lo tanto, se busca descubrir las experiencias familiares, las vivencias sociales e individuales que afectan el desarrollo socioafectivo de los estudiantes de primera infancia. Para este enfoque es muy importante comprender el sentir y la visión de los participantes acerca de los eventos que los rodean y las circunstancias de la realidad. (Hernández, 2012). De acuerdo con este enfoque, el docente debe contar con una visión amplia y clara del contexto donde va a interactuar y sobre la función que se va a desempeñar. De esta forma, la información que se obtenga de la realidad y de los participantes debe ser clara y objetiva, con el fin de poder reflexionar sobre las estrategias o acciones más pertinentes para aplicar y transformar la realidad. La información que se recolecta del trabajo de campo es una posibilidad para tomar decisiones, para reflexionar sobre la labor desempeñada y para analizar la pertinencia de las estrategias como generadoras de cambio. La investigación-acción construye el conocimiento por medio de la práctica para transformarla y mejorar la realidad (Sandín, 2003). De esta forma, la participación de los estudiantes es fundamental porque ellos reconocen las problemáticas y son parte de la solución, pues a medida que logran fortalecer su parte emocional en la ejecución de los talleres, los aspectos contextuales de agresividad y estrés emocional disminuyen.

3.2 Línea de investigación institucional

La propuesta se ubica en la línea de investigación “Evaluación, aprendizaje y docencia”, esta línea de investigación contiene tres ejes fundamentales: evaluación, aprendizaje y currículo. El eje al que responde el proyecto corresponde a aprendizaje, ya que prioriza estrategias que

favorezcan la formación integral y de calidad de la primera infancia. Esta línea de investigación concibe la educación como proceso complejo, inacabado e incierto que requiere del acompañamiento de la investigación para identificar problemas y transformar realidades.

3.3 Población y muestra

La institución educativa Villamar se encuentra ubicada en la localidad de Ciudad Bolívar, en el barrio Villa Gloria, es una población de estrato 1 y 2, un gran porcentaje de la población vive en arriendo con los servicios básicos. Los núcleos familiares que más se caracterizan son familias monoparentales, familias extensas, familias reconstituidas y el que más se evidencia madres cabeza de familia. La base de la economía familiar depende del ingreso de los padres y la mayoría se desenvuelven laboralmente en trabajos informales, temporales y operarios. Los niños y niñas en las tardes están al cuidado de terceros (abuelos, familiares cercanos o vecinos), pues la mayoría de los padres trabajan.

El estudiante de primera infancia de la institución educativa Villamar se caracteriza por ser niños y niñas alegres, curiosos, creativos, sensibles y propositivos, que pueden interactuar con los demás de manera respetuosa y solidaria. El grupo está conformado por 20 estudiantes, 11 niños y 10 niñas entre las edades de 3- 4 años, a esta edad los niños y niñas ya identifican y expresan emociones primarias como miedo, enojo y alegría. Lo que el ingreso a la escuela les favorece para regularse colectivamente.

3.4 Instrumentos de investigación

En la recolección de la información es importante utilizar los instrumentos para sistematizar los eventos observados, hechos relevantes, seguimiento de los objetivos y avances de la estrategia o acciones planteadas. A continuación, se definen los instrumentos que se van a utilizar en el desarrollo de la intervención de la propuesta pedagógica:

Presentar los instrumentos a utilizar (diagnóstico, seguimiento, y evaluación), señalando el tipo de instrumento, su nombre, objetivo, población objetivo, estructura del instrumento (presentar el formato del instrumento como anexo), y mecanismo de aplicación.

Diagnóstico: Por medio de esta fase se puede realizar un reconocimiento de la realidad y la situación problema que se va a identificar, para posteriormente buscar posibles soluciones. (Cerdeña, 2011)

Talleres: Este instrumento es seleccionado porque se van a realizar talleres de Yoga con los niños y niñas de primera infancia. Además, se busca registrar las prácticas tanto individual, como colectiva de los estudiantes, para observar los avances de los estudiantes en determinados aspectos. (Rodríguez, 2010).

Diario de Campo: Registrar las observaciones y reflexiones acerca de la problemática identificada, asimismo los eventos más significativos causados en los talleres de yoga. “Deben redactarse cuanto antes y, si es posible, tomando a base de rasgo impresionista durante la clase misma” (Elliott, 2005 p. 136). Para lograr capturar las vivencias de manera objetiva y en el tiempo donde sucedieron los hechos, registrado cada detalle relevante.

Grabaciones: Las grabaciones proporcionan datos importantes sobre las experiencias vividas en los talleres. Por otro lado, las grabaciones facilitan recolectar datos sobre el comportamiento, la participación y las dinámicas de los participantes. (Elliott, 2005).

Rúbrica de Evaluación: Es la que permite definir los criterios de evaluación para identificar el desempeño de los estudiantes en los objetivos de aprendizaje que se buscan desarrollar. (Atorresi & Ravela, 2009).

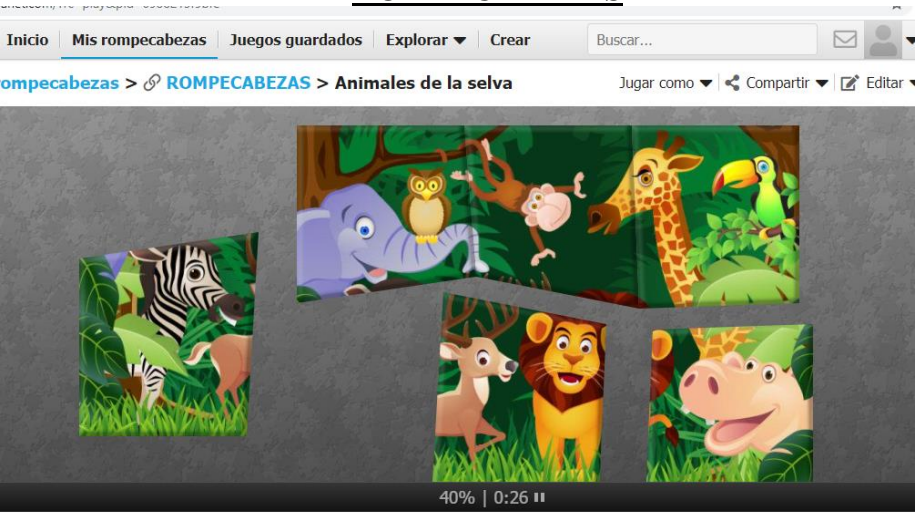
4. Estrategia de intervención

La estrategia de intervención propone incorporar el componente socioafectivo y la dimensión corporal como eje central del aprendizaje, para ello, se vincula el YOGA como estrategia didáctica de trabajo en el aula. Entre los contenidos de enseñanza que se pretenden fortalecer se encuentra la seguridad, la confianza, la autonomía y la autoestima en el desarrollo de los niños y niñas de primera infancia grado Jardín, asimismo, el reconocimiento de cuerpo, movimiento, las posturas corporales, la respiración, relajación y posturas corporales. Pues, se ha evidenciado en la institución educativa Villamar, localidad Ciudad Bolívar que los estudiantes presentan altos niveles de agresividad, baja autoestima, desmotivación y ansiedad, que se materializa en los conflictos en el aula y dificultades de convivencia porque vienen de familias fragmentadas, violencia intrafamiliar, abuso infantil, familias en condición de desplazamiento, carencias económicas. Por eso, la intervención se centra en buscar alternativas y herramientas que favorezcan resignificar el afecto y el autocontrol de las emociones en el desarrollo socioafectivo de los infantes, a través de la lúdica del YOGA materializada en la propuesta pedagógica: Aprendamos Yoga con los animales.

1. Plan de acción (descripción de actividades).

PLANEACIÓN

Título de la Propuesta	APRENDAMOS YOGA CON LOS ANIMALES
Objetivo: Grado	Crear un espacio de relajación en el aula para que los niños y niñas de primera infancia desarrollen seguridad, confianza, autonomía y amor propio, a través del reconocimiento corporal, salud mental y creatividad. Jardín – Primera Infancia

<p>Contenidos Pedagógicos y Didácticos:</p>	<p>CONTENIDOS PEDAGÓGICOS</p> <p>Dimensión Socioafectiva</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seguridad y confianza en sí mismos 2. Construir la autonomía <p>Los juegos corporales</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo 2. Movimiento 3. Posturas corporales <p>Los elementos del yoga</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Respiración 2. Relajación 3. Posturas de yoga <p>CONTENIDOS TEMÁTICOS</p> <p>Las emociones</p> <p>Animales de la selva (sonidos y posturas corporales)</p> <p>Animales del mar (posturas de Yoga)</p>
<p>Escenario:</p>	<p>Estructura de los talleres</p> <p>Inicio:</p> <p>El pretexto para atrapar a los estudiantes y realizar un trabajo de YOGA con los niños y niñas de jardín es a través de los animales, pues en esta etapa los infantes sienten curiosidad por conocer de estos seres vivos y aprender de ellos.</p> <p>ACTIVIDAD DE MOTIVACIÓN:</p> <p>1. Los estudiantes van a armar rompecabezas relacionados con los diferentes animales, a través de la aplicación: jigsawplanet</p> <p>Rompecabezas de los animales:</p> <p>https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=0988215f9bfe</p> <p>https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=27be59e26702</p> <p>https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=1bc71cf3f295</p> <p style="text-align: center;">ROMPECABEZAS</p> 

2. Vamos a hablar de los animales que observamos en las imágenes que armamos en los rompecabezas, para ello, los estudiantes seleccionaran un títere de los animales que se aparecieron en los rompecabezas, y deben responder las siguientes preguntas orientadoras que la docente realizará:

¿Qué animal es? - ¿Cómo es el animal? -¿Dónde vive? -¿Qué come? - ¿Qué ruido hace? ¿Cómo se mueve?

3. Cada estudiante debe seleccionar un animal, para representar el sonido y el movimiento que hace el animal, y se van a grabar vídeos con la aplicación TIC- TOC, para animarla y luego proyectársela a todos los estudiantes, y así, identificar qué saben los niños sobre los animales.

Recursos TIC: jigsawplanet

Desarrollo:

ACTIVIDAD 1

TEMA: RECONOCIENDO LAS EMOCIONES

1. Presentación del cuento “El monstruo de colores”.



2. Se les presenta la actividad interactiva que aparece en la aplicación educaplay de relación: color – emoción.

https://es.educaplay.com/recursos-educativos/7281578-monstruo_de_colores.html

3. Se ubicarán diferentes espacios en el salón con murales de papel para que los niños y niñas con témperas ubiquen las diferentes emociones, para ello, se proyectarán imágenes de diversas situaciones cotidianas que se presentan en el aula: cuando un amigo me quita el juguete, si jugamos y rompemos algo, cuando mi amigo se enoja conmigo y demás, y los niños seleccionarán que emoción les produce y pasarán al mural a pintar con el color que la identifica.

4. Se les entregará un monstruo para que ellos lo pinten de acuerdo a la emoción que más les gusta.

Recursos TIC de apoyo: educaplay

ACTIVIDAD 2**TEMA: EQUILIBRAR LAS EMOCIONES**

1. Se realizará una ruleta para controlar las emociones, donde se especificará qué hacer en cada una de las emociones que sienta el estudiante.

Enfadado: Romper un papel – tomar agua

Triste: Dar un abrazo, escuchar canciones alegres

Alegre: Bailar, cantar, reír.

Calmado: Observar el cielo y la naturaleza

Amoroso: Consentir un amigo o muñeco

Miedo: Abrazo del oso – contar lo que sucedió.

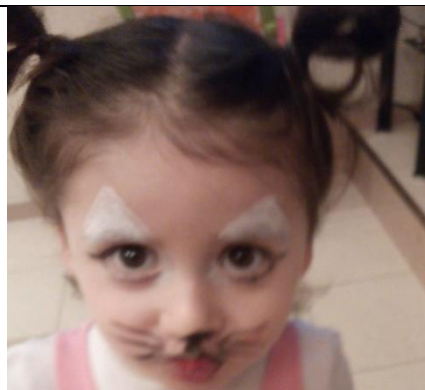
**ACTIVIDAD 3****TEMA: LOS ANIMALES DE LA SELVA**

1. Lectura del cuento la selva loca, para conocer un poco de los animales.

2. Colocar un audio con los diferentes sonidos de los animales, para que los estudiantes escuchen y los reproduzcan

3. Vamos a jugar a comunicarnos como los animales, se les proyecta el sonido del animal y cada estudiante debe seleccionar un animal para emitir el sonido.

4. Hacer los gestos de los animales, se les entrega una imagen a los estudiantes de los diferentes animales, y se ubican frente al espejo, para imitar los gestos y la postura.



ACTIVIDAD 4

TEMA: LOS ANIMALES DEL MAR

1. Se ubican en colchonetas y se acuestan boca arriba.
2. Se coloca música relacionada con el mar, para realizar una relajación del cuerpo y la mente.
3. Se les pedirá a los niños respirar por la boca como inflando los pulmones y exhalamos como desinflando un globo.
4. Se presentará el vídeo “Las posturas de los animales del mar”
<https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=LOYxOzMUgAY&app=desktop>
5. Practicar las diferentes posturas de yoga de los animales del mar.

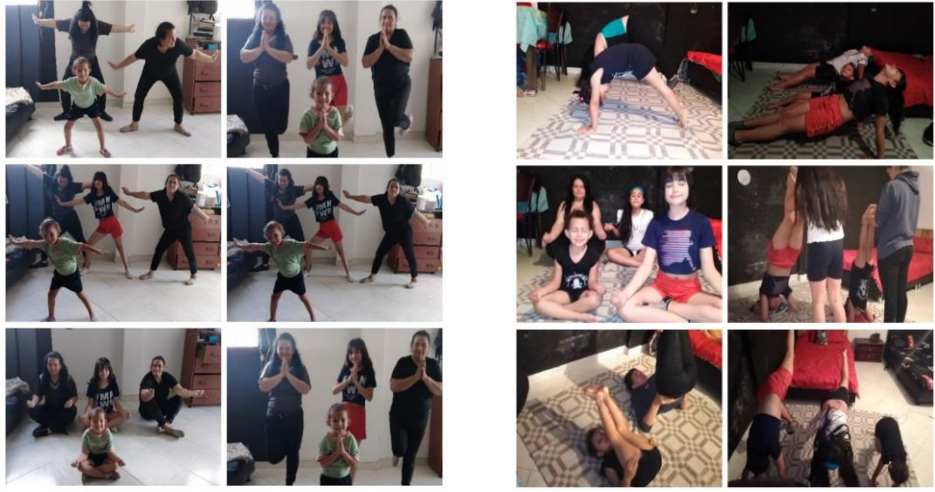
Recursos TIC de apoyo: Vídeo de YouTube



ACTIVIDAD 5

TEMA: EL YOGA

1. Seleccionar un animal para representar una secuencia de movimientos en YOGA.
2. Jugar a representar el animal, con sonidos y posturas de YOGA.
3. Realizar la puesta en escena de los diferentes animales y sus respectivas secuencias de movimientos.
4. Escuchar la música de relajación y seguir la secuencia.
5. Crear la máscara o un antifaz del animal utilizando diferentes materiales.
6. Ensayar la obra con todos los elementos (música, sonidos de los animales, secuencia de movimiento y antifaz).

	 <p>Cierre: Presentar la puesta en escena “La orquesta de los animales” a los padres de familia, donde se evidenciará las diferentes posturas de YOGA, el trabajo corporal y el movimiento del cuerpo. Recursos TIC de apoyo.</p>
Mediación-Recursos:	<p>Físicos: Proyector o televisor, computador, títere, cuentos, grabadora, cámara, moldes para antifaces, papel, colores, temperas, colchonetas, música.</p> <p>Virtuales: aplicaciones como para la elaboración de juegos: jigsawplanet, educaplay, videos de YouTube</p>
Rúbrica de evaluación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para cada sesión se incluirá una lista de chequeo para identificar los logros que se han obtenido propios del objetivo de la unidad. 2. Se llevará un registro fotográfico del trabajo que se va desarrollando en cada sesión como evidencia del trabajo de los niños. 3. Se llevará un registro cualitativo de cada estudiante relacionado con sus avances individuales y los aspectos que deben mejorar. 4. Se realizarán caritas (emoticones) con las diferentes emociones para que los estudiantes se evalúen, el registro se realizará en una lista de tamaño pliego, para que sea visible para los niños y niñas.

5. Conclusiones y recomendaciones

En cuanto al primer objetivo general que se propuso en el proyecto de intervención, se puede afirmar que se logró proponer una ruta de estrategias pedagógicas, a través de la lúdica del yoga como una alternativa para fortalecer el desarrollo socioafectivo, donde se incluyeron actividades motivadoras, innovadoras y recursos tecnológicos para atraer la atención de los niños y niñas. En concreto, el diseño de los talleres para acercar a los niños a la meditación y relajación facilitará mejorar la atención, concentración, autorregulación, autonomía y empatía .

En relación con los objetivos específicos, se puede afirmar que se logró definir los componentes teóricos y metodológicos que orientaron el diseño de la intervención permitiendo crear acciones innovadoras para trabajar en el aula y en la casa, pues las dinámicas de la realidad actual han cambiado, logrando así, que los talleres de yoga y juegos corporales se puedan desarrollar de manera virtual en la casa, favoreciendo a las familias para que manejen el estrés, el encierro y la angustia por la pandemia.

Por otro parte, se avanzó satisfactoriamente en la resignificación de las prácticas pedagógicas asociadas a las nuevas dinámicas de la realidad actual, logrando construir espacios de interacción, participación, y reflexión sobre los procesos de enseñanza y de aprendizaje, cumpliendo así, con el diseño de actividades flexibles que responden tanto al trabajo virtual donde los padres pueden orientar las actividades desde casa, y al trabajo en el aula para implementarlas en los espacios de la institución, donde se carecen de zonas recreativas, deportivas y lúdicas.

En consecuencia, se proponen nuevas formas de trabajo que articulan el yoga y los juegos corporales para el diseño de estrategias innovadoras que involucran la creatividad, la tecnología, la lectura de cuentos, la representación corporal y la puesta en escena de la orquesta de animales

como producto final que recopila todo lo trabajado en los talleres. En este sentido, la docente ofrece una intervención con herramientas atractivas y una ruta de trabajo organizada para que otros colegas puedan hacer uso de la estrategia lúdica del Yoga.

En términos generales, la lúdica del yoga es una forma innovadora de fortalecer el desarrollo socioafectivo en la primera infancia, pues, es una edad en donde los niños y niñas empiezan a reconocer, sentir y expresar emociones (miedo, enojo, tristeza y frustración), por lo que es esencial canalizar la energía de estas emociones negativas y transformarlas en energías positivas a través de la respiración, la meditación, la relajación y las posturas del yoga. Además, se vincula el juego corporal como actividad principal, para concientizar las posturas del yoga, establecer las reglas sociales y compartir con los demás, logrando así, minimizar los problemas familiares que vienen del hogar y controlando las emociones.

Se resalta el uso de aplicaciones tecnológicas en el diseño de los talleres para motivar a los estudiantes y atraer el interés por participar en la propuesta de intervención, articulando los recursos tecnológicos que ofrece la web, además vinculando el trabajo virtual, respondiendo a las exigencias de la realidad actual.

Finalmente, la evaluación del proyecto se puede desarrollar a través de los instrumentos de investigación, pues es la forma de recolectar las evidencias de las actividades ejecutadas en los talleres de Yoga, permitiendo así, una lectura de las dinámicas que se construyen en el interior del grupo participante, favoreciendo la reflexión y el análisis de las acciones que se proponen para mejorar la problemática identificada. De igual manera, los instrumentos de investigación pueden contribuir para el reconocimiento de las fortalezas, debilidades y oportunidades, tanto individuales como colectivas, permitiendo realizar una retroalimentación del proceso de intervención y buscar estrategias de mejoramiento continuo.

Referencias

Abad, J. (2014). El lenguaje corporal: simbología de las acciones en los espacios de juego.

Atorresi, A & Ravela, P. (2009). Los proyectos de evaluación formativa y auténtica católica.

Cerda, H. (2011). Los Elementos de la Investigación. Bogotá: Editorial Investigar Magisterio.

Calle, R. (2013). Yoga para niños. Madrid: Martínez Roca

Elliot, J. (2005). La investigación – acción en educación. Madrid: Ediciones Morata.

Freire, Paulo. (1985). Pedagogía del oprimido. México DF: Siglo XXI.

Fulleda, P. (2003). Lúdica por el desarrollo humano. Programa general de acciones recreativas para adolescentes, jóvenes y adultos.

Hernández, I. (2012). Investigación cualitativa: una metodología en marcha sobre el hecho social. Revista Rastros Rostros, 14(27), 57-68.

Herrera, M. (2012). Relación cuerpo-juego disciplina y educación.

Hurtado, S. (2007). Yoga, la búsqueda del equilibrio. Madrid: Libsa

Jiménez, A. (2008). Instituto de Investigación en Evaluación – Universidad del Uruguay. Lúdica y Recreación. Texto online: http://www.geocities.com/ludico_pei/ludica_y_recreacion.

Kojakovic, M. (2005). Yoga para niños. Santiago: Grijalbo

Papalia, D. (1991). Psicología del desarrollo humano. México: McGraw Hill.

Peña, A. (2016). Los beneficios de introducir el yoga para niños en las aulas de Educación Infantil.

Rodríguez, M. (2010). El taller: una estrategia para aprender, enseñar e investigar. En: lenguaje y educación: perspectivas metodológicas y teóricas para su estudio. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Bogotá

Sandín, M. (2003). La enseñanza de la investigación cualitativa. Universidad de Barcelona.

Sarlé, P. (2019). Juego y estética en educación infantil. Buenos Aires: Argentina

Secretaria de Educación del Distrito. (2019). Lineamientos Pedagógico y Curricular para la educación inicial en el Distrito. Bogotá: Actualización Secretaría de Educación del Distrito.

Trabajos de grado:

Aranzazu, M. (2020). La clase de música y su influencia en el desarrollo socioafectivo de los niños. Fundación Universitaria Los Libertadores. Recuperado de:

<https://repository.libertadores.edu.co/>

Roman, V. (2017). Estrategias del yoga infantil en la autorregulación de niños y niñas durante la rutina diaria de un jardín infantil de la comuna de San Bernardo. Universidad Finis Terrae Recuperado:

<http://repositorio.uft.cl/bitstream/handle/20.500.12254/1097/Rom%C3%A1n-Sequeira%202017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Uribe, A. (2018). Libro álbum: Yoga, un camino de desarrollo personal. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Recuperado de:

<http://repository.udistrital.edu.co/handle/11349/8857>

Anexos

Anexo 1: Diagnóstico

Institución:			
Nombre del estudiante:			
Descripción Familiar			
Concentración	Mantener la atención focalizada en un objeto persona	Termina las actividades oportunamente y bien desarrolladas.	Valoración:
Observación en clase:			Alta Media Baja
Atención	Capacidad de seleccionar la información	Escucha atentamente las indicaciones que se le dan	Valoración:
Observación en clase:			Alta Media Baja
Relación con los demás	Mantiene relaciones amables, cálidas y afectuosas con las personas cercanas (padres, familia, amigos, docente)	Empatía y solidaridad con los compañeros intentando comprender como se siente el otro.	Valoración:
Observación en clase:			Alta Media Baja
Comportamiento	Interacciona con los demás y se relaciona con el entorno	Respeto las normas de convivencia	Valoración:
Observación en clase:			Alta Media Baja
Autoestima	Demuestra autonomía, esfuerzo y satisfacción en la ejecución de las actividades.	Presenta seguridad de sí mismo y disfruta del ser que es.	Valoración:
Observación en clase:			Alta Media Baja

Anexo 2. Diario de campo

DIARIO DE CAMPO		
Talleres:	Descripción de las observaciones	Ideas principales o fuerza
Taller 1 Motivación:		
Taller 2 Tema: Reconociendo Las Emociones		
Taller 3 Tema: Equilibrar Las Emociones		
Taller 4 Tema: Los Animales De La Selva		
Taller 5 Tema: Los Animales Del Mar		
Taller 6 Tema: El Yoga		

Análisis del Diario de campo			
Categoría de análisis	Idea principal de la descripción de la práctica	Reflexión	Transformación de la práctica escolar
Socioafectiva			
Corporal			
Comportamental			
Interacción con los demás			

Anexo 3. Rubrica de evaluación

Aspectos para evaluar desarrollo socioafectivo	Valoración		
Afectivas			
Regulación emocional logrando equilibrar los pensamientos y acciones.	😊	😐	😞
Identifica sus respuestas emocionales, frente a las diversas situaciones .	😊	😐	😞
Demuestra autonomía, esfuerzo y satisfacción en la ejecución de las actividades.	😊	😐	😞
Reflexiona acerca de las acciones positivas y negativas que realiza	😊	😐	😞
Presenta seguridad de sí mismo y disfruta del ser que es.	😊	😐	😞
Interacción social	😊	😐	😞
Iniciativa y creatividad para la búsqueda de soluciones en grupo	😊	😐	😞
Comunicación verbal y asertiva con los demás.	😊	😐	😞
Cooperación y trabajo en grupo.	😊	😐	😞
Empatía y solidaridad con los compañeros intentando comprender como se siente el otro.	😊	😐	😞
Mantiene relaciones amables, cálidas y afectuosas con las personas cercanas (padres, familia, amigos , docente)	😊	😐	😞

Aspectos para evaluar expresiones corporales – yoga	Valoración		
Posturas corporales			
Desarrolla la motricidad del propio cuerpo, coordinando y controlando los movimientos.	😊	😐	😞
Identifica los sonidos y movimientos corporales de los animales.	😊	😐	😞
Identifica las posturas y movimientos corporales del yoga.	😊	😐	😞
Logra realizar armar las posturas de los animales del mar y volver a la inicial.	😊	😐	😞
Canaliza su energía y muestra una imagen positiva de sí mismo	😊	😐	😞
Yoga:	😊	😐	😞
Práctica la meditación para preparar la mente y el cuerpo y la conexión y desconexión con uno mismo.	😊	😐	😞
Maneja la respiración por la nariz - boca (inhalación y exhalación).	😊	😐	😞
Logra armar y desarmar las posturas propias del yoga.	😊	😐	😞
Mantiene la relajación del cuerpo y se puede incluir juego de imaginación para lograr la calma.	😊	😐	😞
Escucha la música de relajación y se apropia del ambiente de sana convivencia.	😊	😐	😞