

**Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en
Educación Inicial**

1

**Fortalecimiento del desarrollo emocional por medio de la estrategia del yoga
un reto en Educación Inicial**

Autora

Mónica Astrid Montañez Salamea
Licenciada en Educación Preescolar

Fundación Universitaria Los Libertadores
Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Maestría en Educación
Bogotá, D.C. 2021

Notas del Autor:

Mónica Montañez mamontanezs@libertadores.edu.co

Este Proyecto corresponde al Programa de Maestría en Educación

**Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en
Educación Inicial**

2

**Fortalecimiento del desarrollo emocional por medio de la estrategia del yoga en Educación
Inicial**

Autora

Mónica Astrid Montañez Salamea

Trabajo de grado presentado para optar al Título de Magister en Educación

Asesora

Rita Cristina Guzmán Orjuela
Magistra en Educación

**Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en
Educación Inicial**

3

Nota Aprobatoria

Presidente del Jurado

Jurado

Jurado

Fecha: _____

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

4

Dedicatoria

Este trabajo de grado lo dedico a mi hermosa familia quienes siempre están dispuestos a apoyarme en las diferentes circunstancias; en especial a mis padres, por su gran apoyo y la formación que me brindaron para llegar a ser la persona que soy, a mi esposo por su compañía, a mis hijos quienes son la motivación para cada día ser mejor a nivel personal y profesional, A Angie Paola quien me animó al emprender este desafío juntas, a Ricardo por su paciencia y a Mafe por su ayuda durante este proceso ya que no es fácil retomar el estudio; y a mis peques de transición 2, de los cuales cada día tengo la oportunidad de aprender, espero que este proyecto les beneficie en este momento tan coyuntural, cuando necesitamos tanto de un apoyo y fortalecimiento emocional en nuestras vidas.

Mónica Astrid Montañez Salamea

Agradecimientos

Principalmente le agradezco a Dios la oportunidad de retomar mis estudios, quien me ha dado la fortaleza durante este proceso de aprendizaje para seguir adelante y no desfallecer ante las dificultades.

A mis queridos padres Clara y Mario quienes siempre me han dado su cariño y apoyo para lograr las metas. A mis hijos Angie Paola, Ricardo, María Fernanda y mi esposo Cesar Augusto por su amor, apoyo y la paciencia que han tenido puesto que no es fácil asimilar los cambios y las dificultades a nivel tecnológico y la falta de tiempo para compartir, y a todas las amistades que me han acompañado en este proceso con sus consejos, palabras de aliento y apoyo. A cada uno de los docentes de la Fundación Universitaria los Libertadores por compartir su conocimiento, en especial a mi ateneísta Rita Cristina Guzmán Orjuela, quien siempre me acompañó y apoyo en este proceso de investigación, dedicando tiempo a la lectura y corrección del trabajo, para llegar a la culminación de este proceso.

Contenido

Contenido

Fortalecimiento del desarrollo emocional por medio de la estrategia del yoga un reto en Educación Inicial	1
Fortalecimiento del desarrollo emocional por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial.....	2
Dedicatoria.....	4
Agradecimientos	5
Contenido	6
Índice de figuras.....	12
Resumen	13
Abstract	14
Introducción.....	16
Capítulo 1. Problema.....	19
1.1. Planteamiento del problema	19
1.2. Pregunta Problema.....	21
1.3. Justificación	22
Capítulo 2. Objetivos	24
2.1. Objetivo general	24
2.2. Objetivos específicos.....	24
Capítulo 3. Marco Referencial.....	25
3.1. Antecedentes Investigativos.....	25
3.1.1 Antecedentes Internacionales	25
3.1.2. Antecedentes Nacionales	28
3.1.3. Antecedentes Locales.....	31
3.2. Marco Teórico Conceptual	35
3.2.1. Desarrollo emocional.....	35
3.2.1.1. Conciencia emocional:	40
3.2.1.2. Regulación emocional:.....	41
3.2.1.3. Competencia social:	41

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

	7
3.2.1.4. Habilidades para el bienestar:.....	42
3.3. Transiciones armónicas:	42
3.2.3. Infancias:	44
3.4. Yoga:	46
3.5. Marco Pedagógico	49
3.5.1 Educación inicial	49
3.5.2. Ejes de trabajo pedagógico.....	50
3.5.2.1 Eje 1: Desarrollo personal y social en la primera infancia.....	51
3.5.2.2. Eje 2: Expresión de la Primera Infancia: Comunicación a través de los lenguajes del movimiento.	51
3.5.2.3. Eje 3: Experimentación y pensamiento lógico en la primera infancia.....	51
3.5.2.4. Actividades rectoras de la primera infancia	51
3.5.2.5. El juego	52
3.5.2.6. El Arte	53
3.5.2.7. La exploración del medio.....	53
3.5.2.8. Literatura	55
Capítulo 4. Diseño Metodológico	56
4.1. Enfoque metodológico.....	56
4.2. Tipo de Investigación	57
4.3. Línea de investigación institucional	58
4.4. Grupo de investigación	58
4.5. Población y Muestra	59
4.5.1. Población:.....	59
4.5.2. Muestra:	59
4.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos.....	60
4.6.1. Instrumentos de caracterización.	60
4.6.2. Instrumentos de desarrollo	61
4.6.3. Instrumentos de evaluación.....	61
4.7. Fases de investigación	62
4.7.1. Primera fase: Diagnóstico.	62

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

	8
4.7.2. Segunda fase: Planificación	63
4.7.3. Tercera fase: Observación.....	63
4.7.4. Cuarta fase: Reflexión.....	64
5. Propuesta pedagógica	64
5.1. Título: El Yoga como estrategia pedagógica en la educación inicial.....	65
5.2. Descripción de la propuesta pedagógica.....	65
5.3. Justificación de la propuesta pedagógica.....	66
5.4. Objetivo General:	67
5.5. Tiempo de duración:.....	67
5.6. Población:	68
5.6. Estrategias pedagógicas:	69
5.7. Secuencia de contenidos:.....	69
5.8. Momento 1: Exploro mis emociones.....	70
Actividad 1: Cuento Franklin va a la escuela (Diagnóstico)	70
Actividad 2: Cuento luz y sombra.....	72
Actividad 3: Juego de la felicidad con mi familia	73
5.9. Momento 2: Conozco y practico el yoga.	74
Actividad 1: Técnica de la tortuga	74
Actividad 2: La respiración del dragón	75
Actividad 3: Saludo al sol.....	76
Actividad 4: El escondite con yoga.....	77
Actividad 5: Yoga de la risa	78
Actividad 6: Lleno de Amor en mi familia (meditación)	79
Actividad 7: Elaboración de mandalas.....	80
Actividad 8: Vamos a practicar asanas o posturas de animales.....	81
Actividad 9: La respiración de la abeja	82
Actividad 10: Elaboración de mandalas con objetos cotidianos.....	83
Actividad 11: “Asanas de Yoga para despertar con energía”	84
Actividad 12: “Yoga para niños con animales”	85
5.10. Evaluación y seguimiento.	86

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

	9
5.10.1. Rúbrica de Evaluación Competencia Emocional	87
6. Resultados y análisis	88
6.1. Objetivo Específico 1	88
6.1.1. Nombre del instrumento: Cuestionario inicial Estudiantes Transición 02 Jornada tarde.	89
6.1.2. Población: niños y niñas del grado transición 02	89
6.1.3. Objetivo:	89
6.1.4. Análisis de resultados del cuestionario dirigido a Estudiantes Transición 02	91
6.2.3. Análisis de resultados del cuestionario dirigido a Docentes Transición	97
6.3. Nombre del instrumento: Cuestionario inicial dirigido a padres de familia del grado Transición 02 JT.....	100
6.3.1. Población: Padres de familia grado transición 2 jornada tarde.	100
6.3.2. Objetivo: Indagar sobre la influencia en la parte emocional de los niños y niñas que transitan de grado transición a primero.	100
6.3.3. Análisis de resultados del cuestionario dirigido a padres de familia grupo transición 02 J.T.....	104
6.4. Objetivo Específico 2	106
6.4.1. Nombre del instrumento: Grupo focal.....	107
6.4.2. Población: Estudiantes grado transición 2 jornada tarde.	107
6.4.3. Objetivo:	107
6.4.4. Análisis de resultados del grupo focal dirigido a los estudiantes del grado Transición 2 Jornada Tarde.....	109
5.3 Objetivo específico 3	112
Análisis de resultados del grupo focal dirigido a estudiantes del grado Primero Jornada Tarde.	114
Nombre del instrumento: Cuestionario final docentes.	117
Nombre del instrumento: Cuestionario final padres.	128
6.4. Resultados de objetivo general.....	139
Capítulo 7. Conclusiones y recomendaciones.	143
7.1. Conclusiones	143
7.2. Recomendaciones	144

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

	10
Referencias	146
Apéndices	154
Apéndice 1 Documentos Colegio Álvaro Gómez Hurtado	154
Plan de estudios:.....	154
Modelo Pedagógico	159
Carta de navegación Colegio Álvaro Gómez Hurtado.	160
Apéndice 2 Lista de chequeo	164
Apéndice 3 Cuestionarios.....	165
Cuestionario Inicial Estudiantes grado transición.....	165
Cuestionario Inicial Docentes grado transición y primero	166
Cuestionario Inicial padres grado transición	168
Cuestionario Final docentes de transición y Primero.....	170
Cuestionario final dirigido a padres de familia.....	172
Apéndice 4 Grupos focales.....	174
Grupo focal dirigido a estudiantes transición	174
Grupo focal dirigido a estudiantes primero	175
Apéndice 5 Fichas de observación.....	177
Ficha de observación No. 1	177
Ficha de observación No. 2	178
Apéndice 6 Diarios de campo.....	179
Diario de campo N. 1	179
Diario de campo N. 2	179
Diario de campo N. 3	180
Diario de campo N. 4	180
Diario de campo N. 5	181
Diario de campo N. 6	181
Diario de campo N. 7	182
Diario de campo N. 8	182
Diario de campo N. 9	183
Diario de campo N. 10	183

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

	11
Diario de campo N. 11	184
Diario de campo N. 12	184
Diario de campo N. 13	185
Diario de campo N. 14	185
Diario de campo N. 15	186
Diario de campo N. 16	186
Apéndice 7 de consentimientos informados	187
Apéndice 8 Evidencias	188
Apéndice 9 evidencias actividades reapertura gradual, progresiva y segura	191
Apéndice 10 carta de continuidad.....	193

Índice de figuras

Figura 1: Fases de la investigación Acción	62
Figura 2. Pregunta sobre la pertinencia del desarrollo emocional durante la transición de educación inicial a primero.....	117
Figura 3. Pregunta sobre el conocimiento e implementación del yoga en la práctica pedagógica en la gestión de las emociones.....	119
Figura 4. Pregunta sobre la preparación emocional durante el cambio de nivel en los estudiantes con la estrategia del yoga.	121
Figura 5. Pregunta sobre el manejo emocional de los estudiantes.....	122
Figura 6. Pregunta sobre el fortalecimiento del desarrollo emocional desde el ciclo inicial.	123
Figura 7. Pregunta sobre las competencias emocionales desde la práctica pedagógica.	124
Figura 8. Pregunta sobre la pertinencia del desarrollo emocional desde la educación inicial	128
Figura 9. Pregunta sobre la implementación de la estrategia del yoga en los niños en la gestión de sus emociones	130
Figura 10. Pregunta sobre la preparación emocional para el cambio de nivel en los niños y niñas.	131
Figura 11. Pregunta sobre el manejo de las emociones de los niños y las niñas en la cotidianidad.	132
Figura 12. Pregunta sobre la estrategia del yoga en el manejo de las emociones de los niños y las niñas	133
Figura 14. Pregunta sobre la implementación de actividades para el fortalecimiento emocional los niños y niñas.....	135
Figura 15. Pregunta sobre la implementación de las actividades enviadas en la guía aprende en casa, orientadas al desarrollo emocional y gestión de emociones los niños y niñas.	137

Resumen

El presente documento presenta el proceso investigativo, originado por la necesidad de fortalecer el desarrollo emocional de los estudiantes del grado transición 2, durante el paso al grado primero en el Colegio Álvaro Gómez Hurtado de la localidad de Suba, mediante el diseño e implementación de la propuesta pedagógica virtual denominada **“El Yoga como estrategia lúdico-pedagógica en la educación inicial”**, por medio del enfoque cualitativo y el tipo de Investigación Acción. La intervención se realizó durante el tiempo pandemia de COVID 19, con la estrategia aprende en casa en colaboración con los padres de familia, se aplicaron los cuestionarios iniciales dirigidos a estudiantes, padres y docentes. Posteriormente, se implementa la propuesta y se efectúa un grupo focal dirigido a estudiantes de transición como instrumento de seguimiento frente al yoga y su incidencia en el estado emocional de los niños, el siguiente instrumento fue cuestionarios finales dirigido a padres y docentes. Además, se realizó un grupo focal dirigido a los estudiantes de primero, para conocer sobre su experiencia con el yoga en su proceso de transición.

En los resultados del estudio se evidencia que por medio de la implementación de la propuesta pedagógica se favoreció a los estudiantes aliviando las tensiones que se producen durante el paso de preescolar a primaria y fortaleciendo su autogestión y equilibrio emocional.

Se concluye que la institución prevalece una mayor preocupación por el desarrollo de la parte cognitiva de los niños y niñas dejando de lado su parte socioafectiva, por lo cual se debe procurar un equilibrio entre ambas. Surgiendo la necesidad de ajustar las mallas curriculares teniendo en cuenta el fortalecimiento de la parte emocional desde la educación inicial. Además,

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

14

se presenta la propuesta a los diferentes estamentos de la institución quienes aprueban la continuidad de su implementación.

Palabras clave: Desarrollo emocional, transiciones armónicas, Infancias, yoga.

Abstract

This document presents the investigative process, originated by the need to strengthen the emotional development of transitional grade 2 students, during the transition to first grade at Colegio Álvaro Gómez Hurtado, in the town of Suba. through the design and implementation of the virtual pedagogical proposal called "Yoga as a ludic-pedagogical pedagogical strategy in initial education". Through the qualitative approach and the type of Action Research, the intervention was carried out during the COVID19 pandemic time, with the learn at home strategy in collaboration with parents, the initial questionnaires were applied to students, parents and teachers. Subsequently, the proposal is implemented and a focus group aimed at transitional students is carried out as a follow-up instrument against yoga and its incidence on the emotional state of children, the following instrument was a final questionnaire directed at parents and teachers. In addition, a focus group was held for first-year students to learn about their experience with yoga in their transition process.

The results of the study show that through the implementation of the pedagogical proposal, students were favored by relieving the tensions that occur during the transition from preschool to primary school and strengthening their self-management and emotional balance.

It is concluded that the institution prevails a greater concern for the development of the cognitive part of the boys and girls, leaving aside their socio-affective part, for which a balance

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

15

between the two must be sought. Emerging the need to adjust the curricular meshes taking into account the strengthening of the emotional part from initial education. In addition, the proposal is presented to the different levels of the institution who approve the continuity of its implementation.

Keywords: Emotional development, harmonic transitions, Childhoods, yoga.

Introducción

El presente proyecto investigativo surge bajo el marco fortalecimiento del desarrollo emocional de los niños y las niñas durante el paso del grado transición 2 al grado primero en el Colegio Álvaro Gómez Hurtado, en la localidad de suba de la ciudad de Bogotá. Puesto que el desarrollo emocional se ve afectado con la transición entre el último grado de preescolar al grado primero, lo cual ocasiona en ellos y ellas inestabilidad emocional al afrontar un cambio inesperado en dicho proceso.

Donde se evidencia según los autores la necesidad de mejorar el bienestar emocional y social, mediante el desarrollo de dicha competencia; además muestran como el yoga, beneficia a los estudiantes en su parte emocional. También desarrollaron una intervención de técnicas de relajación Mindfulness y el Yoga en cuanto a la autorregulación emocional a través del juego en el aula de Educación Infantil.

Desde esta perspectiva, se diseñó e implementó una propuesta pedagógica virtual; teniendo en cuenta los ejes de desarrollo (desarrollo personal y social en la primera infancia, expresión de la Primera Infancia, comunicación a través de los lenguajes del movimiento y experimentación y pensamiento lógico en la primera infancia) y las actividades rectoras (el juego, la literatura, el arte y la exploración del medio), desde la estrategia de “aprende en casa” mediada por las TIC, como plataforma Meet, dispositivo móvil, videollamada, y WhatsApp. Puesto que se produjo durante el tiempo de cuarentena debido a la pandemia del COVID 19. En este trabajo se investigó sobre las necesidades del grupo, en relación con la gestión emocional.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

17

Contribuyendo hacia el enriquecimiento personal, para que el niño tenga un paso adecuado de una etapa a la siguiente; se prepare y se fortalezca a nivel emocional en las diferentes fases de la vida. Promoviendo el desarrollo integral de los estudiantes.

La enseñanza debe trabajar teniendo en cuenta el desarrollo alcanzado en una etapa determinada de la vida del estudiante, para que se promueva el desarrollo próximo o futuro, cuyo nivel dependerá de los conocimientos y de las acciones que sea independientemente el estudiante, con la ayuda de los otros- del maestro de grupo de la familia y de la comunidad. (Touruncha Zibertein y Zilbersten Camacho, 2009, p.16).

Para alcanzar lo planteado se diseñaron tres objetivos específicos y uno general, con el propósito de orientar la investigación en forma coherente, teniendo en cuenta dentro del marco teórico diferentes teorías sobre las transiciones, el yoga, las infancias y el desarrollo emocional, etc. Para luego enfatizar en el marco pedagógico en el cual se hace referencia a temáticas relevantes para la presente investigación como: educación inicial, ejes de trabajo pedagógico y las actividades rectoras de la primera infancia; los cuales se tienen en cuenta en la planeación de las actividades de la propuesta pedagógica.

El enfoque de la investigación fue el cualitativo y el tipo de investigación que se trabajó fue la Investigación Acción, se usaron como instrumentos cuestionarios iniciales dirigido a las docentes, padres de familia y estudiantes, un grupo focal; dirigido a los estudiantes de transición y otro dirigido a los estudiantes que pasaron a primero, dos cuestionarios finales, para analizar los resultados del proyecto y diarios de campo; con los cuales se realizó un análisis de resultados con respecto a los objetivos planteados. Siguiendo esta ruta se realizó un análisis, el cual se trabajó en tres fases la primera fase fue diagnóstico en la cual mediante la observación y los

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

18

cuestionarios iniciales se realizó una indagación sobre la problemática, en la segunda fase:

planificación se realiza la planeación de la propuesta pedagógica fundamentada en el yoga como una herramienta lúdico-pedagógica y la tercera fase: observación en la que se analizó el impacto de la propuesta en la desarrollo emocional de los estudiantes durante el paso de transición al grado primero.

Por último, se efectúa un análisis de los resultados en relación con las diferentes categorías y a la luz de los objetivos planteados por medio de los cuales surgen las conclusiones, se culmina con las recomendaciones relacionadas con las conclusiones y la propuesta pedagógica con el fin de darle continuidad en la institución.

Capítulo 1. Problema

1.1.Planteamiento del problema

Durante la etapa de educación Inicial, se busca el potenciamiento de los ejes de desarrollo en los niños y niñas, dentro de esos ejes se destaca el desarrollo emocional, el cual se ve afectado en su tránsito de un grado a otro, presentándose un cambio muy drástico tanto en la metodología como en las interacciones entre docente estudiante. En relación con la misma, los niños de preescolar tienen un proceso de aprendizaje a través de las actividades rectoras en la educación inicial, mediadas por el juego, la lúdica, las actividades son más libres permitiéndoles ser más espontáneos: sin que ello reste rigurosidad al proceso formativo de las infancias. Cuando llegan a Primero cambian a un proceso de escolarización donde se lleva una metodología más rígida. El juego y la lúdica pasan a segundo plano y la disposición del aula que antes consistía en mesas redondas o juegos en piso sobre colchonetas y cojines, pasa a ser en filas, un niño detrás de otro donde la interacción se fragmenta y el ambiente se torna más distante afectando su desarrollo emocional y sus estados de ánimo e incentivando la aversión hacia la escuela., por lo anterior, urge la necesidad de proponer estrategias, proyectos o propuestas pedagógicas que promuevan unas transiciones armónicas, afectivas y efectivas para los niños y las niñas de tal forma que el escenario escolar se constituya en un espacio para soñar y ser feliz.

Durante la etapa de transición se presentan diferentes problemáticas que dan la razón de ser al presente proyecto investigativo puesto que las transiciones pueden generar problemas emocionales en los niños y niñas como el estrés. Una transición inapropiada genera inseguridad en el niño, lo que produce falta de socialización y empatía.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

20

Es necesario hacer un acompañamiento para así potenciar el desarrollo integral de los niños y las niñas puesto que durante el cambio de sedes se presentan sentimientos de temor y angustia al enfrentar estos nuevos entornos y los cambios que se generan en dicho proceso, afectando a los estudiantes en su rendimiento académico y en los procesos de formación, en lo particular afectando su estado emocional influyendo negativamente en los procesos de desarrollo y aprendizaje.

Cuando se presenta una transición inadecuada a los niños y las niñas se les dificulta desarrollar habilidades sociales, la seguridad y autonomía, lo cual afecta las diferentes etapas de la vida, específicamente en las interacciones con los otros. Es decir, en la socialización y el desarrollo emocional.

El estudiante del Colegio Álvaro Gómez Hurtado, ciudad de Bogotá, localidad de Suba se ve enfrentado a diferentes entornos generando un impacto al enfrentarse a los cambios de sede “con los más grandes”. Por tanto, el propósito es que el tránsito de los niños y las niñas hacia la educación formal sea armónico, sin que existan brechas que los afecten en el desarrollo de sus potencialidades, a través de los ejes de trabajo, garantizando que dicho paso sea de forma articulada, con la protección de sus derechos por medio de acciones planeadas e implementadas con efectividad.

Como se observó en los documentos de la institución lo cual se registró en la lista de chequeo (Apéndice 2) en el plan de estudios del grado transición se tiene en cuenta la expresión de sentimientos, pero no se tiene en cuenta la gestión emocional, en el PEI no se tienen en cuenta las diferentes formas y los ritmos de aprendizaje ni el desarrollo emocional, dado que el enfoque del aprendizaje se centra en la parte cognitiva lo cual no evidencia un desarrollo integral de los niños y niñas puesto que no hay un equilibrio.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

21

Según el documento Recorrido para acompañar las transiciones efectivas y armónicas de los niños y las niñas en el entorno educativo de la Alcaldía Mayor de Bogotá (2018):

En la medida que, la Atención Integral a las Infancias, es comprendida como la forma a través de la cual los actores responsables de garantizar el pleno desarrollo de los niños y las niñas, materializan de manera articulada la protección integral, movilizand o acciones intencionadas, relacionales y efectivas, en cada uno de los diferentes entornos en donde transcurre su vida, se presenta en este documento el recorrido que guiará las acciones desarrolladas por cada uno de los actores corresponsables de la garantía de los derechos de la Primera Infancia. (p.1).

La comunidad educativa debe realizar acuerdos para poder garantizar una transición armónica, beneficiando a niños y niñas en su proceso educativo, fortaleciéndolos a nivel socioafectivo, con herramientas pedagógicas innovadoras, teniendo en cuenta sus saberes previos, su cultura y sus intereses propios, para motivar un aprendizaje significativo y es desde allí que surge la necesidad de diseñar e implementar una propuesta pedagógica para que los niños y niñas del Colegio Álvaro Gómez Hurtado, puedan acceder a una transición armoniosa afectiva y efectiva mediante la implementación del yoga como estrategia lúdico pedagógica que potencie el desarrollo emocional de los mismos.

1.2. Pregunta Problema

¿Cómo fortalecer el desarrollo emocional, en las transiciones de preescolar a primero, en el grupo de estudiantes, transición 2 en el Colegio Álvaro Gómez Hurtado, ubicado en la localidad de Suba, en la ciudad de Bogotá?

1.3. Justificación

En el presente trabajo de investigación se observa la importancia de fortalecer el desarrollo emocional durante las transiciones de preescolar a primero, dado que los niños y las niñas presentan un choque emocional al hacer la transición al siguiente grado en el Colegio Álvaro Gómez Hurtado, ubicado en la ciudad de Bogotá en la localidad de Suba. Puesto que se observa una desarticulación entre la educación inicial y la primaria ya que la comunidad ejerce presión para que en el nivel de transición se centre en la parte cognitiva, sin tener en cuenta la relevancia del desarrollo emocional y el fortalecimiento del desarrollo socioafectivo. Olvidando que la finalidad de la educación inicial es el desarrollo integral y el potenciamiento de las habilidades de los niños y niñas.

Según La Alcaldía Mayor de Bogotá (2019)

Al pasar el tiempo, se ha dado una visión diferente a la Educación Inicial donde las instituciones, no son solo Centros dónde se llevan a los niños y niñas mientras sus padres cumplen sus jornadas laborales, en cambio son instituciones que brindan una educación de calidad a los niños y a las niñas, en búsqueda de un desarrollo integral y fortalecimiento de sus potencialidades. (p.5)

Los niños y niñas son protagonistas de su desarrollo, por tanto, son considerados como sujetos de derechos, con capacidades y dónde se tienen en cuenta sus intereses y necesidades, expresados a través de sus propios lenguajes, es durante la etapa de la Educación Inicial que se da la oportunidad para que se pueda recrear su realidad, por medio de las actividades propias del juego, con desarrollo de su creatividad e imaginación en procesos artísticos, literarios de exploración y experimentación de su entorno. Cuando pasan al grado Primero cambian las

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

23

dinámicas de aprendizaje, en tanto que los procesos de enseñanza aprendizaje se desarrollan por áreas y asignaturas.

En este sentido se propone como estrategia pedagógica implementar el yoga con el propósito de fortalecer la formación integral de los estudiantes.

Mediante la implementación de actividades de la disciplina del yoga en el ciclo inicial, se logra un aprendizaje y fortalecimiento a nivel mental y físico, para preparar a los niños de Ciclo Inicial a llegar a una transición armónica al ciclo de Primaria. Para los autores Yafe, Fialkova (2008)

A una temprana edad, los niños a menudo sienten la presión en el colegio, tanto a nivel social como a nivel académico, además de la presión de los deportes competitivos organizados. Es muy fácil para los niños y niñas volverse extremadamente autocríticos y perder la confianza en ellos mismos cuando cambian y crecen. El yoga es un gran remedio, no se forman opiniones en clase de yoga de como un niño hace una postura o realiza un juego. (p.2)

En relación con lo anterior, el yoga promueve que los niños y niñas desarrollen habilidades socioafectivas, beneficiando su desarrollo emocional, generando ambientes protectores, donde se den relaciones de afecto y calidez, para que se desenvuelvan frente a los cambios que se presentan en las diferentes etapas de la vida. En este sentido, se produce el encuentro consigo mismo, creando seguridad, autoconfianza para estar fortalecidos y preparados para los cambios en la transición de preescolar al grado Primero.

Capítulo 2. Objetivos

2.1. Objetivo general

Implementar una propuesta pedagógica virtual para fortalecer el desarrollo emocional en los niños y las niñas de transición 2 del Colegio Álvaro Gómez Hurtado, al transitar del ciclo inicial al grado primero como parte del proceso de las transiciones efectivas y armónicas.

2.2. Objetivos específicos

- Identificar las dificultades a nivel emocional que se dan en el paso de transición 2 a grado primero del Colegio Álvaro Gómez Hurtado, en la localidad de Suba, en la ciudad de Bogotá.
- Generar una propuesta pedagógica que permita el fortalecimiento a nivel socio afectivo de los niños y las niñas, en el paso de transición 2 al grado primero del Colegio Álvaro Gómez Hurtado, en la localidad de Suba, en la ciudad de Bogotá.
- Fortalecer habilidades en los niños y las niñas de transición 2 del Colegio Álvaro Gómez Hurtado, para el reconocimiento, manejo y autogestión de las emociones mediante actividades de yoga como una de las estrategias lúdico-pedagógicas.

Capítulo 3. Marco Referencial

3.1. Antecedentes Investigativos

A continuación, se va a presentar una revisión de algunos trabajos de investigación a nivel de maestría y doctorado que indagan el desarrollo emocional y las transiciones armónicas y el yoga como herramienta pedagógica siendo las que tienen mayor relación con los conceptos a indagar en el presente trabajo de investigación.

3.1.1 Antecedentes Internacionales

Para Pérez (2012) en su artículo sobre Desarrollo de la competencia emocional de maestros y alumnos en contextos escolares. Cuyo objetivo es mejorar el bienestar personal y social mediante el desarrollo de la competencia emocional (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida). En la investigación la muestra está conformada por 92 maestros y 423 niños de 6 a 12 años de diversos centros de educación primaria en España. Se utilizó un diseño cuasiexperimental pretest y post test con grupo control para evaluar la eficacia de cada uno de los programas de formación, mediante diferentes instrumentos.

Los resultados de la investigación demuestran una mejora significativa de la competencia emocional de los participantes al final de la intervención, junto a un mejor clima de relación en las escuelas.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

26

En conclusión, las opiniones de los expertos confirmaron que las competencias emocionales tales como: la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, las competencias sociales, las habilidades de vida, bienestar pueden enseñarse y aprenderse.

Según el análisis del autor Pérez (2012), realiza un aporte al presente trabajo de investigación, puesto que demuestra los resultados positivos en programas de desarrollo emocional en los niños y niñas desde la educación infantil, a niveles superiores y en diferentes contextos demostrando que el adecuado desarrollo emocional conduce al mejoramiento del desempeño escolar y en los niveles de inteligencia emocional.

Para Puentes (2017) en su trabajo de investigación, Mindfulness y el Yoga. Autorregulación emocional a través del juego en el Aula de Educación Infantil. El objetivo principal del actual trabajo es desarrollar la intervención de las técnicas de relajación Mindfulness y el Yoga en cuanto a la autorregulación emocional a través del juego en el aula de Educación Infantil. La metodología implementada fue la indagación y análisis sobre las técnicas, como medio para la autorregulación emocional. La autora realiza una investigación sobre la forma en que el Mindfulness y el yoga sirven para llegar a un control emocional de los niños y las niñas. La intervención se llevó a cabo en un centro de segundo ciclo de educación infantil, y los niños comprenden edades entre los 3 y 6 años.

En conclusión, el Mindfulness aporta beneficios a los más pequeños en nivel de bienestar emocional, haciéndolos conscientes del aquí y el ahora, dado que los participantes de las actividades lograron mayor control de sus emociones y su cuerpo.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

27

Además, con dicha práctica también se mejora el nivel postural, siendo necesario repetirlo varias veces por semana. Controlando su cuerpo teniendo un conocimiento y manejo de sus emociones, logrando la reducción del estrés en los niños y niñas.

El aporte del trabajo al presente proyecto investigativo es la fundamentación de la propuesta pedagógica de la implementación del yoga en el aula para potenciar el desarrollo emocional en los niños y niñas.

Yaffe, Fialkova (2008) en su trabajo Yoga para niños y Familias, cuyo objetivo es el usar el yoga en la educación para ayudar a generar salud y bienestar, propiciando la conciencia fuerza y flexibilidad, tanto en la mente como en el cuerpo.

La técnica del yoga , fue ejecutada como una práctica igualitaria que le otorga beneficios a todo el que lo cultive, las diferentes posturas del yoga o asanas, pueden ser practicadas por personas de diferentes edades, lleva a los niños y niñas a un equilibrio entre espontaneidad y estructura, de forma que aprenden a escucharse mutuamente, a comunicarse en forma creativa y con respeto por el otro; en un ambiente agradable para su desarrollo, motivando a relajarse y a divertirse mientras desarrollan habilidades como fuerza, coordinación, flexibilidad y equilibrio, pero también conciencia corporal, mejorando su atención, autoconfianza y enfoque. Realizando una observación constante de los cambios en el comportamiento obtenidos por medio de la implementación de dicha práctica. Yafe, Fialkoba (2008) afirman:

Según un estudio realizado por la Universidad de California evidenció que los niños de un colegio que tenían a menudo clases de yoga obtuvieron un significativo incremento en su autoestima, así como en su forma física en general,

en su rendimiento académico, además la disminución de los problemas disciplinarios, debido a que los estudiantes estaban más relajados, siendo más respetuosos con sus pares. (p.7)

El trabajo anterior tiene un aporte en la presente investigación, puesto que hace referencia, en torno a los beneficios del yoga como una herramienta pedagógica en las actividades con los niños y niñas, otorgando diversas ventajas en su desarrollo emocional.

3.1.2. Antecedentes Nacionales

Para Herrera Urrea (2012), en su trabajo de investigación para obtener título en maestría: Las competencias sociales y emocionales en la primera infancia, una aproximación a su desarrollo. Cuyo objetivo es observar y analizar el desarrollo de las competencias sociales y emocionales en la primera infancia, en dos instituciones adscritas al programa del MEN en la ciudad de Medellín, con el fin de identificar sus procesos y clarificar su desarrollo. El tipo de metodología de investigación es cualitativo con enfoque hermenéutico que permite revelar sus significados sociales. El procedimiento se realizó con base en la observación y análisis de los comportamientos sociales y emocionales de la población de niños y niñas de 3 a 5 años, previo consentimiento de los padres.

Teniendo en cuenta el análisis de las observaciones de la investigación se comprobó que los niños y niñas en general adquirieron competencias en el desarrollo social y emocional, siendo aprendidas. Sin dejar de lado la necesidad de capacitar a los padres, cuidadores y docentes en lo referente al desarrollo de las competencias socioemocionales en esta etapa, para que contribuyan apropiadamente a la formación de

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

29

los individuos para así alcanzar la automotivación, el autocontrol y el conocimiento de sí mismos para lograr un desempeño social y emocional exitoso.

El aporte de esta investigación es la importancia de tener en cuenta la participación de las diferentes partes de la comunidad educativa en el desarrollo de proyectos que fortalezcan el desarrollo emocional en los niños y niñas.

López (2018) realizó un trabajo investigativo sobre las transiciones armónicas y su influencia en los procesos académicos de los estudiantes, entre los grados de transición y primero de la Institución Educativa, Nuestra Señora del Rosario en el municipio de Manzanares, Caldas, dicha investigación se refiere al proceso de articulación armónica de los niños y niñas de preescolar a Primero y la influencia de esta situación en su proceso académico, la articulación inicial durante la cual se favorece el tránsito adecuado, avalando una continuidad en sus dimensiones del desarrollo.

Su objetivo es comprender la importancia de las transiciones armónicas y su influencia en los procesos académicos en los grados de transición a primero, también tiene en cuenta el rol del docente como su promotor.

Su metodología tuvo un enfoque cualitativo y está orientada a la acción como forma de auto investigación reflexiva colectiva. Con la implementación de las estrategias aplicadas, se logró una transición más estimulante y armónica entre los niños y niñas de preescolar y el grado primero. Así mismo, se logró fortalecer la actitud positiva y constructiva de los docentes hacia la articulación y el desempeño de los estudiantes de la Institución Educativa. La indagación se realizó mediante un enfoque cualitativo y bajo la

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

30

forma de investigación autorreflexiva, por medio de la observación directa y entrevista a los docentes de los grados de transición y primero de primaria, también dicha encuesta fue aplicada a los padres de familia.

En su investigación López (2018) realiza un aporte al trabajo de investigación, mediante un análisis sobre la influencia de diferentes factores, durante la articulación del preescolar a grado primero, puesto que en dicho proceso se hace partícipe a la comunidad educativa en el apoyo a los niños y a las niñas para que tengan una transición armónica y efectiva, con el docente como un guía durante dicho proceso.

Según la Secretaría de Educación Nacional [SED], ICBF Y COMPENSAR (2015): En el documento Las Orientaciones “¡Todos listos!!!” para acompañar a las transiciones de las niñas y los niños en el entorno educativo, como referente técnico para la educación inicial de calidad, cuyo objetivo es acompañar a los niños y las niñas en el proceso de transiciones en su ingreso al sistema educativo, como una prioridad para el Ministerio de educación, promoviendo el acceso y permanencia, mediante la pertinencia y la calidad del proceso pedagógico. Las niñas y niños que ingresan al sistema educativo o pasan de un nivel al siguiente, no son los que deben adaptarse, sino que se les deben dar las condiciones y experiencias previas por el entorno educativo, siendo este el que los debe acoger, respondiendo a sus características, potencialidades, particularidades y capacidades.

Por medio de esta preparación, no desde los contenidos, una transición armónica no radica en protegerlos de sentir temor, frustración, incertidumbre ante los obstáculos o toma de decisiones que trae el proceso, lo contrario prepararlos para enfrentarlos, integrando la

comunidad educativa en el proceso. Articulando las acciones que se requieran para garantizar que todos los niños y niñas accedan, continúen y permanezcan en el entorno educativo en buenas condiciones.

Se relaciona con la presente investigación ante la posibilidad generar nuevas estrategias metodológicas como el yoga, integrando a quienes a su vez hacen más fácil el proceso, por medio del seguimiento al desarrollo del proceso, liderando la construcción de estrategias para facilitar las transiciones armónicas. Además, dicho documento enriquece el trabajo de investigación puesto que se tienen en cuenta los parámetros del Estado para el tema a tratar las transiciones armónicas y efectivas.

3.1.3. Antecedentes Locales

Para Romero y Ortiz (2019). En su estado del arte sobre, El fortalecimiento del desarrollo emocional y convivencial de los estudiantes, a partir de la música como recurso pedagógico. El objetivo es analizar de qué manera la música como recurso pedagógico contribuye a fortalecer el desarrollo emocional y la convivencia escolar de niños y niñas del curso 301, colegio Instituto Técnico Industrial Francisco José de Caldas sede B. El Enfoque metodológico es la investigación cualitativa hace énfasis en la comprensión de fenómenos por medio de la exploración de la realidad que se presenta en un contexto, a través de la observación y la interpretación desarrollo del proceso y la evolución de este, en dónde la información recolectada será la base del objeto de la investigación.

La metodología se basa en la participación de la comunidad, lo cual implica investigar de manera directa dichos fenómenos con la población seleccionada para llegar a transformar su

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

32

realidad, utilizando diversos instrumentos como: Diario de campo, observación, entrevista, encuesta y talleres.

Se concluye en la investigación que el desarrollo es el eje transversal que articula las emociones, la convivencia y el aprendizaje, potenciando las capacidades y dimensiones latentes en el interior de los niños y las niñas participantes activos de la escuela.

A través de esta investigación se encontraron una serie de elementos importantes para establecer que el bienestar socioemocional y convivencial se configura como elemento indispensable para el desarrollo, al generar nuevas dinámicas en el aula, que posibilitan procesos académicos y de aprendizaje. Lo cual fortalece y posibilita la investigación del proyecto.

Según Acero, Mora y Torres (2018). Quienes realizan un trabajo de investigación con el tema transición escolar del preescolar a primero. Un desarrollo educativo para la dimensión socioafectiva, mediante la metodología que corresponde a una investigación etnográfica de carácter descriptivo e interpretativo, realizado en dos instituciones educativas distritales de Bogotá, que se enfoca en la descripción del desarrollo socioafectivo de los niños y las niñas, durante el paso de preescolar a primero. Poniendo al desarrollo socioafectivo a partir de la teoría ecológica del desarrollo propuesta por Urie Bronfenbrenner (1987), las investigaciones tuvieron en cuenta el análisis de tres tipos de tensiones: curricular, didáctica y conformación de ambientes de aprendizaje, como también las rupturas y cambios significativos en la transición de preescolar a primero, con identificación de manifestaciones en los niños y las niñas, docentes y padres de familia en elementos que se relacionan con la autonomía, la convivencia y la identidad; así como las acciones pedagógicas que contribuyen con el desarrollo a nivel socioafectivo en la articulación de preescolar a primero.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

33

El objetivo de la investigación describir el desarrollo socioafectivo de los niños y las niñas que pasan de preescolar a primero, realizando un aporte a la problematización para luego ser más explícito en los resultados, identificando las tensiones en el proceso de transición de preescolar a primero, la convivencia, la identidad y las acciones pedagógicas que favorecen el desarrollo socioafectivo en el proceso de transición de preescolar a primero.

La investigación se orienta en el paradigma interpretativo, con el enfoque cualitativo, con el diseño investigativo etnográfico. Presentando a la población participante y la recolección de datos. El trabajo de investigación concluye que la transición de los niños y niñas de preescolar a primero es un proceso educativo siendo un fenómeno que continúa vigente y requiere la intervención y reflexión con respecto a la dimensión socioafectiva.

Este trabajo contribuye en el proyecto de investigación puesto que tiene en cuenta la importancia de potencializar el desarrollo socioafectivo y la autonomía en los niños y niñas, puesto que se busca realizar un aporte en el fortalecimiento a nivel emocional mediante la práctica del yoga con los niños y niñas durante esta etapa.

Según Villamarin (2016) en su trabajo por proyectos como estrategia de articulación entre ciclo inicial y ciclo uno, involucrando a las docentes de las dos jornadas en la institución educativa, generando una plena coherencia al programa curricular planteado permitiendo que la transición de un nivel a otro sea coherente con las propias características de desarrollo de cada grupo.

Por medio de tecnologías que permiten la acción y participación de los docentes y de los educandos cambiando paradigmas del quehacer pedagógico desde la parte de la lectoescritura y el área matemática.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

34

Teniendo en cuenta los documentos emanados desde la Secretaría de Educación de Bogotá, como parte normativa de dicha investigación, se trabajó por medio de proyectos, que parten de los intereses de los niños y las niñas y sus conocimientos previos, a través de estrategias metodológicas como es el aprendizaje significativo.

El objetivo de la investigación es articular el ciclo inicial y el ciclo uno a través de la estrategia pedagógica del trabajo por proyectos. La investigación contó con la participación de dos docentes de ciclo inicial y dos docentes del ciclo uno, con cincuenta estudiantes de ciclo inicial y setenta estudiantes del ciclo uno, el trabajo tuvo que relacionar a las docentes con la investigación, realizando una previa caracterización de los estudiantes y las docentes, se realiza un conversatorio con las docentes sobre el tema de las transiciones, recogiendo las opiniones de las participantes llegando al punto que las docentes deben buscar en forma conjunta estrategias para realizar una adecuada articulación entre los dos ciclos, teniendo en cuenta sus emociones y opiniones ante el proceso, invitándolas a realizar una lecturas para resolver inquietudes, para luego ser discutidas entre todas las participantes, para después realizar unos acuerdos entre ciclos para hacer más viable la propuesta de articulación, estableciendo metas en cada ciclo, para luego realizar un proyecto colectivo teniendo en cuenta los intereses de los niños y niñas del grado cero y grado primero.

Siguiendo a Villamarin (2016) quien en su trabajo realizó, una evaluación mediante un DOFA analizando los aspectos positivos y negativos del trabajo por proyectos, también se tuvo la participación de otros agentes educativos como son los padres de familia quienes dieron su opinión y contribuyeron en actividades para realizar con sus hijos el fin de semana. Las conclusiones en los diferentes momentos durante el proceso de articulación de ciclo inicial a ciclo uno, originó varias experiencias permitiendo el aprendizaje tanto de docente, como de

estudiante y padres de familia, donde su participación fue activa y dinámica en búsqueda del mejoramiento de la educación, estableciendo acuerdos de ciclo para fortalecer las diferentes dimensiones de desarrollo de preescolar y vinculándose con el grado primero, implementando una propuesta que vincule a los dos ciclos, por medio del trabajo por proyectos. Este trabajo alimenta al presente proyecto de investigación; generando posibles opciones de articulación en la institución por medio de acuerdos para mejorar la transición de los niños entre los ciclos de educación, a través de trabajo por proyectos integrando el yoga como instrumento pedagógico.

3.2. Marco Teórico Conceptual

Para el desarrollo del proyecto investigativo, se hace necesario realizar el referente teórico. en el cual se tendrán en cuenta las siguientes categorías: el desarrollo emocional, las transiciones armónicas, las infancias y el yoga. Por medio de las cuales se fundamentó para enunciar los conceptos y así construir el proceso de investigación y crear la propuesta pedagógica.

3.2.1. Desarrollo emocional

El desarrollo emocional es una parte importante en el proceso de formación del individuo y para su desempeño en los diferentes ámbitos de la vida, puesto que el manejo de las emociones va a influir en el autoconocimiento y reconocimiento personal. Fortaleciendo su seguridad y autoconfianza en el entorno donde se desenvuelve, por medio de las relaciones que entabla con sus semejantes, originando su conocimiento, situándose como un ser extraordinario y diferente. Durante dicho proceso el niño puede aprender a diferenciar sus emociones, identificarlas, manejarlas, expresarlas y tener manejo del autocontrol en un proceso complejo donde debe tener apoyo por parte de los

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

36

adultos (padres o acudientes y docentes) quienes realizan el acompañamiento en dicha etapa.

Para Izard (como se citó en López, Vesga 2009)

a lo largo de la infancia, los niños y niñas toman conciencia de sus propias emociones y de las causas de estas; es decir, establecen relaciones sobre el porqué de diferentes emociones en ellos y en los demás. Comienzan a reconocer en la expresión facial diferentes emociones y a establecer acciones en torno a lo que observan en la expresión de los demás. (p.789).

Es una etapa dónde los niños y niñas tienen la oportunidad de adquirir el conocimiento de sus emociones, durante la interacción con sus pares y con los adultos, creando canales de comunicación donde manifiestan sus sentimientos y necesidades a través de diferentes expresiones como la risa, el llanto, los gritos o frases para llamar la atención o expresar sus necesidades, el disfrute o disgusto, aprendidos estos mediante la observación y repetición, además podrán llegar al autocontrol y empatía dependiendo del adecuado acompañamiento en el proceso de adquisición de las habilidades emocionales y sociales.

La educación inicial es la oportunidad de los niños y niñas para un fortalecimiento a nivel emocional y social; aunque puede ser lo contrario al ser llevada de una forma inadecuada por la falta de apoyo emocional debido a la poca o nula atención de los padres o cuidadores o también al recibir ejemplos o valores negativos que los infantes pueden recibir en un ambiente impropio para el desarrollo de su escala de valores.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

37

En la actualidad se hace necesario enriquecer la educación teniendo en cuenta la parte emocional, debido al crecimiento de las carencias personales presentadas en la población, presentándose mayor afectación en los jóvenes entonces, se hace necesaria la búsqueda de la prevención desde las infancias; dando un lugar relevante al manejo de las emociones, puesto que afecta el desarrollo a nivel cognitivo, generando un desequilibrio emocional. Lo anterior, indica que en la educación se debe brindar una formación integral enfocándose en las dimensiones del ser humano a fin de garantizar un desarrollo emocional adecuado en los niños y niñas.

Según Bisquerra (2003). Con el fortalecimiento de la educación emocional se busca dar respuesta a un grupo de necesidades que no son atendidas adecuadamente en la educación formal, existiendo muchos elementos para justificar; mostrando la necesidad en un grupo de riesgo perteneciente a la juventud que presentan comportamientos de peligro; que demostrando un desequilibrio emocional; lo cual conlleva la necesidad de la adquisición de competencias básicas para la vida en el fin de la prevención. También, es importante la creación de propuestas que busquen el bienestar emocional y equilibrio desde la educación inicial, para generar bienestar a nivel personal.

Siguiendo a Bisquerra (2000).

Quien define la educación emocional como: Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el

objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (p.243).

En tal sentido, el desarrollo emocional es una parte fundamental en el proceso educativo puesto que, al fortalecer al individuo a nivel socioafectivo, lo beneficiará en diferentes áreas como la parte física y mental, promoviendo el autocuidado, en el desarrollo cognitivo facilitando el aprendizaje, a nivel personal social en el manejo del estrés y ansiedad. Por medio de prácticas como meditación y yoga, se desarrolla el manejo de sus emociones dándole calma y autocontrol beneficiando su desempeño en las diferentes etapas de la vida. Los niños y niñas pasan por diversas circunstancias para aprender de ellas y salir adelante en las dificultades que se pueden presentar dándoles fortaleza a nivel emocional, como base para lograr su desarrollo integral.

El docente o adulto acompañante en el proceso de desarrollo de los niños y niñas; debe darles un ambiente motivador en el que se tengan en cuenta sus emociones y sus necesidades, con actividades que inviten al juego y a la exploración donde puedan expresar su curiosidad ante las dudas que surjan durante este proceso, así mismo desarrollarán su creatividad y sus saberes en un espacio que les brinde confianza y seguridad. Se debe tener en cuenta que cada educando tiene un proceso individual el cual debe ser respetado y apoyado. También es importante saber que si existen unas condiciones que no favorecen su adecuado desarrollo se van a presentar problemas para el manejo de las emociones, su conocimiento y autocontrol ocasionando limitaciones en el desempeño escolar y dificultades a nivel personal.

Para (Winnicott y Beltrán, 1981, Como se citó en Gómez Cardona, 2017)

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

39

El desarrollo emocional tiene lugar cuando se han provisto las condiciones adecuadas para ello; el impulso a desarrollarse nace del mismo niño, de su interior. Las fuerzas que impele hacia la vida, hacia la integración, son inmensamente potentes y hacen que el niño y la niña, en condiciones favorables, hagan progresos; cuando las condiciones no son suficientemente positivas, estas fuerzas quedan retenidas en el interior del niño y de la niña, a los que, de una forma u otra, tienden a destruir.

Es importante tener en cuenta, que las condiciones dadas para beneficiar el desarrollo emocional son una base para brindar bienestar y mejorar la calidad de vida, generando desarrollo de habilidades que pueden dar opciones para afrontar diferentes dificultades que se puedan presentar en las etapas de su desarrollo. Además, el docente o cuidador debe estar pendiente de lo que provoca curiosidad o rechazo durante los momentos de interacción con ellos, teniendo la oportunidad de observar y realizar un análisis del comportamiento frente a diferentes estímulos o actividades que puedan interesarles o por el contrario causar falta de interés.

Se debe realizar una indagación sobre los gustos, sentimientos, miedos e intereses de los niños y niñas para tener un conocimiento pleno que pueda orientar las actividades y facilitar el proceso de aprendizaje, sin dejar de lado sus saberes previos, con respeto por sus diferencias y sus costumbres, cultura propia o hábitos familiares.

De manera paralela al desarrollo de la parte cognitiva también se presenta el desarrollo emocional en los niños y las niñas, presentándose como una parte primordial en su desarrollo social, durante el transcurso de su vida. Hacia los cuatro años cuando el niño inicia su proceso de escolarización, tiene un lenguaje más rico y fluido; con más posibilidad de expresar sus

emociones; lo cual le ayuda a comprender la realidad, comunicar sus propias experiencias y sus sentimientos más fácilmente.

Por lo tanto, un desarrollo emocional adecuado y dentro de los parámetros normales, es fundamental para que el niño y la niña alcance un nivel apropiado de su inteligencia emocional, la cual es una habilidad de las personas para atender y distinguir los sentimientos de manera adecuada y precisa. De modo que mediante a esta correcta gestión de sentimientos, le permite asimilarlos y percibirlos correctamente logrando la destreza de regular y modificar su propio estado de ánimo lo cual le permite tener buenas relaciones con los demás. De esta forma, se explica la importancia de la educación emocional desde las instituciones educativas.

Para Goleman, Boyatzis y Mckee (2002, p 69-73) citado por Heras, Sepa, Lara (2016);

presentan cuatro dominios: conciencia de uno mismo, autogestión, conciencia social y gestión de las relaciones. Para los autores anteriormente mencionados, la competencia emocional, en este caso adaptada a la Educación Infantil, es aquella capacidad para reconocer y expresar emociones (conciencia emocional), regular las emociones (regulación emocional), ponerse en el lugar de otro (competencia social) e identificar y resolver problemas (habilidades de vida para el bienestar).

3.2.1.1. Conciencia emocional:

Bisquerra (2000), afirma que la conciencia emocional: Es la facultad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás implica tomar conciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones y comprensión de las emociones de los demás, por lo tanto es importante desde edades tempranas, el desarrollo

de cada uno de estos factores, tomando el lenguaje oral y gestual, como medio de expresión emocional, tener conocimiento emocional de las propias emociones es la competencia emocional fundamental, es la base de las otras: (regulación, autoestima), es decir que es la pauta a seguir de la siguientes competencias.

3.2.1.2. Regulación emocional:

Los niños y niñas se ven enfrentados a diferentes situaciones hasta llegar a lograr su autonomía, aunque la mayor parte de las veces no saben expresar sus emociones, deseos y necesidades; los niños y niñas de educación inicial deben aprender a manejar sus emociones en forma adecuada, desarrollando buenas estrategias de afrontamiento, generan por sí mismo emociones positivas, desarrollando una expresión emocional apropiada. Lo cual involucra la regulación de la impulsividad manejo de la ira, violencia y comportamiento que lo pongan en riesgo a él y a sus pares; tolerancia a la frustración buscando la prevención de estados emocionales negativos, por ejemplo: rabia, estrés o ansiedad. Persistir para el logro de las metas venciendo las dificultades, con la posibilidad afrontar los cambios y de generar nuevas ideas.

3.2.1.3. Competencia social:

Consiste en reconocer las emociones de los demás, desarrollar empatía, haciendo que las personas se sientan bien, saber relacionarse respetando a las diferencias, dicha competencia contribuye a la construcción del autoconocimiento emocional; en los estudiantes de educación inicial ayuda a distinguir las necesidades y deseos de los otros.

3.2.1.4. Habilidades para el bienestar:

Dando a los niños y niñas los recursos para establecer sus vidas de forma sana y con equilibrio, superando diferentes obstáculos, posibles insatisfacciones o frustraciones. En esta competencia podemos incluir las habilidades para la organización, por ejemplo: tiempo, actividades recreativas, actividades de la cotidianidad, la toma de decisiones, las correctas relaciones personales, el trabajo colaborativo, resolución de conflictos; fortaleciendo habilidades para la vida familiar, escolar y laboral.

3.3. Transiciones armónicas:

En la educación inicial se presentan diferentes transiciones; primero se origina el paso del hogar a las diferentes instituciones, que pueden ser jardines infantiles desde los meses hacia los tres años, luego de los tres años se da el paso de prejardín a jardín, en el cual tienen un cambio en la edad y en los intereses que pueden presentar, luego se pasa de jardín al grado transición mostrando más independencia, realizando sus actividades con más autonomía dependiendo menos de los docentes y de sus padres en su proceso de autocuidado y en la elaboración de sus actividades. Sin embargo; se necesita un acompañamiento adecuado en esta etapa, puesto que al finalizar pasan al grado primero en el que cambian los espacios y la forma de relacionarse durante el proceso de aprendizaje generando un cambio radical en la forma de enseñanza y en las dinámicas para lograr el aprendizaje. El documento referenciado enseña un análisis de lo que son las transiciones dando una orientación hacia dicho cambio. Resaltando la importancia del acompañamiento y apoyo en dicho momento.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

43

Según el documento “¡Todos listos!!!” del Ministerio de Educación, para acompañar las transiciones de los niños y las niñas en el entorno educativo: afirma que, las transiciones son momentos de cambio en los cuales experimenta nuevas actividades, situaciones condiciones o roles, que inciden en la construcción de identidad y en las formas de relación con los otros, impactando así de manera significativa su desarrollo. (MEN 2005, p.8).

Por otro lado, el documento Orientaciones para acompañar las transiciones del ICBF, señala que la comprensión de las Transiciones como aquellos procesos de cambio, que se dan al pasar de un estado a otro, que están presentes en todas las culturas y se basan en el orden biológico, pero que, se potencian y regulan desde el orden social y cultural, razón por la cual presentan diversas características de acuerdo con los contextos socioculturales en los cuales se presentan. (ICBF, 2018, p. 30)

Por lo anterior, las transiciones se dan como procesos que sugieren un cambio o evolución por lo cual se debe preparar a los niños y niñas en forma adecuada para dicho cambio, dándoles apoyo y asegurando el cumplimiento de sus derechos.

Por lo tanto, es necesario un apoyo adecuado durante la etapa de transición a primero, preparando a los estudiantes para que tengan un fortalecimiento a nivel emocional, generando la construcción de su identidad, mejorando la autoestima y seguridad durante los cambios en articulación con la institución educativa y la familia.

Para la Secretaría de Educación (2019) en su página, las transiciones armónicas y efectivas son:

El acompañamiento que se les brinda en el paso del hogar a las Instituciones Educativas Distritales, o de la modalidad de Atención Integral a la primera Infancia, como los jardines infantiles de las entidades del estado y privados, a las instituciones educativas. De la misma forma, el paso armónico al grado transición y el inicio a la educación básica primaria, desde el desarrollo de acciones que reconozcan las condiciones particulares para dar acompañamiento a cada niño de forma intencionada significativa y de calidad.

Según lo observado en los diferentes documentos de las entidades estatales se busca un apoyo a los niños y las niñas brindando una articulación armónica en los diferentes cambios que se presenta en el paso del hogar a las instituciones que atienden esta población y cuando llegan al cambio preescolar a primaria, siendo garantes de los derechos de los niños y niñas.

3.2.3. Infancias:

Según la UNICEF (2005): La infancia es la época en la que los niños y niñas tienen que estar en la escuela y en los lugares de recreo, crecer fuertes y seguros de sí mismos y recibir el amor y el estímulo de sus familias y de una comunidad amplia de adultos. Es una época valiosa en la que la deben vivir sin miedo, seguros frente a la violencia, protegidos contra los malos tratos y la explotación. Como tal, la infancia significa mucho más que el tiempo que transcurre entre el nacimiento y la edad adulta. Se refiere al estado y la condición de la vida de un niño, a la calidad de esos años.

Así mismo, en 1989, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la Convención sobre los Derechos del Niño. Según dicha convención se definió la infancia

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

45

como un espacio separado de la edad adulta y reconoció que lo que resulta apropiado para los adultos, puede no ser adecuado para la infancia.

Además, impulsó a los gobiernos a que proporcionen asistencia material y apoyo a las familias y eviten la separación de los niños y sus familias. Reconoció que los niños y las niñas son titulares de sus propios derechos y por tanto no son receptores pasivos de la caridad, sino protagonistas con la facultad para participar en su propio desarrollo.

En este mismo sentido, la UNICEF (2014), en la convención sobre los derechos de los niños afirma que; la infancia es la etapa de la vida donde los niños y niñas deben ser protegidos en sus derechos, debido a que pertenecen a una población vulnerable, deben disfrutar del descanso, la recreación y el juego, en el seno de una familia, con derecho a un nombre y a una nacionalidad, deben ser libres en su pensamiento y expresión, con la protección de cualquier maltrato y explotación infantil.

La infancia es la época donde los seres humanos son más frágiles; dado que desde el nacimiento se depende totalmente de los padres para sobrevivir, siendo de vital importancia estar pendientes de los procesos que pasan los niños y las niñas en las diferentes etapas de su desarrollo, es responsabilidad de todos ser garantes de los derechos de los más sensibles, dando apoyo a nivel emocional en los procesos de cambio que tienen para que en futuro, logren ser unas personas con una fortaleza emocional que los lleve a alcanzar los desafíos que se propongan en sus vidas.

Según los lineamientos curriculares se debe brindar el bienestar de los niños y las niñas por medio de relaciones respetuosas y la comprensión de sus emociones; por

medio del afecto cuidado y protección. Siendo esta etapa de la vida esencial en el desarrollo como seres humanos integrales.

3.4. Yoga:

El yoga es un ejercicio a nivel mental y corporal que permite la relajación del estrés de la vida cotidiana, mejorando la salud y relajando la mente. Proporciona serenidad y compostura y un estado de unidad interior frente a las distintas batallas que se superan a través de la vida; mejorando el autoconocimiento y desarrollo de habilidades socioemocionales, como el reconocimiento de sí mismo y empoderamiento de la autoestima. Dándole fortalezas a los niños y niñas a nivel emocional pero también físico potenciando habilidades como: flexibilidad, equilibrio y coordinación, dándole beneficios a los diferentes órganos.

La práctica del yoga en los niños es ideal por que ayuda a relajar la mente fomentando la concentración, permitiendo tonificar los músculos se puede practicar en familia o en el aula de clases, también por clases en línea dando tranquilidad y diversión, motivándolos con diferentes posturas, que van a contribuir con la agilidad, ayudan al trabajo colaborativo, promoviendo el respeto por los compañeros, logrando una armonía interior fortaleciéndose a nivel emocional, mejorando la autoestima, por medio del manejo del autocontrol, haciendo que el niño maneje sus propias habilidades para encargarse de sus emociones, ayudándoles a fomentar la paciencia y el autoconocimiento, canalizando sus sentimientos negativos.

Según, Ferreira et al. (2015). Se realizó una revisión sistemática para evaluar las intervenciones basadas en el yoga, dicha indagación se hizo sobre nueve estudios ECA, realizados por pares en los que se enseña yoga a niños en un entorno escolar y se llegó a la reflexión que en las medidas se incluyeron bienestar a nivel psicológico y funciones de

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

47

tipo cognitivo; como la atención y la memoria. Por consiguiente, el estudio anterior genera una posible muestra de los beneficios del yoga en el entorno educativo en los niños y niñas aumentando su atención y contribuyendo en su proceso cognitivo.

Para Moratalla et al. (2019). Durante una experiencia realizada en una institución de educación inicial, con los que se trabajó ejercicios de respiración y meditación que se originan en la práctica del yoga, con una frecuencia diaria mediante una forma lúdica; se evidenció que los niños y niñas se comportan de una forma más tranquila, menos estresante y con mayor manejo del control propio; favoreciendo su potencial creativo y aptitudes, recomendando que los infantes inicien esta práctica desde los tres años, siendo ya capaces de entender las instrucciones dadas y mantener un control de su cuerpo.

El docente de educación inicial debe ser un motivador de nuevos procesos, mediante la práctica de nuevas estrategias pedagógicas que permitan la autorregulación, respeto por sí mismo y por los demás, mediante la práctica del yoga se va a beneficiar propiciando la armonía mental, dándoles la fuerza para enfrentar diferentes situaciones que se puedan presentar en las etapas de la vida. Cuando se trabaja el yoga en la escuela los educandos tienen la posibilidad de gestionar sus emociones, canalizar la energía y regular sus acciones mejorando así la convivencia en el aula y en sus hogares.

(Paz, 2012, como se citó Moratalla et al. 2019) La relajación produce en el estudiante una valoración de la imagen que construye de sí mismo. Es necesario introducir desde los primeros niveles educativos ejercicios que mejoren y beneficien la situación del niño frente a su propia actividad. En la relajación, la mente se calma y el cuerpo está preparado para aprender mejor, en

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

48

un estado de mayor concentración, pues logran una mayor conciencia de sus propios pensamientos y emociones.

De esta forma se mejoran las condiciones para el aprendizaje de los niños, dándoles la oportunidad de mantener su mente en calma por medio de ejercicios y técnicas de meditación creando una conciencia plena que los orienta hacia la resolución de los conflictos diarios y además beneficiando su aprendizaje puesto que mejora su atención y concentración.

Para Morelli (2010), el yoga en la escuela es una actividad apropiada; puesto que los niños y niñas pasan mucho tiempo y tiene espacios adecuado para su desarrollo, están presentes niños de la misma edad también los docentes, quienes pueden impartir su conocimiento, algunos ejercicios necesitan un espacio amplio como un gimnasio o el patio y otros se pueden realizar en el aula como la práctica de la meditación, respiración y desarrollo mental. Se pueden practicar en los momentos de descanso o en intercambio de clases. Concluye que los docentes que implementan la práctica de yoga en sus clases ven como los alumnos son más receptivos, prestan más atención y mejoran las relaciones con sus pares. (p. 15).

Por consiguiente, con la práctica del yoga se genera un hábito saludable en los niños y niñas desde edad temprana que beneficia el cuidado de su cuerpo mejorando la salud y en la parte cognitiva, mejorando su aprendizaje, relaciones de empatía y respeto hacia los compañeros junto con el manejo de las emociones y reforzando el conocimiento de sí mismos, la autoestima y autocontrol. De esta forma se mejoran las relaciones de convivencia en la escuela. Por otra parte, es una práctica que se puede realizar en casa puesto que existen actividades sencillas que el docente puede plantear, para que los niños lo realicen en compañía de algunos miembros de su

familia de una forma lúdica; para fomentarla desde sus hogares. Manteniendo la columna en buen estado, porque se incentiva tener una buena postura que va a beneficiar la salud, el equilibrio y la coordinación.

En el paso por las transiciones que presentan los niños y niñas se debe tener un proceso de fortalecimiento en la parte emocional, para que tengan una preparación para afrontar los cambios con un acompañamiento adecuado de sus docentes, padres de familia. También con el desarrollo de estrategias pedagógicas como el yoga que posibilita, una articulación de forma armónica controlando los momentos de tensión debidos a los cambios por los que atraviesan en dicha etapa.

3.5. Marco Pedagógico

En este capítulo, se tienen en cuenta los puntos que van a direccionar hacia la solución de la pregunta problema, a través de los ejes de trabajo y las actividades rectoras de primera infancia; por medio de la propuesta elaborada y aplicada en el grado de transición 02 del Colegio Álvaro Gómez Hurtado, sede D, jornada tarde, con la intención de brindar fortalecimiento emocional a los niños y niñas durante el tránsito del ciclo inicial al grado primero.

3.5.1 Educación inicial

El Ministerio de Educación Nacional (2007), define:

La educación inicial como un proceso continuo y permanente de interacciones y relaciones sociales de calidad, oportunas y pertinentes que posibilitan a los niños y las niñas potenciar sus capacidades y adquirir competencias para la vida, en función de un

desarrollo pleno que propicie su constitución como sujetos de derechos. Esto implica realizar un cuidado y acompañamiento afectuoso e inteligente del crecimiento y desarrollo de los niños y las niñas, en ambientes de socialización sanos y seguros para que logren aprendizajes de calidad. (p. 23).

Demostrando la pertinencia del fortalecimiento socio afectivo planteado en el objetivo general del presente trabajo investigativo, por medio del desarrollo de la propuesta pedagógica. Según la ley 1804, artículo 5 de 2016 “La educación inicial es un derecho de los niños y niñas menores de seis (6) años de edad. Se concibe como un proceso educativo y pedagógico intencional, permanente y estructurado, a través del cual los niños y las niñas desarrollan su potencial, capacidades y habilidades en el juego, el arte, la literatura y la exploración del medio”. Con este artículo se demuestra, la importancia de los ejes de trabajo pedagógico; con la presencia de las actividades rectoras como parte del proceso de desarrollo integral de los infantes en la educación inicial.

3.5.2. Ejes de trabajo pedagógico.

Según la Secretaría de Educación del Distrito, en la actualización del Lineamiento Pedagógico y Curricular para la educación inicial en el Distrito (2019). Plantea unos ejes en los que se identifican elementos fundamentales del desarrollo integral de los niños y las niñas; buscan orientar a los docentes a crear propuestas pedagógicas y curriculares en las instituciones de educación inicial, de forma sensible que se fomenten ambientes propicios para la participación dando igualdad de oportunidades. Mostrando los ejes y las actividades rectoras como herramientas para el diseño de propuestas pedagógicas que beneficien el aprendizaje significativo en los niños y las niñas.

3.5.2.1 Eje 1: Desarrollo personal y social en la primera infancia

- Desarrollar seguridad y confianza en sí mismos
- Construir la autonomía
- Descubrir la identidad
- Vivir espacios de participación genuina

3.5.2.2. Eje 2: Expresión de la Primera Infancia: Comunicación a través de los lenguajes del movimiento.

- Experimentar a través de las posibilidades del cuerpo en movimiento.
- Movimiento, medio de interacción y juego
- Enriquecer la sensibilidad y la apreciación estética
- Desarrollar el lenguaje y gozar de experiencias comunicativas auténticas

3.5.2.3. Eje 3: Experimentación y pensamiento lógico en la primera infancia

- Explorar y descubrir el mundo a través de los objetos
- Experimentar y construir hipótesis
- Construir el pensamiento lógico.

3.5.2.4. Actividades rectoras de la primera infancia

En la actualización de los lineamientos curriculares busca realizar un aporte en cuanto a la construcción del sentido de la educación inicial, transitando del concepto de pilares de la educación a actividades rectoras, haciendo referencia de cómo los niños y niñas tienen una relación consigo mismos, con los demás y con el entorno, para unificar el discurso en los diferentes contextos nacional y distrital, cuando se refieren al juego, el arte, la literatura, la exploración del medio, consolidando los procesos de la educación inicial, promoviendo el

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

52

desarrollo de los niños y niñas, dándoles una adecuada participación en la vida social y cultural de su comunidad.

3.5.2.5. El juego

Según (Garaigordobil, 2008, como se citó en Gallardo, 2018), plantea que el juego no es sólo una posibilidad de autoexpresión para los niños, sino también de autodescubrimiento, exploración y experimentación con sensaciones, movimientos, relaciones, a través de las cuales llegan a conocerse a sí mismos y a formar conceptos sobre el mundo.

El juego es una herramienta pedagógica para los docentes y cuidadores por medio del cual se llega al aprendizaje y auto reconocimiento de los niños y niñas mediante la lúdica, donde tienen procesos de socialización y potenciamiento de habilidades.

Según la actualización del lineamiento pedagógico y curricular para la educación inicial en el distrito:

De allí que el juego sea la actividad que caracteriza a los niños y a las niñas de la primera infancia, ya que los conecta con la libertad, la espontaneidad de su ser, situándose en la cotidianidad y autonomía como actores sociales, siendo una forma de expresión donde se dan interacciones sociales. (p. 76)

Así mismo, el juego es un elemento que beneficia a los niños y niñas en su propio reconocimiento y de su entorno como un instrumento que promueve su desarrollo integral de una forma natural. Existiendo diferentes tipos de juego, como son: los juegos corporales donde se origina el reconocimiento de sí mismo, los juegos simbólicos por medio de los cuales desarrolla

su imaginación y creatividad, los juegos de reglas, en el que se asimila el seguimiento y cumplimiento de acuerdos y la capacidad de cooperación respeto por los demás.

3.5.2.6. El Arte

Según el documento 21 sobre el arte en la educación inicial, reconoce la integralidad de los lenguajes artísticos permitiendo dotarlos de un sentido mayor, en tanto no se trata de la enseñanza de disciplinas, sino de posibilitar la exploración y expresión de las niñas y los niños a través de diferentes lenguajes.

Brindando la oportunidad para descubrir que a través de diversos materiales, ritmos, historias y personajes se va representando la vida, a la vez que se van potencializando sus capacidades creadoras, su sentido estético y se van construyendo como seres sensibles. (p. 14)

Según la actualización de los lineamientos curriculares, el desarrollo de la parte artística en la educación inicial beneficia la expresión de las emociones en los niños y niñas, fortaleciendo su desarrollo socioafectivo, por medio de actividades que despiertan la sensibilidad, a través de experiencias artísticas transportan a la singularidad, al propio placer y el deseo de los individuos, que tienen contacto con las expresiones dando una oportunidad de transformación social y consolidación de su identidad.

3.5.2.7. La exploración del medio

La exploración del medio es una actividad que los niños y niñas desarrollan en la cotidianidad, puesto que desde que se encuentran en el mundo que los rodea desarrollan su capacidad de asombro y aprendiendo por medio de la curiosidad, de sus capacidades sensitivas y sensoriales, incrementando su interés por el mundo y por el descubrimiento de su corporalidad.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

54

Mostrando las posibilidades que el ambiente le da a los niños y las niñas en su proceso de exploración, se concibe como un ámbito espacial, temporal y antropológico en el cual cada niño desarrolla sus propias prácticas de vida y en el que, en circunstancias apropiadas, se puede desarrollar. Puesto que los aprendizajes están verdaderamente unidos a la cuantía y eficacia de experiencias, es preciso que el ambiente en el cual se desenvuelve, en su acepción más amplia, sea examinado, experimentado, conocido de modo general y metódico en sus aspectos diferentes pero ordenados (Franco Frabboni, 1980).

En la educación inicial se crean ambientes enriquecidos, por medio de la búsqueda de materiales apropiados y suficientes para los niños y las niñas, teniendo en cuenta los medios de indagación que ellos brinden, puesto que la posibilidad de variación de dichos ambientes, le permiten procesos de comparación, análisis de semejanzas, diferencias, creación, clasificación, relación, indagación y capacidad de asombro, teniendo en cuenta sus intereses y permitiendo su participación.

Los niños y las niñas le dan sentido al mundo en que viven, a partir de lo que reciben de él; por medio de experiencias y de interacciones en el espacio y el tiempo con los individuos, en diferentes contextos, situaciones, acontecimientos, mediante un proceso de construcción de sentido en donde interceden las capacidades innatas, en donde intervienen aspectos físicos, orgánicos, sociales y culturales que se encuentran en su entorno. Malaguzzi (2001)

Por lo tanto, es importante brindar espacios provocadores y seguros donde los niños y niñas puedan explorar conociendo su entorno y relacionándose con los cuidadores, docentes, compañeros, padres y familiares; dónde tienen la oportunidad de responder a los

cuestionamientos que pueden surgir en la interacción y la posibilidad de preguntar y recibir respuesta a las preguntas que surjan en este proceso de exploración.

3.5.2.8. Literatura

La aproximación a la literatura desde temprana edad abre la mente de los niños y niñas ante la imaginación, el acercamiento a la palabra y la estética. Según el autor Puerta de Pérez (2003) la literatura es la posibilidad que hallan los niños y niñas de sumergirse en universos ficticios donde todo es válido debido al goce, y la inspiración, las emociones en las que desvanecen la realidad y la fantasía en un entorno vivencial que enriquecerá su experiencia.

La literatura en la educación inicial no tiene en cuenta sólo las obras literarias escritas, también la tradición oral, los cuentos y libros con ilustraciones en los que se representa las experiencias a través de distintivos verbales y lenguaje simbólico, en el cual también se manifiesta la creatividad y la imaginación.

Donde los niños y niñas pueden adquirir la cultura y costumbres de sus ancestros por medio de las historias que se transmiten de generación a generación. Siendo una iniciación de la comunicación y enriquecimiento del lenguaje, expresando su propia particularidad y ayudándolo a interactuar con los demás, brindando una parte fundamental en la educación inicial.

Según el documento No. 23, Ministerio de Educación Nacional, (2014), En otras palabras, la literatura requiere que los adultos tomen conciencia de sus posibilidades para cantar, jugar, narrar, compartir sus historias y enriquecer permanentemente el acervo cultural con la memoria viva que se transmite de voz a voz. (p. 21).

En cuanto a la importancia de la narración oral donde se transmiten los saberes de generación a generación; donde se refleja la trascendencia de una propuesta lúdico-pedagógica generada de un saber ancestral a través de la práctica del yoga, que busca la regulación y fortalecimiento a nivel emocional. En algunas de las actividades de la propuesta pedagógica se plantean desde la lectura de cuentos como, por ejemplo, Franklin va a la escuela y el cuento de luz y sombra donde se realiza la lectura y se relaciona con el conocimiento de las emociones y su autogestión y la importancia de la red de apoyo de la familia y la escuela.

Capítulo 4. Diseño Metodológico

En esta sección se muestra cada una de las partes que se han tenido en cuenta durante el desarrollo del presente trabajo investigativo. De tal forma que se pueda dar respuesta a la pregunta problema, que se planteó, iniciando con el enfoque metodológico, tipo de investigación, línea de investigación, progreso de la investigación, su respectiva población y muestra, además los instrumentos de recolección respectivos y análisis de datos.

4.1. Enfoque metodológico

Este trabajo investigativo se basa en un enfoque de investigación cualitativo, según refieren Bonilla Castro y Rodríguez (2005) en el cual se tiene en cuenta la realidad del entorno social; desde la perspectiva de los individuos relacionados. Esta investigación toma en cuenta el contexto, las conductas, capacidades, conocimientos y valores de las personas que participan en el estudio.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

57

Durante la investigación cualitativa se debe desarrollar comunicación constante con el grupo a observar para conocer sus intereses y necesidades; para dar cumplimiento al objetivo general del proyecto de Implementar una propuesta pedagógica virtual para fortalecer el desarrollo emocional en los niños y las niñas de transición 2 del Colegio Álvaro Gómez Hurtado, al transitar del ciclo inicial al grado primero como parte del proceso de las transiciones efectivas y armónicas.

4.2. Tipo de Investigación

Con el propósito de fortalecer la educación emocional, se formula una propuesta pedagógica para implementar en el grupo transición 2 de la jornada tarde, perteneciente a la Institución educativa Distrital Álvaro Gómez Hurtado; el presente trabajo se fundamentará en la investigación acción para dar respuesta a la pregunta de investigación.

Según (Flores,1994, como se citó en Corrales 2010) La investigación-acción es un tipo de investigación cuyo método cualitativo se centra en el conocimiento de las ciencias sociales y humanas, mediante el cuestionamiento o crítica sistemática de las prácticas profesionales y la respectiva mejora continua dentro de ese campo específico.

Por lo cual la investigación acción se emplea en el ámbito escolar, además puede ser un método efectivo para la reflexión, en torno a dificultades determinadas en el entorno escolar consiguiendo mejorar las formas de comunicación, proporcionando las formas de implementación y formación de innovaciones, promocionando el desarrollo de nuevas estrategias de aprendizaje, que se comparten entre docentes, originando el desarrollo proyectos pedagógicos que benefician al grupo observado.

Es decir que, cuando la Investigación-Acción se aplica a nivel escolar, puede ser un método efectivo para reflexionar en torno a problemas específicos, que puede agilizar las relaciones de comunicación, facilitando la implantación de innovaciones, flexibilizando los intercambios entre profesores y especialistas, y así promover el desarrollo de estrategias de aprendizaje, procedimientos de evaluación, motivación, orden y gestión en los ambientes de aprendizaje.

4.3. Línea de investigación institucional

La línea de investigación de la Fundación Universitaria los Libertadores (s.f) se denomina Evaluación aprendizaje y docencia, se enfoca en esta línea puesto que busca el mejoramiento de las condiciones educativas de los niños y niñas en proceso de articulación de educación inicial a primaria mediante alternativas pedagógicas innovadoras. Puesto que el objetivo de dicha investigación es: Implementar una propuesta pedagógica virtual para fortalecer el desarrollo emocional en los niños y las niñas de transición 2 del Colegio Álvaro Gómez Hurtado, al transitar del ciclo inicial al grado primero como parte del proceso de las transiciones efectivas y armónicas, por medio de estrategias pedagógicas como el yoga, para llegar a realizar aportes y cambios al plan de estudios y dinámicas de la institución beneficiando a los estudiantes.

Dicha línea de investigación está compuesta por tres pilares principales: evaluación, aprendizaje y currículo, los cuales son fundamentales en la propuesta formativa y su constante estudio, siendo uno de los desafíos del sistema educativo moderno.

4.4. Grupo de investigación

El grupo investigativo de La Fundación Universitaria los Libertadores (s.f) al cual corresponde este trabajo es La Razón pedagógica; la cual agrupa diferentes intereses reunidos en

la producción y la renovación del conocimiento; por medio de diversas propuestas investigativas de educadores y alumnos sustentados en los ejes del trabajo pedagógico, el cual se ocupa de las metodologías de enseñanza aprendizaje; sustentadas en el campo disciplinar de la enseñanza. El presente proyecto investigativo; aplica en la línea de procesos de enseñanza aprendizaje; la cual plantea el análisis de los procesos de enseñanza y aprendizaje desde miradas emergentes que fortalezcan los procesos pedagógicos y el desarrollo integral de las infancias.

4.5. Población y Muestra

4.5.1. Población:

La población está conformada por 120 niños y niñas de edades comprendidas entre los 3 y 5 años, que pertenecen a los grados de prejardín, jardín y transición. Pertenecen al Colegio Álvaro Gómez Hurtado I.E.D. Institución educativa de carácter oficial, mixta, sede D, Carrera 102 N°131-66, ubicado en la localidad de Suba. Barrio Aures I. Jornada tarde. En cuanto a la caracterización de la población da cuenta de problemáticas durante la transición de preescolar a primero, puesto que se presentan tensiones por el cambio de sede y de la forma de aprendizaje puesto que en la educación inicial se da por medio de las actividades rectoras y los ejes de desarrollo; en la educación primaria cambia la metodología, los ambientes de aprendizaje lo cual genera problemas creando tensiones en los estudiantes y afectándolos a nivel emocional

4.5.2. Muestra:

La muestra corresponde al grado de transición 2, con 20 estudiantes en total. El grupo está compuesto por 13 niños y 7 niñas, acompañados en el proceso pedagógico de la estrategia aprende en casa con acompañamiento de sus padres o acudientes y orientados por la docente titular, en la elaboración de actividades a través de guías integradas de trabajo. El grupo está

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

60

compuesto por niños y niñas entre los 5 y 6 años de edad, en su mayoría tienen su origen de Bogotá, Caldas, de la costa Atlántica, Venezuela de diferentes poblaciones del país. Los padres se dedican a ventas ambulantes y trabajo informal en su mayoría, en el grupo hay diferentes niveles educativos algunos técnicos, profesionales y empleados, entre las madres del grupo se encuentran además amas de casa, los estudiantes se muestran interés por aprender y en las actividades planteadas, en sus relaciones se presentan en algunos casos competencia, aprenden con facilidad, pero en algunos casos les cuesta seguir instrucciones lo cual les genera tensiones.

El propósito es implementar una propuesta de intervención de yoga en la Educación Inicial, como estrategia pedagógica, para fortalecer el desarrollo físico y emocional de los alumnos del Colegio Álvaro Gómez Hurtado. Tratando de potenciar un favorable desarrollo integral, que contribuye a la correcta formación del esquema corporal, proporcionando procesos favorables de enseñanza aprendizaje; con mayor manejo de las emociones y control de las tensiones por el cambio de educación preescolar a grado primero.

4.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

Durante la presente fase de la investigación se presentan los diferentes instrumentos que sirven de soporte en la recopilación de datos.

4.6.1. Instrumentos de caracterización.

Para la realización de la caracterización de la problemática se realiza por medio de la observación de los documentos del colegio Apéndice 1 (El PEI, el plan de estudios de transición, el modelo pedagógico de la institución, carta de navegación) con el objeto de analizar el desarrollo de la parte emocional, dicha información se registra en una lista de chequeo (Ver

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

61

apéndice 2). Con el fin de analizar la pertinencia de realizar la propuesta pedagógica sobre el fortalecimiento del desarrollo emocional, en el paso de transición a primero para así dar cumplimiento al objetivo general.

El paso siguiente es la realización de cuestionarios iniciales a través de la herramienta Google forms dirigido a docentes de transición y primero 10 preguntas, padres de familia 10 preguntas y estudiantes 6 preguntas. (Ver apéndice 3) Con el objetivo de realizar una investigación sobre la parte emocional de los niños y niñas que transitan de grado transición a primero, se realiza con el grupo transición 2 del Colegio Álvaro Gómez Hurtado, y conocer su perspectiva con respecto al desarrollo emocional y a las transiciones armónicas.

4.6.2. Instrumentos de desarrollo

Con el fin de realizar el análisis del proyecto se realizan un grupo focal, dirigido a los estudiantes de transición (Ver Apéndice 4); con el objeto de indagar si se evidencia el fortalecimiento a nivel emocional durante el desarrollo de la propuesta pedagógica y la observación de las evidencias y su correspondiente registro en los diarios de campo (ver apéndice 8) de las actividades que se envían a las familias por el grupo de WhatsApp. La recolección de evidencias se realiza a través de registros fotográficos dando alcance al objetivo específico 3.

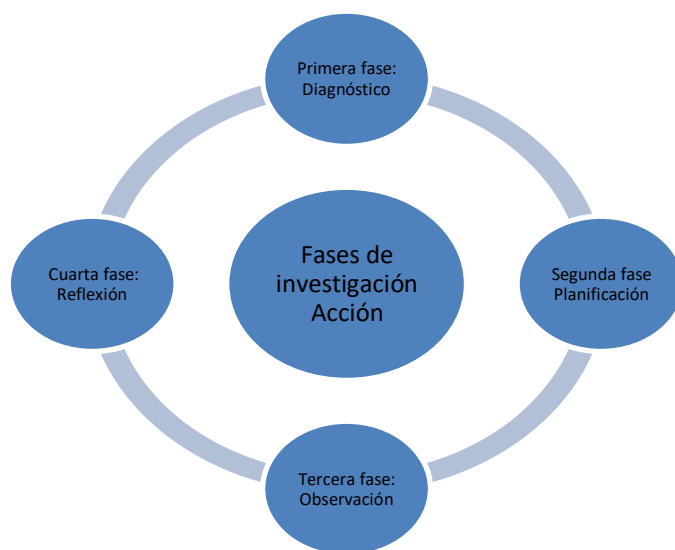
4.6.3. Instrumentos de evaluación

Se realizaron cuestionarios finales del proyecto a los padres y docentes y un grupo focal con los estudiantes del grado primero (ver apéndice 4) con el propósito de indagar sobre su percepción de la implementación de la estrategia pedagógica del yoga y su correspondiente

fortalecimiento, reconocimiento y autogestión de las emociones. Desarrollando el objetivo específico 3.

4.7. Fases de investigación

Figura 1: Fases de la investigación Acción



Creación propia (2021) Tomado de El proceso de investigación educativa II: Investigación Acción. Berrocal de Luna, Expósito López.

4.7.1. Primera fase: Diagnóstico.

La caracterización de la problemática se realiza por medio de la observación del cambio de entorno, que se produce cuando los niños y niñas del grupo transición 2 pasan a Primer grado de primaria; este se evidenció gracias a la observación de los documentos del colegio y su registro en una lista de chequeo (Ver Apéndice 2) con el propósito de investigar sobre las dificultades emocionales desarrollo emocional en el paso de preescolar a primero, dando respuesta al objetivo específico 1.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

63

Además, se realizaron tres cuestionarios iniciales (Ver apéndice 3); para investigar sobre la visión del desarrollo emocional en el paso de preescolar a primaria, se efectuaron a 6 docentes, 15 padres de familia y 15 estudiantes. Realizando una reflexión sobre las necesidades en la parte emocional de los niños y niñas, que pasan de transición al grado primero. Por lo cual, se formuló la pregunta de investigación, se realizaron los objetivos, la justificación y la revisión de antecedentes sobre la temática a desarrollar.

4.7.2. Segunda fase: Planificación

Según lo observado en la lista de chequeo (Ver apéndice 2), se evidencia que el plan de estudios se centra más en el desarrollo de habilidades cognitivas y falta dar mayor atención a la parte del fortalecimiento desarrollo emocional en los estudiantes que pasan de transición 2 a primero; para poder brindar un verdadero desarrollo integral, se plantea la creación de una propuesta pedagógica, que se realizó en forma virtual, durante la estrategia aprende en casa, que se originó debido a la pandemia de COVID 19; cuyo objeto es fortalecer el desarrollo emocional. Dándole una solución a la pregunta problema, se plantea el diseño e implementación de la propuesta pedagógica con el uso del yoga como una herramienta pedagógica. Con lo cual se responde al objetivo general de la investigación y al objetivo específico 2.

4.7.3. Tercera fase: Observación.

Se da alcance al objetivo específico 3 mediante la implementación y observación de la propuesta pedagógica. Por medio del análisis de las evidencias aportadas por las familias del grupo transición 2, en diarios de campo (Ver apéndice 8), también se realiza un grupo focal (Ver apéndice 4) a algunos estudiantes de grado transición 02, donde se observa el fortalecimiento de

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

64

las habilidades de los niños para el reconocimiento, manejo y autogestión de las emociones mediante el yoga como una estrategia lúdico-pedagógica.

4.7.4. Cuarta fase: Reflexión.

Durante este momento se realiza análisis, interpretación, toma de decisiones, teniendo en cuenta los resultados obtenidos durante la implementación del proyecto de investigación. Se realiza un grupo focal con los estudiantes que pasaron a grado primero (Ver apéndice 4), un cuestionario final dirigido a padres y un cuestionario final dirigido a los docentes para investigar sobre los resultados de la propuesta (Ver apéndice 3). Originando una reflexión sobre las necesidades del grupo intervenido. Durante la fase final del proyecto es el tiempo del análisis del valor de la investigación. Lo cual no implica la terminación del proyecto; este paso se toma como un nuevo punto de partida, para pensar en las necesidades y formular un plan de mejoramiento en el plan de estudios y también de la visión de la importancia del desarrollo emocional. Dando alcance al objetivo general y específicos.

5. Propuesta pedagógica

La siguiente propuesta de intervención, se efectuó en el grupo transición 2, es implementada a partir de la práctica del yoga, cuyo objetivo es Implementar una propuesta pedagógica virtual para fortalecer el desarrollo emocional en los niños y las niñas de transición 2 del Colegio Álvaro Gómez Hurtado, al transitar del ciclo inicial al grado primero como parte del proceso de las transiciones efectivas y armónicas.

Con la finalidad del fortalecimiento emocional y así promover el desarrollo integral de los niños y niñas, que contribuirá a la correcta formación del esquema corporal, propiciando

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

65

procesos favorables de enseñanza aprendizaje; con mayor manejo de las emociones y control de las tensiones por el cambio de educación inicial a grado primero.

5.1. Título: El Yoga como estrategia pedagógica en la educación inicial

5.2. Descripción de la propuesta pedagógica

Esta propuesta nace como una intervención que propone implementar una labor docente innovadora en la educación inicial, mediante el trabajo remoto originado por la situación actual de pandemia, con el yoga como una estrategia pedagógica. Los beneficios del yoga en la educación infantil han sido la motivación para la elaboración de la propuesta, mediante la estrategia del juego donde se invita a los niños a aprender en forma divertida, realizando una conexión con su cuerpo y la exploración de sí mismos. Además, se brindará un espacio donde conocerán sus emociones, aprendiendo a relajarse. Con diferentes formas de respiración y realizar ejercicios conectando el cuerpo y la mente, mediante pensamientos positivos, haciendo parte de una mejora en el crecimiento personal de los niños, estimulando su desarrollo emocional; dándole la oportunidad de expresar sus emociones, su sensibilidad y el crecimiento de su creatividad.

Los ejercicios de relajación y las diferentes posturas o asanas mejoran las capacidades motrices y psicosociales de los niños y niñas; por medio de actividades, que potencian habilidades que son necesarias para el adecuado desarrollo de los niños y las niñas, como el mejoramiento de la postura, el equilibrio, la coordinación, el tono, la respiración y el manejo del autocontrol. Mediante diferentes actividades y recursos que se implementaran en la propuesta, con la finalidad de tener una motivación que posibilite un bienestar a nivel mental y físico.

5.3. Justificación de la propuesta pedagógica

Esta propuesta pedagógica surge como una motivación en el trabajo de la práctica del yoga como un medio para beneficiar a los niños y niñas del grado transición 2 del Colegio Álvaro Gómez Hurtado y sus familias.

La práctica del yoga fortalece a nivel mental y física en forma considerable, también a causa del fenómeno de la pandemia por el COVID-19; que originó la estrategia de trabajo remoto desde casa, se observó un cambio en torno a las dinámicas educativas, haciendo protagonistas a los padres y cuidadores del desarrollo de diferentes actividades educativas desde sus hogares, con la orientación y retroalimentación dada por los docentes. Es un momento histórico puesto que los niños y niñas no pueden ir a sus escuelas y deben estudiar desde sus hogares, es necesario el movimiento como parte de las actividades que potencialicen el desarrollo armónico, se debe tener en cuenta la importancia del fortalecimiento del desarrollo emocional por el cambio drástico de las dinámicas, el encierro, la falta de relacionarse con sus pares y su docente, se evidencia la brecha en la cual se ven afectados los más vulnerables, debido a la falta de conectividad y recursos tecnológicos.

El autor Murillo (2020). Afirma que:

En estos tiempos, vale resaltar el rol social insustituible que juega la institución escolar en el reconocimiento y compensación de las diferencias de origen. A pesar de todos los problemas, y aun sabiendo que es el mecanismo más eficaz de legitimación de las desigualdades sociales, es también la herramienta más poderosa para reducir las desigualdades. Por muy malo que sea un sistema educativo, es definitivamente mejor que si no lo hubiera. Con el cierre de las escuelas, el sistema

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

67

educativo se queda en su mínima expresión. Y para algunos, prácticamente desaparece. (p.11)

Es muy complejo llegar a todos los estudiantes debido a la falta de posibilidades económicas, interés o tiempo por parte de los padres para acceder a las plataformas o la falta de recursos que posibiliten internet en casa, para realizar las actividades con los niños. Se origina interacción con los estudiantes y acudientes de la institución por medio de un grupo de WhatsApp. Se proporciona una retroalimentación de las actividades sugeridas por medio de fotos, vídeos o audios y también se posibilita la interacción por medio de encuentros sincrónicos a través de la plataforma Meet. Integrando las actividades de yoga en la planeación semanal y en las clases sincrónicas.

5.4. Objetivo General:

Fortalecer el desarrollo emocional de los alumnos de transición 02, del Colegio Álvaro Gómez Hurtado ubicado en la localidad de Suba, en la ciudad de Bogotá, mediante la presente propuesta pedagógica basada en el yoga.

5.5. Tiempo de duración:

La propuesta se inició durante el segundo semestre desde julio hasta noviembre del año 2020, pero se proyecta la continuidad en el año 2021, de esta como una prueba piloto en la institución educativa con el propósito de que se convierta en un insumo donde el colegio la apropie y se origine en el futuro una transformación en el diseño curricular.

5.6. Población:

Esta propuesta pedagógica está diseñada para el grupo de transición 2 de la jornada tarde, de la sede D, del colegio Álvaro Gómez Hurtado, ubicado en la localidad de Suba (11) en el barrio Aures I.

El grupo está integrado por 20 estudiantes, niños y niñas entre los 5 y 6 años, la mayoría de los niños y niñas tienen su origen de Bogotá, Caldas, de la costa Atlántica, Venezuela y de diferentes poblaciones del país. Los padres se dedican a ventas ambulantes y trabajo informal en su mayoría, en el grupo hay diferentes niveles educativos algunos técnicos, profesionales y empleados.

La mayor parte vive en casas o apartamentos en arriendo de estrato dos, se les dificulta la conexión de internet algunos por falta de recursos, por la situación de la pandemia falta de oportunidades de empleo y otros por falta de tiempo para realizar el acompañamiento de las actividades que se plantean, se le envían semanalmente a un grupo de WhatsApp puesto que es lo que más se les facilita para recibir y para enviar las evidencias del trabajo en casa a diario según la disposición de los padres por motivos laborales. Los que no cuentan con recursos se les realiza seguimiento a través de llamadas telefónicas. Se realizan encuentros grupales una vez por semana, por la plataforma Meet buscando que se conecten las madres o acudientes con sus hijos; para que los niños y niñas puedan interactuar puesto que la mayoría, la asistencia a los encuentros virtuales es baja, pero se conectan entre 12 y 15 estudiantes de manera constante niños pudiendo interactuar con ellos en diferentes momentos, aunque pocos (2 estudiantes) no han tenido la oportunidad de asistir a dichos encuentros. Pero se mantiene una retroalimentación por medio de la guía integrada con la mayor parte de los estudiantes y sus familias realizan las

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

69

actividades asignadas y envían evidencias fotográficas o videos de los cuales la docente realiza la observación.

5.6. Estrategias pedagógicas:

Para la aplicación de esta propuesta lúdico-pedagógica se realizó con estrategias a través de la lúdica, con el fin de motivar a los niños y niñas a ser los gestores de su propio aprendizaje de acuerdo con sus condiciones y sus intereses.

La propuesta tiene 15 actividades, las cuales se realizaron en dos momentos, el primero enfocado en el reconocimiento de las emociones y el segundo con actividades de yoga como estrategia lúdico-pedagógica; las cuales van a ser sincrónicas y asincrónicas, a través de la estrategia “aprende en casa”, con uso de las TIC, como dispositivos electrónicos, en su mayoría celular; además de encuentros semanales en video llamadas por medio de la plataforma Meet, se envían las actividades a las familias cada semana en una guía de integrada por medio del grupo de WhatsApp, los padres o acudientes son quienes realizan acompañamiento a los estudiantes y envían evidencias de las actividades a través de fotografías y videos.

Para la correcta participación de las actividades los alumnos deberán tener ropa cómoda, una colchoneta o tapete y deberán estar descalzos y en disposición para la clase.

5.7. Secuencia de contenidos:

- Regulación emocional.
- Autocuidado.
- Manejo de la respiración.
- Autoaceptación imagen positiva.
- Valores.

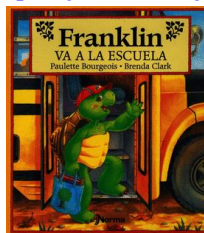
Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

70

- Manejo de relaciones personales.

A continuación, se realiza una descripción de cada una de las actividades formuladas, divididas en los dos momentos; el primero enfocado en el reconocimiento de las emociones y el segundo momento con actividades de yoga como estrategia lúdico- pedagógica;

5.8. Momento 1: Exploro mis emociones

Actividad 1: Cuento Franklin va a la escuela (Diagnóstico)	
Responsable: Docente Mónica Astrid Montañez	
Tema: Reconozco mis emociones.	
Actividades rectoras: Literatura y arte	
Ejes de desarrollo: Desarrollo personal y social	
Población: Estudiantes grupo transición 02	
Duración: 2 horas.	
Objetivo: Fortalecer la gestión de emocional de los niños y las niñas en la modalidad desde casa, con el apoyo de la familia y la docente, a fin del control el estrés que generan los cambios.	
SECUENCIA DIDÁCTICA	
Inicio: Para iniciar la actividad se presentará el cuento “Franklin va a la escuela” https://youtu.be/RjNw_NIsG6Y	
vamos a reflexionar junto a los padres o acudientes sobre las emociones y sentimientos de estudiar con una modalidad de clases diferente debido a la situación que estamos viviendo por la pandemia; entonces vamos a iniciar las clases desde casa con encuentros virtuales con la docente y los compañeritos; además realizando nuestras actividades de la guía integrada con la compañía de mi familia. Vamos a tener en cuenta todas la emociones, sentimientos y dificultades de Franklin por el inicio de su primer día de clases y el apoyo que recibe de su familia, compañeros y su profesora. Durante la transición de preescolar a primero.	
Desarrollo: En el desarrollo de la actividad en compañía de mis padres o acudiente se realizará una cartelera donde el niño o niña explique cómo se siente con este nuevo reto del inicio de clases	

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

71

del grado transición, quienes me apoyan en este nuevo año a integrarme en este proceso y como vamos a afrontar este nuevo reto.

Cierre: Se realizará una reflexión en la cual los estudiantes expresaran como se sienten en esta nueva modalidad de la estrategia aprende en casa.

RECURSOS

Recurso humano, Video YouTube, Marcadores, Cartulina, Colbón

EVALUACIÓN

Retroalimentación de las evidencias: fotos, videos o audios enviadas por medio de WhatsApp

Según la rúbrica de evaluación en la observación de las evidencias enviadas por los padres se puede percibir que los niños y niñas diferencian las emociones que tuvieron los personajes del cuento, pero que se deben fortalecer la regulación y la gestión emocional; lo cual le da pertinencia al desarrollo de la propuesta lúdico-pedagógica del yoga. En la expresión de los rostros de los niños y niñas muestran diferentes emociones que expresa el personaje durante la historia por su llegada a la escuela y como recibió apoyo de sus amigos y familiares. Se manifiesta el interés por la mayor parte de las familias en la realización de las actividades con mucha creatividad.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

72

Actividad 2: Cuento luz y sombra
Responsable: Docente Mónica Astrid Montañez
Tema: Expreso mis emociones. Actividades rectoras: Literatura, juego y arte Ejes de desarrollo: Desarrollo personal y social
Población: Estudiantes grupo transición 02
Duración: 2 horas.
Objetivo: Reconocer las emociones para la expresión de la tristeza, la felicidad, miedo o rabia.
SECUENCIA DIDÁCTICA
Inicio: – Recoger los preconceptos para iniciar en compañía de los padres o un acompañante se leerá el cuento:  Lucas y su sombra eran inseparables. Desde que habían nacido iban juntos a todas partes. Sucedió, que la sombra, aunque quería mucho al niño tenía celos de él, se sentía en segundo plano y sabía que muchas personas ni siquiera la veían. Una tarde, la sombra decidió contarle al niño lo triste que se sentía. Siempre voy contigo, pero eres tú el que se lleva todos los halagos. Nadie se fija en mí. Lucas pensó entonces en qué hacer para que la sombra se sintiera mejor. Empezó a observar el tamaño de su sombra, su forma, su color, su postura, todos sus movimientos, sin que ella fuera consciente de ello. Al día siguiente por la noche hubo una tormenta muy fuerte, tanto, que dejó a la ciudad sin luz por un tiempo. Entonces, Lucas encendió unas velas para poder ver y, al momento, su sombra se hizo tan grande que él mismo se sorprendió. Cuando la sombra se descubrió en la pared de la habitación se puso muy contenta. Iba de un lado a otro de la habitación junto a Lucas, que empezó a hacer grandes aspavientos y, los dos ese día fueron muy felices divirtiéndose de lo lindo. Por eso, muchas veces, Lucas apaga todas las luces de la casa y enciende las velas para hacer feliz a su sombra y jugar con ella.
Desarrollo: Se motiva a experimentar el juego con tu sombra luego se realizará un dibujo sobre tu experiencia
Cierre: Se motiva a hacer una reflexión ¿Cómo se logra la felicidad con pequeñas cosas?
RECURSOS
Recurso humano, cuento, colores, hojas o cuaderno.
EVALUACIÓN
Retroalimentación de las evidencias: fotos, videos o audios enviadas por medio de WhatsApp. Según la rúbrica de evaluación en las evidencias enviadas por los padres se revela que los niños y niñas se sensibilizaron frente a las emociones que tuvo el personaje y su sombra, también algunos realizaron la representación mediante el dibujo y experimentación de la historia en la luz del sol y a la luz de la vela, otros lo representaron por medio de carteleros; y expresaron las emociones reflejadas en la historia.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

73

Actividad 3: Juego de la felicidad con mi familia
Responsable: Docente Mónica Astrid Montañez
Tema: Expreso y gestiono mis emociones. Actividades rectoras: Literatura y arte Ejes de desarrollo: Desarrollo personal y social
Población: Estudiantes grupo transición 02
Duración: 1 semana.
Objetivo: Expresar mis sentimientos (amor y gratitud) a mi familia, para el logro la gestión de mis emociones.
SECUENCIA DIDÁCTICA
Inicio: Se motiva a los padres a realizar una caja de” buenos deseos” que se decora con ayuda de la familia con los materiales que tengamos disponibles en casa, (puede ser una caja de zapatos o de pañuelos desechables) con el uso de la imaginación y creatividad.
Desarrollo: Cada día vamos a escribir un mensaje hacia alguien de la familia; los adultos pueden escribirlo y los niños lo pueden dibujar explicando su mensaje, puede ser un mensaje de amor o agradecimiento, por algo que han hecho por nosotros ese día, decirle a alguien de la familia que he disfrutado de su compañía o de compartir una comida o un juego o la alegría que me da,
Cierre: Al finalizar la semana se van a reunir junto con la familia y cada uno va a leer o explicar los, mensajes a los miembros de la familia, luego vamos a agradecer.
RECURSOS
Recurso humano, caja de zapatos o de pañuelos, pegante, pintura o papeles de colores.
EVALUACIÓN
Retroalimentación de las evidencias por medio de fotografías enviadas por medio de WhatsApp. Según la rúbrica de evaluación la mayor parte de las familias manifiestan agradecimiento por las actividades planteadas por la docente puesto que les ayuda durante la situación de la pandemia, en los mensajes se muestra agradecimiento por el apoyo y los momentos compartidos como familia, la compañía, apoyo y afecto que han recibido y el valor de tener salud durante momentos de tanta enfermedad derivada por el COVID 19. Los niños y niñas expresaron sus emociones por medio de dibujos en los cuales manifestaron sus emociones a sus familiares. Además, se refleja el trabajo de las familias y el apoyo que le brindan a los estudiantes lo cual los beneficia, puesto que los fortalece a nivel emocional en el paso de educación inicial a primaria.

5.9. Momento 2: Conozco y practico el yoga.

Actividad 1: Técnica de la tortuga	
Responsable: Docente Mónica Astrid Montañez	
Tema: Regulo mis emociones.	
Actividades rectoras: Juego y arte	
Ejes de desarrollo: Desarrollo personal y social, corporal y cognitiva.	
Población: Estudiantes grupo transición 02	
Duración: 2 horas.	
Objetivo: Conocer la aplicación de la técnica de la tortuga para la regulación de las emociones.	
SECUENCIA DIDÁCTICA	
Inicio: Se invita a los padres junto a sus hijos a aprender una técnica de regulación emocional por medio de la imaginación (somos tortugas) y nos metemos en el caparazón mientras nos calmamos por medio de la respiración y autocontrol. Paso 1: reconocer estoy enojado, Paso 2: Pensar alto, Paso 3 Meterse en la coraza, Pensar en cómo tranquilizarte y hacerle frente a la situación. Paso 4: Salir de la coraza cuando estas tranquilo y pensar en la solución.	
 La Técnica de la Tortuga	Desarrollo: Realiza la técnica de la tortuga según la imagen y envía una foto o video donde muestre, los pasos de esta técnica y explica cómo te sentiste. Cuando te sientas con rabia o malgenio practica esta técnica para calmarte, manejando tu respiración llenando el estómago como un globo. (respiración diafragmática)
Cierre: Para cerrar la actividad vas a enviar un video dónde practiques la técnica de la tortuga	
RECURSOS	
Recurso humano, colchoneta, ropa cómoda	
EVALUACIÓN	
Retroalimentación de las evidencias por medio de fotografías enviadas por medio de WhatsApp, en cuanto a la observación teniendo en cuenta la rúbrica de evaluación, en las evidencias de la mayoría de las familias los niños de forma lúdica personificaron a Franklin la tortuga, mostrando que se apropiaron de la técnica de regulación emocional. Durante la apertura se tuvo la oportunidad de que los niños se apropiaran de la técnica para su regulación emocional en situaciones de tensión.	

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

75

Actividad 2: La respiración del dragón	
Responsable:	Docente Mónica Astrid Montañez
Tema:	Regulo mis emociones.
Actividades rectoras:	Juego y arte
Ejes de desarrollo:	Desarrollo cognitivo, personal y social y corporal
Población:	Estudiantes grupo transición 02
Duración:	2 horas.
Objetivo:	Reconocer llevando a la práctica la técnica “El soplo del dragón” para el manejo del autocontrol emocional por medio de la respiración.
Secuencia didáctica	
Inicio:	Para lograr mantener la atención es importante el control de mi propia respiración, vamos a jugar a la respiración como si fuéramos un dragón
Desarrollo:	Indicamos a los niños y niñas seguir las siguientes instrucciones: nos debemos sentar con la espalda muy derecha y respirando profundamente, sacar la lengua y expirar como un dragón, esta actividad la podemos realizar al iniciar nuestras actividades, puesto que nos ayudará con la relajación y comprensión.
 El soplo del dragón Siéntate con la espalda bien recta Inspira profundamente Saca la lengua Expira como un dragón	
Cierre:	luego practicar la técnica para mejorar la atención y enviar una foto o video
RECURSOS	
Recurso humano, colchoneta, ropa cómoda	
EVALUACIÓN	
Retroalimentación de las evidencias por medio de fotos o video por medio de WhatsApp y también en apertura se puedo observar teniendo en cuenta la rúbrica de evaluación que los estudiantes en su mayoría conocen y aplica diferentes técnicas de relajación por medio de la meditación y actividades de yoga, para el logro de su regulación emocional.	

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

76

Actividad 3: Saludo al sol	
Responsable: Docente Mónica Astrid Montañez	
Tema: Regulo mis emociones.	
Actividades rectoras: Juego y arte	
Ejes de desarrollo: Desarrollo cognitivo, personal y social, corporal	
Población: Estudiantes grupo transición 02	
Duración: 2 horas.	
Objetivo: Fortalecer la autorregulación de las emociones con control de la tensión y la ansiedad por medio de la estrategia del yoga del “Saludo al sol” durante el paso de preescolar a primero.	
Secuencia Didáctica	
Inicio: Se comienza la actividad observando el video https://www.youtube.com/watch?v=ScVq6jf3Hp8&ab_channel=Yogateca o siguiendo los pasos de la imagen con el apoyo de un acompañante.	
	
Desarrollo: Por medio de este saludo se fortalecerá el cuerpo y nuestra mente, cada movimiento se debe coordinar con la respiración, inhalando cuando el pecho sale hacia adelante y exhalando cuando contraemos, si unimos los movimientos pecho y respiración, cuerpo y mente nos ayudará a relajar y a desbloquear las emociones, también ayuda a mejorar la flexibilidad.	
Cierre: Luego de la práctica de la técnica para la mejora de la atención y enviar una foto o video	
RECURSOS	
Recurso humano, colchoneta, ropa cómoda	
EVALUACIÓN	
Retroalimentación de las evidencias por medio de fotos o video por medio de WhatsApp y durante la alternancia se evidencio, de acuerdo con la rúbrica de evaluación que los estudiantes en su mayoría conocen y aplican diferentes técnicas de meditación y en la práctica del saludo al sol mostrando alivio en sus tensiones, para el beneficio de su regulación emocional.	

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

77

Actividad 4: El escondite con yoga
Responsable: Docente Mónica Astrid Montañez
Tema: Equilibrio emocional. Actividades rectoras: Juego y arte Ejes de desarrollo: Desarrollo cognitivo, personal y social, corporal
Población: Estudiantes grupo transición 02
Duración: 2 horas.
Objetivo: Fomentar el equilibrio emocional por medio de una actividad en familia, utilizando los asanas de yoga, durante el proceso de transición.
Secuencia Didáctica
Inicio: Se inicia con la motivación de realizar un juego combinar el clásico juego de las escondidas en familia. en el que gana el primero que llega a la pared donde está contando un compañero; con los asanas (posturas) de yoga. El árbol, una postura que tiene beneficios como mejorar el equilibrio y fortalecer las piernas.
Desarrollo: Para realizar esta postura, ideal para empezar a practicar yoga en familia, seguiremos estos pasos: Nos pondremos de pie con las piernas juntas y los brazos extendidos. En esta posición, se flexiona la pierna derecha apoyándola sobre el muslo (o pantorrilla) izquierda. Para los más atrevidos, se pueden juntar las palmas de las manos por encima de la cabeza. Respiramos profundamente. Bajamos la pierna derecha al suelo y descansamos. Repetimos la postura levantando ahora la pierna izquierda.

Cierre: luego del juego realizar una asamblea donde los participantes cuenten como se sintieron durante la actividad.
RECURSOS
Recurso humano, colchoneta, ropa cómoda
EVALUACIÓN
Retroalimentación de las evidencias por medio de fotos o video por medio de WhatsApp y durante la alternancia se evidencio, de acuerdo con la rúbrica de evaluación se observó la participación y apoyo de las familias en el juego de las escondidas con yoga, también se pudo ver que los estudiantes conocen los asanas de yoga y las disfrutaban durante los encuentros sincrónicos. Logrando su fortalecimiento a nivel emocional.

**Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en
Educación Inicial**

78

Actividad 5: Yoga de la risa
Responsable: Docente Mónica Astrid Montañez
Tema: Equilibrio emocional. Actividades rectoras: Juego y arte Ejes de desarrollo: Desarrollo cognitivo, personal y social, corporal
Población: Estudiantes grupo transición 02
Duración: 2 horas.
Objetivo: Reducir el estrés y las emociones negativas, para el mejoramiento de las relaciones familiares por medio de la actividad, durante la transición de preescolar a primero.
Secuencia Didáctica
Inicio: Vamos a realizar la siguiente actividad reunidos en familia, sentados en un círculo o de pie, mirándonos
Desarrollo: Cada persona se presenta riéndose, diciendo su nombre, dónde nació, su comida favorita, color que le gusta etc. Aun cuando la risa no sea real, sigue riéndose, mientras habla, con el objetivo de divertirse riendo a voluntad. Esta práctica va a relajar, ofreciendo beneficios en la salud, mejorando la calidad del sueño. 
Cierre: luego del juego realizar una asamblea donde los participantes cuenten como se sintieron durante la actividad.
RECURSOS
Recurso humano, colchoneta, ropa cómoda
EVALUACIÓN
Las familias se mostraron motivadas y agradecidas con la actividad puesto que según lo expresaron se divirtieron juntos y les ayudó a aliviar las tensiones fortaleciéndolos a nivel emocional durante el paso de transición a primero.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

79

Actividad 6: Lleno de Amor en mi familia (meditación)
Responsable: Docente Mónica Astrid Montañez
Tema: Equilibrio emocional. Actividades rectoras: Juego y arte Ejes de desarrollo: Desarrollo cognitivo, personal y social, corporal
Población: Estudiantes grupo transición 02
Duración: 2 horas.
Objetivo: Fortalecer la autoestima por medio de la estrategia del yoga a través de una meditación guiada.
Secuencia Didáctica
Inicio: Vamos a realizar la siguiente actividad reunidos en familia, sentados en un círculo Desarrollo: Antes de iniciar la actividad vamos a realizar una meditación guiada. La meditación es un entrenamiento de la mente, que favorece la concentración, mejorando la interacción del niño en el proceso formativo la idea es unirse en familia siguiendo las indicaciones del siguiente video https://www.youtube.com/watch?v=52Ml9VnYjkQ&ab_channel=Un23venaemprender Se realiza la actividad en círculo, cada persona en su turno dice y gesticula: ● “Me quiero a mí mismo” ____ Abrazate a ti mismo ● “Quiero a _____” Di el nombre de la otra persona y la señala. ● “Quiero a todo el mundo” -Haz un gran círculo con tus manos hacia adelante y hacia los lados, para incluir a todo el mundo.
Cierre: luego del juego realizar una reflexión los participantes comentan como se sintieron con la experiencia.
RECURSOS
Recurso humano, colchoneta, ropa cómoda, video.
EVALUACIÓN
Se manifestó el interés de los padres en la realización de la meditación guiada y las demostraciones de afecto hacia sí mismos; de los niños y padres participantes y por los demás durante la actividad con el conocimiento y aplicación de diferentes técnicas de relajación por medio de la meditación, para el fortalecimiento de su autoestima y de los lazos familiares.

**Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en
Educación Inicial**

80

Actividad 7: Elaboración de mandalas	
Responsable: Docente Mónica Astrid Montañez	
Tema: Equilibrio emocional. Actividades rectoras: Juego y arte Ejes de desarrollo: Desarrollo cognitivo, personal y social, corporal	
Población: Estudiantes grupo transición 02	
Duración: 2 horas.	
Objetivo: Focalizar la atención, despejando la mente, como medio de relajación, facilitando el equilibrio, despertando la paz y la serenidad.	
Secuencia Didáctica	
Inicio: Se prepara la actividad con música apropiada de relajación explicando a los niños que lo deben realizar con calma, durante una respiración profunda.	
Descripción: Se motiva a dibujar y colorear un mandala sencillo en forma creativa, con ayuda de mis padres o acudientes, los mandalas son un juego antiguo de origen en la India, que significa “rueda o círculo” que sirve para sentirnos bien; antes de comenzar, poner música de relajación e invitar al niño o la niña a realizar respiraciones profundas, inhalando por la nariz y expirando por la boca. 	
Cierre: Al finalizar la actividad comentar como se sintieron.	
RECURSOS	
Recurso humano, Colores, hoja blanca, lápices, música invite al silencio y la meditación.	
EVALUACIÓN	
En la observación de las evidencias recibidas se observa creatividad por parte de los estudiantes a los cuales beneficio en la realización de la actividad en su atención y regulación emocional.	

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

81

Actividad 8: Vamos a practicar asanas o posturas de animales
Responsable: Docente Mónica Astrid Montañez
Tema: Beneficios de la práctica del yoga. Actividades rectoras: Juego y arte Ejes de desarrollo: Desarrollo cognitivo, personal y social, corporal
Población: Estudiantes grupo transición 02
Duración: 2 horas.
Objetivo: Mediante esta actividad se dará conocimiento y cuidado del cuerpo, mientras se fortalece el equilibrio, la autoestima y la concentración.
Secuencia Didáctica
Inicio: Se inicia la actividad observando el video, observando los movimientos de la imagen.
Descripción: Luego de observar el dibujo o el siguiente video y repetimos los movimientos de los animales mientras manejamos nuestra respiración, equilibrio y concentración. https://youtu.be/t8748OWc1nQ

Cierre: Al finalizar la actividad expresar lo que sintieron durante la actividad.
RECURSOS
Recurso humano, colchoneta, ropa cómoda, video o imagen.
EVALUACIÓN
En las actividades se muestra que los estudiantes se han apropiado de los movimientos de yoga mejorando en la posición de los asanas y según lo que muestran en los encuentros sincrónicos y durante la alternancia se relajan y mostrando calma durante su experiencia. Además, que reconocen los beneficios de cuidado del cuerpo y de la mente, al obtener equilibrio emocional y enriquecimiento personal.

**Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en
Educación Inicial**

82

Actividad 9: La respiración de la abeja
Responsable: Docente Mónica Astrid Montañez
Tema: Beneficios de la práctica del yoga. Actividades rectoras: Juego y arte Ejes de desarrollo: Desarrollo cognitivo, personal y social, corporal
Población: Estudiantes grupo transición 02
Duración: 2 horas.
Objetivo: Relajar cuerpo y mente mediante las fases de la inhalación y la exhalación, para la autogestión de las emociones.
Secuencia Didáctica
Inicio: Se inicia la actividad observando el video con la explicación de la actividad.
Descripción: Mediante este ejercicio de yoga vamos a aprender a calmarnos y contribuir a los niños a centrarse en su respiración. Sentado en posición de mariposa, debes tapar tus orejas con los dedos índice, cerrar los ojos e imitar el sonido de las abejas... MMMMMMMMMMMM. Este ejercicio de control de la respiración invita a la interiorización y es un recurso fantástico para practicarlo en familia y calmar los ánimos. Puedes realizarlo con el siguiente video: https://youtu.be/UHKEmTdVOQM
 A cartoon illustration of a young girl with brown hair in pigtails, wearing a white tank top and pink pants, sitting in a yoga butterfly pose on a pink mat. She is outdoors on a green lawn with a blue sky, a tree, and a yellow sun in the background.
Cierre: Al finalizar la actividad expresar como te sientes durante la actividad.
RECURSOS
Recurso humano, colchoneta, ropa cómoda, video o imagen.
EVALUACIÓN
Se evidencia que durante los encuentros sincrónicos que los niños y niñas se han fortalecido desarrollo emocional por medio de la práctica de ejercicios de respiración logrando la autogestión emocional.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

83

Actividad 10: Elaboración de mandalas con objetos cotidianos.

Responsable: Docente Mónica Astrid Montañez

Tema: Equilibrio emocional.

Actividades rectoras: Juego y arte

Ejes de desarrollo: Desarrollo cognitivo, personal y social, corporal

Población: Estudiantes grupo transición 02

Duración: 2 horas.

Objetivo: Cultivar valores aprendiendo una forma de meditación, el aquí y el ahora, adquiriendo equilibrio emocional.

Secuencia Didáctica

Inicio: Se inicia la actividad ubicando objetos cotidianos para realizar el mandala.

Descripción: La palabra mandala significa círculo sagrado, el universo y el centro de todo, un lugar donde dar vida y crecer, puedes buscar elementos de la naturaleza, también usar objetos cotidianos que tengas en casa para crear un mándala. Puedes crearlo solo o con ayuda de tu familia. Ejemplos:



Cierre: Al finalizar la actividad expresar como te sientes durante la actividad.

RECURSOS

Recurso humano, colchoneta, ropa cómoda, video o imagen.

EVALUACIÓN

Los niños y sus familias estuvieron muy creativos y que tienen una buena disposición para el uso de los mándalas con el uso de diferentes objetos de sus casas para el desarrollo y éxito de la actividad, como granos, tapas, ropa, zapatos. Mediante la exploración de una forma de meditación para llegar a su regulación y equilibrio emocional mediante la atención plena.

Actividad 11: “Asanas de Yoga para despertar con energía”
Responsable: Docente Mónica Astrid Montañez
Tema: Equilibrio emocional. Actividades rectoras: Juego y arte Ejes de desarrollo: Desarrollo cognitivo, personal y social, corporal
Población: Estudiantes grupo transición 02
Duración: 2 horas.
Objetivo: Realizar los asanas para la activación de la energía al despertar y mejorar los hábitos
Secuencia Didáctica
Inicio: Realiza actividades para mejorar tu inicio del día con asanas.
Descripción: 1. Saludas al sol con todo tu cuerpo 2. Saludamos al agua y al mar y convirtiéndonos en un bote 3. Saludamos al cielo, apuntando nuestro pecho hacia arriba 4. Saludamos la tierra con nuestras manos tocando el suelo. 5. Finalmente, saludamos a nuestro cuerpo, masajeando la espalda como un bebe feliz (aquí se puede hacer un suave balanceo)
Cierre: Al finalizar la actividad expresar como te sientes durante la actividad.
RECURSOS
Recurso humano, colchoneta, ropa cómoda, video o imagen.
EVALUACIÓN
Los padres de familia muestran mayor interés en el progreso con el manejo de hábitos apropiados que fortalecen el desarrollo emocional de sus hijos, por medio de las actividades de yoga.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

85

Actividad 12: “Yoga para niños con animales”
Responsable: Docente Mónica Astrid Montañez
Tema: Equilibrio emocional. Actividades rectoras: Juego y arte Ejes de desarrollo: Desarrollo cognitivo, personal y social, corporal
Población: Estudiantes grupo transición 02
Duración: 2 horas.
Objetivo: Favorecer la flexibilidad y el equilibrio emocional en los niños y niñas, por medio de asanas.
Secuencia Didáctica
Inicio: Realiza actividades para mejorar tu inicio del día con asanas.
Descripción: En la siguiente actividad vamos a mover nuestro cuerpo con diferentes asanas o movimientos corporales de yoga con manejo de la respiración y equilibrio en los movimientos, por ejemplo: El perro: Para esta posición, los niños o niñas se colocarán como los perros a cuatro patas, pero estirando las piernas hacia atrás. Desde esta posición, pediremos que anden por la casa. El pez: Desde el asana del perro, se van a convertir poco a poco en peces. Esta posición requiere estar sentado, con las piernas flexionadas hacia delante, brazos pegados al tronco, y palmas de las manos mirando hacia nuestros pies. Pediremos que muevan las manos como si fueran aletas. Primero hacia un lado derecho y luego hacia el izquierdo. La gaviota: Desde el pez, los niños se colocan de pie, agachan el tronco y abren sus brazos inclinando el tronco hacia delante. Pediremos que vuelen por la sala con cada inspiración. Cuando espire tendrán que parar. También puedes seguir las instrucciones del siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ&ab_channel=SmileandLearn-Espa%C3%B1ol
Cierre: Al finalizar la actividad expresar como te sientes durante la actividad.
RECURSOS
Recurso humano, colchoneta, ropa cómoda, video o imagen.
EVALUACIÓN
Los niños y niñas se percibieron motivados puesto que les llama les gustan los asanas de los animales y el movimiento de corporal a través de las actividades lúdicas. Lo cual les brinda un fortalecimiento corporal y emocional a través de la disciplina del yoga. Con lo cual se ven favorecidos a nivel cognitivo por que mejora sus procesos de aprendizaje y en su parte socioafectiva.

5.10. Evaluación y seguimiento.

Para la evaluación de este momento se utilizó como herramienta principal la observación indirecta de las evidencias de trabajo enviadas por los padres de familia a través de WhatsApp y la observación mediante cuestionario dirigidos a los padres y alumnos, docentes y directivas del colegio, consignadas en las fichas de observación (Apéndice 4 p. 173, 174)

Para tomar datos de la intervención la docente recopiló información de lo observado a diario en las actividades que envían los estudiantes y de la participación en los encuentros virtuales en fichas de observación. (Apéndice 4 p. 173 y 174) Se recogieron los resultados obtenidos durante las sesiones sincrónicas y de las actividades diarias enviadas por los padres. Para confirmar si los objetivos de la propuesta de los beneficios del yoga se han logrado con la implementación de la propuesta.

Para tomar datos de la intervención la docente recopiló información de lo observado a diario en las actividades que envían los estudiantes y de la participación en los encuentros en los diarios de campo. (Apéndice 5)

También se tiene en cuenta en dicha evaluación la Rúbrica de Evaluación de la Competencia emocional.

**Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en
Educación Inicial**

87

5.10.1. Rúbrica de Evaluación Competencia Emocional

CRITERIO	NIVEL BAJO	NIVEL MEDIO	NIVEL ALTO
Reconoce y expresa las emociones	El estudiante no reconoce las emociones	El estudiante reconoce las emociones.	El estudiante reconoce y expresa las emociones.
Gestiona las emociones como la tristeza, la felicidad, miedo o rabia	El estudiante no reconoce ni representa las emociones	El estudiante reconoce y expresa las emociones del cuento	El estudiante reconoce, gestiona y representa con sensibilidad las emociones del cuento.
Expresa las emociones de amor y gratitud en familia	El estudiante no expresa sus emociones.	El estudiante utiliza el dibujo o diferentes representaciones como un medio de expresión de sus emociones	El estudiante expresa espontáneamente sus emociones por medio del dibujo o diferentes manifestaciones artística, a nivel verbal y gestual.
Regula las emociones por medio de las técnicas de regulación emocional a través de la meditación o actividades de yoga.	El estudiante no conoce, ni aplica diferentes técnicas de relajación por medio de la meditación o actividades de yoga.	El estudiante conoce y aplica diferentes técnicas de relajación por medio de la meditación y actividades de yoga.	El estudiante conoce y aplica diferentes técnicas de relajación por medio de la meditación y actividades de yoga, para el logro de la regulación emocional.

6. Resultados y análisis

En el siguiente apartado se realizó el análisis de la información alcanzada a través de la triangulación de datos, en lo anterior se han tenido en cuenta las categorías de análisis comprendidas en el marco teórico; las cuales son desarrollo emocional, transiciones armónicas, infancias y yoga. A la vez se efectuará un paralelo con los objetivos específicos y posteriormente dar cumplimiento al objetivo general.

6.1. Objetivo Específico 1

A través del objetivo específico número 1 se busca:

Identificar las dificultades a nivel emocional que se dan en el paso de transición a grado primero del Colegio Álvaro Gómez Hurtado, en la localidad de Suba, en la ciudad de Bogotá.

Para lograr este objetivo se desarrollaron los siguientes instrumentos: observación y análisis de documentos del colegio, cuestionario a estudiantes, padres y docentes. Se realizó por medio de la observación de la dinámica institucional y análisis de documentos de esta; el plan de estudios del grado transición, el manual de convivencia y la carta de navegación, dicho análisis se registró en una lista de chequeo (apéndice 2), en la cual se consideró que se le da más prioridad a la parte cognitiva que a la parte emocional, sin darse un verdadero desarrollo integral.

En el plan de estudios se observa que se plantea la expresión de las emociones, en la parte de la dimensión personal social y la corporal, sin tener en cuenta la parte de la gestión

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

89

emocional; en la parte de la carta de navegación de competencias no hace referencia a la parte emocional. En el análisis del PEI del Colegio Álvaro Gómez Hurtado se evidencia el enfoque a nivel de exigencia en busca de la excelencia educativa, pero no se tiene en cuenta, las diferentes formas de aprendizaje y la importancia del desarrollo emocional, lo cual se además evidente en la dinámica cotidiana escolar; en la carta de navegación de la institución en la parte de perfil del estudiante, tiene en cuenta la expresión de sentimientos, pero no tiene en cuenta la gestión de las emociones, en la parte de competencias no tiene en cuenta la gestión emocional.

Se evidencia en los documentos de la institución que se enfoca en el aprendizaje hacia la parte cognitiva, dejando de lado el desarrollo emocional. Es claro que es fundamental buscar un equilibrio, en estas dos dimensiones para el logro de una formación integral. Por tanto, el análisis indica que urge realizar un ajuste a las mallas curriculares teniendo en cuenta el fortalecimiento de la gestión emocional en los niños y las niñas del grado transición 02 del colegio Álvaro Gómez Hurtado.

6.1.1. Nombre del instrumento: Cuestionario inicial Estudiantes Transición 02 Jornada tarde.

6.1.2. Población: niños y niñas del grado transición 02

6.1.3. Objetivo:

Conocer la perspectiva de los niños con respecto a sus emociones, durante la transición de preescolar a primero y la herramienta de yoga con el fin de dar alcance al objetivo general y los objetivos específicos.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

90

Categoría	Subcategoría	Preguntas	Respuestas	Observaciones
Desarrollo Emocional	Conciencia Emocional	1. Ahora que vas a cambiar de curso (pasar a grado primero) ¿Qué te da miedo?	E1: Entender las cosas E2: Me da miedo cambiar de curso y tener nuevos amigos y no conozco a la profe E3: No quiero que sea presencial por qué el virus sigue. E4: No, soy muy valiente. E5: Nada me da miedo. E6: Que no quiera hacer tareas. E7: No saber qué hacer E8: El cambio de profesora. E9: Estar en la escuela de grandes. E10: Voy para grado 1 E11: El cambio de profe. E12: La forma de aprendizaje. E13: Perder el año E14: Los nuevos niños. E15: Que todos me miran	Los niños en su mayoría manifiestan sentir miedo al cambio, en particular al enfrentarse a una nueva profesora y a los cambios de la institución en tanto que en esta se encuentran los estudiantes de los grados de primaria donde los niños refieren “me da miedo porque pasamos a la sede de los grandes” según Goleman (2001) “La tensión emocional prolongada puede obstaculizar las facultades intelectuales del niño y dificultar así su capacidad de aprendizaje”.
		2. ¿Cuándo sientes alegría?	E1: Cuando estoy con mi familia E2: Cuando veo a mi profe y amigos. E3: Cuando mis papitos me aplauden por algo que hago bien. E4: Cuando voy al parque. E5: Cuando mis padres me dan regalos. E6: Me divierto con mis juguetes. E7: Cuando hago algo bien. E8: Cuando juego con mis compañeros. E9: Cuando me llevan al parque a jugar. E10: Cuando se reúne con los amiguitos. E11: Cuando juego. E12: Cuando las cosas que quiero se logran. E13: Cuando veo a mis amigos y me visitan mis primos. E14: Cuando me felicitan. E15: Cuando estoy en casa.	En el análisis de lo observado en las respuestas de los estudiantes se refleja que asocian la emoción de alegría en el momento que comparten en familia, con sus compañeros o con la profesora. También durante actividades de juego y diversión. Para Bisquerra (2015) “las emociones son la esencia de la vida, cuando tenemos tiempo libre buscamos emociones que nos satisfagan”
		3. ¿Cuándo sientes tristeza?	E1: Cuando alguien no juega conmigo. E2: Cuando estoy lejos de todos y no conozco donde estoy. E3: Cuando no hago bien las cosas. E4: Cuando estoy enfermo y no puedo jugar. E5: Cuando me doy cuenta; que hay niños que no estudian, que no comen E6: Cuando se me acaba el tiempo de jugar, cuando me castigan por portarme mal con mis cosas o juguetes favoritos. E7: Cuando no puedo. E8: Cuando mis compañeros me gritan. E9: Cuando me caigo o las cosas no salen como quiero E10: Cuando mi papá me regaña. E11: Cuando no voy al colegio. E12: Cuando me caigo o las cosas no salen como quiero. E13: Cuando siento dolor por algo que pasa. E14: Cuando me quedo solo. E15: Cuando mis padres me castigan.	En general se evidencia en las respuestas que los estudiantes distinguen el sentimiento de tristeza en diferentes situaciones, como: cuando no pueden jugar, cuando no van al colegio, cuando reciben corrección por parte de sus padres. Se observa que los estudiantes reconocen las emociones, pero es necesario trabajar en la gestión emocional. Según, Bisquerra (2015) Aprender a gestionar emociones es la base del aprendizaje social y emocional.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

91

Yoga	Equilibrio emocional	4. ¿Alguna vez has practicado yoga?	E1: No E2: Sí E3: Sí E4: Sí E5: No E6: No E7: No E8: No E9: No E10: No E11: Sí E12: Sí E13: Sí E14: No E15: No	Haciendo referencia a las respuestas la mayor parte de los estudiantes manifiestan que no han practicado yoga, lo demás responden en forma afirmativa, en cuanto a la práctica del yoga. Con lo anterior se demuestra que el yoga no es muy conocido por los estudiantes de transición 02. Kojacovic (2005) señala: que el yoga en la educación infantil surge como una manera de que los niños y sus padres tengan una forma de relajarse.
	Yoga	5. ¿Te gusta hacer actividades de yoga?	E1: Sí E2: Sí E3: Sí E4: Sí E5: Sí E6: No E7: No E8: No E9: No E10: Sí E11: Sí E12: Sí E13: Sí E14: Sí E15: Sí	En relación con las respuestas dadas por los estudiantes se denota que les agradan las actividades y muestran interés por la práctica del yoga. Puesto que la mayor parte de las respuestas son positivas. Para Kojacovic (2005), el yoga se presenta para los niños como un juego donde pueden desarrollar su creatividad e imaginación tomando conciencia de sus cuerpos.
Transiciones	Construcción de identidad	6. ¿Qué sueñas cuando llegues a primero?	E1: Ser muy ágil y entender lo que me digan para hacer alguien mejor cada día E2: Que quiero mostrar lo que he aprendido y tener muchos amigos, que la profe sea muy linda y amorosa. E3: Aprender leer y experimentar nuevos logros. E4: Llevarme bien con todos mis amigos y aprender cosas nuevas y que mis amigos sean juiciosos. E5: Sueño ser el mejor estudiante y tratar de que mis padres se sientan orgulloso de mí por mis logros estudiantiles. E6: Aprender a leer y escribir E7: Aprender mucho. E8: Tener una profesora buena y comprensiva. E9: Volver a la escuela y compartir con mis compañeros E10: Aprender a dibujar muchas cosas bonitas E11: Aprender mucho y jugar con mis compañeros. E12: Tener un buen aprendizaje y buenos compañeros y maestra: E13: Tendré más amigos. E14: Aprender y ser amigable. E15: Tener muchos amigos	Con relación a las respuestas dadas por los estudiantes con respecto a sus sueños al llegar a grado primero; muestran expectativas de aprender a leer; tener buenas relaciones con los compañeros y la docente, ser mejores estudiantes; desean volver al colegio en forma presencial; además muestran interés por el juego el dibujo. El MEN (2015) declara que: para hacer un acompañamiento en las transiciones en los niños es necesario entender el proceso de adaptación.

6.1.4. Análisis de resultados del cuestionario dirigido a Estudiantes Transición 02

Desde la categoría emocional se observa en las respuestas expresadas por los niños y niñas refieren temor frente al cambio de sede, de docente y al conocer nuevos compañeros, expresan

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

92

que pueden tener dificultad ante las nuevas tareas, manifiestan temor al fracaso escolar o al no obtener buenos resultados académicos. Aunque también se denota que se sienten positivos ante el aprendizaje y las actividades creativas, También relacionan la alegría con actividades como ir al parque o juego, recibir regalos, diversión, cuando las cosas les salen bien y si reciben una felicitación. Manifiestan sentimientos de tristeza cuando no pueden seguir con el tiempo de juego, lo cual es muy importante para los niños puesto que es una actividad en donde los niños disfrutan y son felices, también se refieren a los regaños o castigos que reciben por parte de los padres cuando no es adecuado su comportamiento.

Con respecto a las respuestas expresadas por los estudiantes se evidencia que reconocen las diferentes emociones, pero se debe trabajar en la parte de la gestión y regulación emocional, teniendo en cuenta el autor Bisquerra (2003) con el fortalecimiento del desarrollo emocional se busca dar respuesta a un grupo de necesidades que no son atendidas en la educación formal, evidenciando la necesidad de estrategias que fortalezcan las competencias básicas para la vida con el objeto de la prevención por medio de la implementación de estrategias pedagógicas que busquen el bienestar y el equilibrio desde la educación inicial que generen bienestar a nivel emocional; como la estrategia lúdico-pedagógica del yoga dándole cumplimiento del objetivo específico 1 y relacionándolo también con el objetivo general del presente proyecto.

En la parte de transiciones en las respuestas se evidencia que algunos estudiantes tienen unas perspectivas que se originan de la exigencia de sus familias de ser los mejores estudiantes y del enfoque que se proporciona hacia la parte cognitiva dejando de lado la parte emocional. Lo cual denota la importancia del trabajo en cuanto al fortalecimiento emocional desde la educación inicial.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

93

Tomando en cuenta la definición de los documentos del Ministerio de Educación (2005) las transiciones son momentos de cambio durante los cuales se experimentan nuevas actividades situaciones, condiciones y roles que influyen en la construcción de identidad y en la forma de relacionarse con los otros; lo cual influye en forma positiva en su desarrollo

Con respecto al yoga en las respuestas; se observa que la mayoría de los estudiantes indican que no lo han practicado, nos es muy conocido por ellos por lo mismo demuestra que es una oportunidad para la implementación de la propuesta pedagógica como una oportunidad para aprender algo nuevo. Además, se observó que los niños y niñas muestran interés en la práctica del yoga lo cual es un indicativo positivo para la implementación de la propuesta pedagógica por que la motivación es muy importante en los procesos de aprendizaje. Puesto que, el yoga es una disciplina psicofísica por medio de la cual se alcanzan condiciones de bienestar tanto para el cuerpo como para la mente.

Además, las posturas de yoga son inspiradas en elementos que pertenecen a la naturaleza; permitiendo que quien lo practique entre en sintonía con su propio cuerpo. Es importante iniciarlo desde temprana edad a través de dicha práctica, puesto que desarrolla los músculos, una postura adecuada, lo cual previene posibles desviaciones y dolores de espalda, eleva las defensas inmunitarias y el mejorando su estado de ánimo, estando más tranquilos y equilibrados.

Teniendo en cuenta el autor Matallana (2009) en su estudio donde se observó que mediante los ejercicios de meditación que se suscitan a partir de la práctica del yoga, se realizaron a diario en forma lúdica evidenciando que los niños y niñas se comportan más calmados, manejando sus tensiones y el manejo del autocontrol. Notando un mejoramiento en el seguimiento de instrucciones.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

94

La problemática que se presenta a nivel emocional de los niños y niñas del grado Transición 02 del Colegio Álvaro Gómez Hurtado, consiste en una desarticulación durante el paso de la educación inicial y la primaria, lo cual genera tensiones en los estudiantes en su paso a primero de primaria; con lo cual se vincula el objetivo 1 del presente proyecto de investigación y se da el desarrollo del Objetivo General mediante la implementación de una propuesta pedagógica virtual para el favorecimiento del desarrollo emocional de los mismos.

6.2. Nombre del instrumento: Cuestionario Inicial Docentes.

6.2.1. Población: Transición 02 Jornada tarde

6.2.2. Objetivo: Realizar una investigación sobre la influencia en la parte emocional de los niños y niñas que transitan de grado transición a primero.

Categoría	Subcategoría	Preguntas	Respuestas	Observaciones
Desarrollo Emocional	Conciencia Emocional	1. ¿Según su punto de vista como se puede fortalecer el desarrollo emocional en los niños y niñas?	D1: A través de este se puede avanzar en los procesos. D2: El fortalecimiento emocional les permite incrementar la percepción de control, frente a las diferentes situaciones que se les presenta, ayudando a su adecuado desarrollo de su autoestima. D3: Principalmente cuando deben solventar situaciones adversas que les demande resiliencia y respuesta asertiva frente a momentos de frustración. D4: A través del control emocional los niños y las niñas pueden enfrentar de manera positiva su comportamiento frente a las situaciones de su vida. D5: Dentro del desarrollo evolutivo de los niños es un aspecto importante para su formación y desarrollo de su personalidad.	Se refleja en que los docentes consideran que el desarrollo emocional permite asumir con resiliencia las diferentes situaciones por medio del refuerzo de la autoestima. De acuerdo con Werner y Smith (1992), la resiliencia es la capacidad del ser humano para enfrentar las adversidades de la vida y superarlas.
	Expresión de emociones	2. ¿Describa algunos sentimientos que se pueden generar en los niños y las niñas durante el cambio de ciclo inicial a Primaria?	D1: Incertidumbre, emoción, alegría, miedos... D2: Miedo, nervios, alegría y sorpresa. D3: Son diversos ya que para algunos niños este paso se puede dar de una manera tranquila, también emoción y alegría; mientras que para otros se pueden generar algo de angustia, tristeza o miedo. D4: Los niños, y en general todos los seres humanos, manifiestan diversos sentimientos en todas sus etapas de desarrollo. Lo que puede ocurrir es que se visibilizan, se intensifican o se reducen en frecuencia. Desde esta perspectiva, durante ese tránsito de ciclo inicial se perciben cambios emocionales en cuanto a la expresividad de su alegría, enojo, tristeza, solidaridad, euforia, autoconfianza y ternura. D5: Desolación, Asombro, Tristeza, Curiosidad.	Los docentes, expresan los diferentes sentimientos que experimentan los niños y niñas, por ejemplo: miedos, alegría, tristeza, etc. que presentan los estudiantes durante el paso de preescolar a primaria. Lantieri, (2009) describe que se observan mejoras en el comportamiento de los niños si recibieron programas de aprendizaje social en el aula y por fuera de ella.
Yoga	Regulación Emocional	3. ¿Considera usted que la práctica del yoga	D1: Sí, ¿Por qué? A través de este se puede avanzar en sus diferentes procesos.	Los docentes muestran un punto de vista positivo en cuanto al

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

95

		es una buena herramienta pedagógica para el manejo de las emociones de los niños y las niñas?	D2: Sí, ¿Por qué? Si es de gran importancia ya que el fortalecimiento emocional les permite incrementar la percepción de control, frente a las diferentes situaciones que se les presenta, ayudando a su adecuado desarrollo de su autoestima. D3: Sí, ¿Por qué? Los niños deben aprender que es bueno expresar lo que sienten, lo que no les gusta sin temor a ser juzgados. Esto fortalece su autoestima. D4: Sí, ¿Por qué? Los niños deben fortalecer progresivamente su desarrollo emocional, principalmente cuando deben solventar situaciones adversas que les demande resiliencia y respuesta asertiva frente a momentos de frustración. D5: Los niños deben fortalecer progresivamente su desarrollo emocional, principalmente cuando deben solventar situaciones adversas que les demande resiliencia y respuesta asertiva frente a momentos de frustración.	yoga como herramienta pedagógica para el manejo de las emociones lo que lleva al autocontrol, manejo de la frustración y desarrollo de la autoestima. Bendriss (2015), manifiesta que con la disciplina del yoga los niños aprenden a gestionar sus emociones, a mejorar su concentración, liberándose de conflictos.
Desarrollo Emocional	Socioafectivo	4. ¿Cómo cree usted que se podría fortalecer el área socioafectiva en los niños y las niñas según su práctica docente?	D1: Es importante para los niños la interacción, la comunicación, la aceptación. Aspectos importantes para trabajar en el aula. D2: Realizando un seguimiento desde que los niños inician su proceso escolar, hasta que lo terminen sería magnífico. Iniciando lo en la práctica de yoga. Fortalecer estrategias de acompañamiento, para los niños y niñas qué lo requieran. Identificar características y actitudes del grupo a trabajar y socializar los resultados con el equipo de trabajo. D3: Para fortalecer el componente socioafectivo en niños y niñas es preciso realizar encuentros grupales de reflexión con un abordaje lúdico, donde se brinden espacios de confianza y participación, involucrando eventualmente a los padres de familia. D4: Realizando seguimiento desde que los niños inician su proceso escolar, hasta su finalización, iniciándolo en la práctica del yoga. D5: Indiscutiblemente ante la confianza en sí mismo.	Las docentes consideran que pueden fortalecer el área socioafectiva en su labor docente; haciendo referencia a seguimiento de los estudiantes, mediante el trabajo en grupo y el desarrollo de actividades lúdicas. Soler (2016) expresa que: El desarrollo socioafectivo es el proceso por el cual cada niño va conformando su mundo emocional y sentimental.
Transiciones	Articulación	5. ¿Considera que se puede mejorar la articulación entre preescolar y primaria?	D1: Mucho. Debe haber una trazabilidad y seguimiento en contenidos, plan de aula, programas que logren articular los procesos que se llevan desde preescolar al paso a primaria. D2: Totalmente, para que los docentes tengan conocimiento, del proceso que tiene cada uno de los niños y las niñas Y si es el caso darle continuidad al trabajo que se requiera dependiendo las situaciones que se presentan. D3: Si porque no se debe cortar bruscamente está transición, ya que los niños y niñas vienen de un ambiente donde el juego es la parte fundamental. D4: Si, es importante porque es un beneficio para los niños a su vez para los padres. Con la articulación se pueden despejar dudas y orientar a las familias en los cambios que se dan entre una sección y otra. Y para los niños se logra una cercanía a un nuevo contexto. En importante para la comunidad educativa trabajar en conjunto buscando que entre una sección y otra se dé a conocer dinámicas de una y la otra. D5: Es muy importante y particularmente pertinente realizar procesos de articulación entre esos ciclos.	De acuerdo con las respuestas de los docentes se observa que le dan relevancia a la adecuada articulación entre preescolar y primaria y a los procesos de cada estudiante. Como afirma Rodríguez (2007) Se necesita que el educador desarrolle estrategias de educación y aprendizaje diferentes para la diversidad infantil que tiene en su grupo, teniendo en cuenta las necesidades diferentes que pueden también tener los niños
		6. ¿Cómo cree que se puede mejorar las transiciones en el paso de preescolar a primero?	D1: Es importante tener un empalme con docentes de preescolar y primaria al inicio del año, que se puedan reunir, dialogar sobre los avances desarrollados del plan de estudios, diferentes enfoques que permiten una revisión conjunta de los desempeños académicos y de qué manera estos puedan tener una trazabilidad adecuada del paso de preescolar a transición. D2: Que se programen reuniones con las docentes de preescolar y primaria dónde se den pequeños informes de cada grupo de niños y niñas, ejemplo características del grupo, evaluación del proceso de aprendizaje y su convivencia. D3: Introduciendo los nuevos conocimientos poco a poco a través del juego respetando el ritmo de niños y niñas.	Según las respuestas de los docentes consideran que es necesario hacer un empalme donde las docentes se reúnan y se realice una revisión de los planes de estudios y sobre las necesidades de los estudiantes. “La articulación debe garantizar ante todo un desarrollo progresivo, una continuidad lógica y

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

96

			D4: Se requiere realizar un empalme para acercarse a una caracterización y diagnóstico de los niños y sus familias, tanto en los aspectos académicos como en su contexto familiar. D5: Comunicación entre docentes estableciendo lo que se aprende desde preescolar para lograr los aprendizajes en primero,	natural, a fin de evitar que produzca cambios bruscos de una etapa a otra". (Rodríguez, Turón 2007, p. 2)
		7. ¿Cómo realiza el seguimiento de los estudiantes en el cambio entre grados?	D1: Para mí es primordial, tener un conocimiento previo de mis estudiantes. D2: Sería más bien hacer un empalme entre docentes donde se hable de cómo es cada niño, sus fortalezas, debilidades y su entorno social. D3: Es muy importante que se realicen procesos de seguimiento para determinar prácticas exitosas o rediseñar los aspectos débiles para replantearlos y mejorar. D4: Si, ya que permite seguir los procesos y entender a cada niño-a desde su individualidad. D5: Si, porque así se puede conocer las habilidades y estrategias que se puedan implementar con los niños y hacer una mejor orientación a los padres.	Para los docentes es importante el seguimiento para dar continuidad a los procesos de cada estudiante. Rodríguez (2007) "La articulación debe garantizar ante todo un desarrollo progresivo, una continuidad lógica y natural, a fin de evitar que produzca cambios bruscos de una etapa a otra"
		8. ¿Cuándo recibe un grupo nuevo realiza alguna caracterización que le permita conocer a los estudiantes?	D1: Si un diagnóstico inicial y busco espacio para dialogar con la profesora del curso anterior. Es bueno tener estos espacios. D2: Siempre realizó un diagnóstico de realidades, para tener conocimiento de cada uno de mis niños y mis niñas. D3: Si es importante conocer todo sobre cada estudiante, es necesario saber de su entorno social, sus habilidades, que les gusta. D4: Si, es preciso realizarlo para conocer el punto de partida y poder acompañar los procesos de una manera asertiva. D5: Si, se llevan a cabo procesos de observación cuidadosa y sistemática, así como la implementación de actividades gráficas y aplicación de pequeñas encuestas a los padres de familia, para determinar procesos de desarrollo personal y entorno familiar de los niños	En las respuestas dadas por los docentes plantean la importancia de realizar un diagnóstico para conocer a los niños sus debilidades y sus fortalezas. Ven también necesario el dialogo entre docentes. Para Goleman, Boyatzis y Mckee como se citó en Bisquerra, Pérez (2007) se refieren a la autogestión como uno de los dominios de la conciencia de uno mismo, tiene relación con el autocontrol emocional, la transparencia, logro, iniciativa, optimismo y adaptabilidad
Autogestión emocional		9. ¿En el inicio del año escolar cómo es el proceso de adaptación?	D1: Los niños vienen con muchas expectativas de trabajo, por su nuevo entorno, profesora, compañeros, lugar de colegio, asignaturas... Los niños se adaptan fácilmente, vienen con sus compañeros del año pasado y no es tan difícil a pesar del nuevo sitio. D2: La adaptación es diferente en cada niño, el docente juega un papel importante en esta, ofreciéndoles actividades y experiencias significativas. D3: Se orienta a los niños en los espacios del colegio, en el conocimiento de los profesores, la contextualización de las asignaturas, el conocimiento entre compañeros. D4: Los niños inicialmente se reencuentran con sus pares y disponen de espacios temporales para interactuar libremente. Paulatinamente se asignan actividades de grafomotricidad para determinar el nivel de desarrollo gráfico y otros aspectos de desarrollo personal y cognitivo. D5: Se va desarrollando en la medida en que cada niño-a se sienta a gusto en su espacio escolar.	De los procesos de adaptación los docentes respondieron en su mayoría tienen muchas expectativas, siendo el proceso de cada niño diferente. Goleman, Boyatzis y Mckee como se citó en Bisquerra, Pérez (2007) se refieren a la autogestión como uno de los dominios de la conciencia de uno mismo, tiene relación con el autocontrol emocional, la transparencia, logro, iniciativa, optimismo y adaptabilidad
		10. Desde su percepción ¿Qué aspectos pueden	D1: Trabajo conjunto, unido y transformado preescolar - primaria.	En su mayoría los docentes consideran diferentes aspectos que

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

97

		beneficiar a los niños y niñas en su proceso de transición de preescolar a primero?	D2: Fortalecimiento emocional, más tranquilos, más seguros etc. D3: Que haya una continuidad en el proceso educativo que se viene llevando con los niños de primera infancia. D4: Ganan mayor seguridad, se crean vínculos de amistad con otros, su parte relacional cambia. D5: Desde la experiencia evidenciada, resaltó la importancia de que, en transición, además del desarrollo de procesos lúdicos, también se privilegie el fomento de competencias grafomotoras, de pensamiento matemático, científico, de lectura, entre otras, acordes con la edad y etapa evolutiva e los pequeños. Conocimiento del cambio con respecto al espacio, personas y proyecciones de aprendizaje.	benefician a los estudiantes en su proceso de transición, sin dejar de lado la continuidad de los procesos. Según, Alvarado y Suarez (2009), indican que las transiciones son momentos de cambio que viven los niños y niñas al pasar de un ambiente a otro, originado posibilidades de desarrollo humano y aprendizajes para la vida.
--	--	---	---	--

6.2.3. Análisis de resultados del cuestionario dirigido a Docentes Transición

De acuerdo con la categoría emocional en sus comentarios los docentes manifiestan que el desarrollo emocional forma parte de toda la vida y de la forma en que se asumen los retos y los obstáculos de la existencia por los cual se debe trabajar mucho. Además, se ratifica la importancia de la interacción de los niños con otros para comunicarse, ser escuchados, atendidos y aceptados resaltando la disposición de trabajo de los docentes. Se puede trabajar a través de actividades lúdicas de interacción teniendo en cuenta que deben primar los valores. Sin dejar de lado la participación de los padres quienes se deben involucrar en el trabajo de la parte emocional, también resaltan la importancia de la práctica del yoga desde educación inicial, fortaleciendo el acompañamiento según el requerimiento de los estudiantes y por medio del trabajo en grupo.

Bisquerra (2016) plantea que las competencias básicas para la vida son esenciales para el desarrollo integral de la personalidad. Siendo un complemento indispensable para el desarrollo cognitivo, en el cual se ha orientado la educación en la actualidad, por consiguiente, la educación emocional se plantea para mejorar el desarrollo integral de los seres humanos, preparándolos para los cambios que se puedan presentar a través de su vida; en los aspectos: moral, físico, intelectual, social y emocional.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

98

Las docentes plantean que se debe realizar un diagnóstico, seguimiento a los estudiantes para poder observar sus procesos individuales; conociendo sus falencias y habilidades teniendo en cuenta su parte emocional, retomando a Bisquerra (2003) quien considera que la educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente; puesto que debe estar presente durante el plan de estudios y en la formación permanente durante toda la vida; por lo cual la educación emocional tiene una orientación del ciclo vital. Por tanto, la educación emocional busca el desarrollo humano integral: señala que es a nivel personal y social.

De la información anterior se deduce que se debe mejorar la articulación en el paso de preescolar a primero en la Institución, teniendo en cuenta que en preescolar se trabajan el desarrollo de potencialidades mediante los ejes de trabajo pedagógico y en la llegada a la primaria los estudiantes presentan un choque por que el trabajo se fracciona por áreas de conocimiento faltando el complemento de actividades lúdico-pedagógicas que fomenten el desarrollo emocional de los estudiantes.

De acuerdo con las respuestas en relación con la categoría del yoga pocas docentes afirman que conoce esta estrategia; lo que conlleva a la implementación de la propuesta en la institución con el propósito de que las docentes tanto de primaria como en la educación inicial la conozcan y la promuevan buscando el bienestar de los estudiantes.

Puesto que el yoga es una disciplina que tiene muchos beneficios en los niños y niñas que inician su práctica, se debe integrar al plan de estudios para promover el desarrollo integral de los estudiantes. Con el fin de que conozcan y fortalezcan su cuerpo y su mente. A través de ejercicios de relajación consciente ayudándoles a canalizar su energía, ayudándolos en la superación de

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

99

situaciones difíciles, contribuyendo en la confianza en sí mismos y el mejoramiento de la autoestima.

En la categoría de transiciones los docentes hicieron reflexiones sobre la importancia del fortalecimiento de los niños y niñas a nivel emocional durante la articulación de preescolar a primero, para que los estudiantes tengan una preparación y tengan fortalezas al pasar por situaciones difíciles. Pero algunos se enfocaron más en la parte cognitiva restándole importancia a la parte de regulación emocional.

Como expresa Bisquerra (2007): “La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.” (p. 71)

Consiste en aceptar los sentimientos y aprender a regularlos por lo cual se puede desarrollar a través de la implementación de la propuesta del yoga como estrategia pedagógica. De acuerdo con Aránzazu (2018): En la práctica del yoga mediante actividades lúdicas al estudiante se le ayuda a su preparación para convivir y participar activamente en la vida social del aula, la educación para la salud, la creación de rutinas creativas y saludables. De acuerdo con lo anterior la práctica del yoga trae grandes beneficios a nivel emocional y corporal. Por lo cual se diseñó e implementó una propuesta pedagógica.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

100

6.3. Nombre del instrumento: Cuestionario inicial dirigido a padres de familia del grado Transición 02 JT.

6.3.1. Población: Padres de familia grado transición 2 jornada tarde.

6.3.2. Objetivo: Indagar sobre la influencia en la parte emocional de los niños y niñas que transitan de grado transición a primero.

Categoría	Subcategoría	Pregunta	Respuestas	Observación
Desarrollo emocional	Gestión emocional	1. ¿Para qué se fortalece el desarrollo emocional de los niños y las niñas?	P1: Para ayudar a tener una buena autoestima así mismo y a manera de aprendizaje P2: Porqué se debe estar pendiente de sus emociones P3: Para que un niño crezca feliz y desarrolle todo su potencial debe tener un excelente desarrollo emocional y social P4: Sí, Hace parte su bienestar personal, su desarrollo para crecer y forjar una personalidad fuerte y segura. P5: Se puede conocer el comportamiento de nuestros hijos. P6: De ello depende su desarrollo en todos los aspectos de su crecimiento P7: Para que no generen angustia y le cojan pereza al estudio y a las personas que les brindan la educación P8: Para que los ayuda a mejorar como personas P9: Conocerse e incrementa la percepción de control n de lo que les pasa tienen buena autoestima. P10: Porque de ello depende su desarrollo a lo largo de su vida su felicidad éxitos y de ser un niño independiente P11: Porque de esa formación depende si carácter de adulto P12: Es muy importante para su bienestar y para que su desarrollo sea satisfactorio P13: Ayuda a las relaciones interpersonales y a tener una buena autoestima P14: De eso depende su personalidad P15: Para su bienestar y desarrollo cognitivo y estado físicos emocional.	En su mayoría los padres responden que el desarrollo emocional se debe fortalecer para aumentar la autoestima, mejorando a nivel personal promoviendo el bienestar físico y emocional. Para Bisquerra (2005), “La educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano. Es decir, el desarrollo personal y social; o dicho de otra manera: el desarrollo de la personalidad integral del individuo. Es por tanto una educación para la vida” (p.97).
		2. ¿Sabe cómo orientar o manejar las emociones de su hijo (a)?	P1: Sí, hablando con él y dándole consejos para que el haga las cosas bien. P2: Sí, Por qué se conoce cuando tiene esas emociones P3: Sí, Se controlar cuando las emociones son negativas (rabia, frustración, tristeza) enseñándole que las cosas malas o negativas también son necesarias para nuestro desarrollo P4: No. P5: No. P6: Sí: Dándole herramientas para manejarlas y aceptarlas. P7: Comprendiendo todas sus actitudes P8: Sí, explicándole que las emociones es algo que siempre va a sentir tantos buenas como malas y se deben manejar con el dialogo y paciencia. P9: Sí, hablando con ellos. P10: Sí, manejando una buena educación sobre las relaciones sociales, de mostrándoles que tienen afectos positivos en lo académico y demás cosas P11: Sí, hablo mucho con ellos dándole consejos explicándole como son las cosas en la vida y hablando muchísimo si su comportamiento es inadecuado. P11: Sí, poniendo me a su altura y escuchando su forma de pensar.	Sobre la orientación a nivel emocional los padres en su mayoría responden de forma afirmativa, mencionando el dialogo como una parte importante, poniéndose a su nivel. Bisquerra (2005), indica: “La educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano. Es decir, el desarrollo personal y social; o dicho de otra manera: el desarrollo de la personalidad integral del

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

101

			P12: Sí, por ejemplo, en una situación de rabia hacemos ejercicios de respiración juntos para que se calme. P13: Sí, cuando está feliz comparto su felicidad y cuando se encuentra algo triste intento subir su ánimo con algo que le gusta hacer o comer. P14: Sí, La mejor forma es hablando como amigo para saber q le pasa al niño@. P15: Sí, Hablando con el haciéndome su amiga para que así me comunique y exprese sus sentimientos.	individuo. Es por tanto una educación para la vida". (p. 97)
		3. ¿Conoce qué sentimientos puede generar en los niños y niñas el cambio de ciclo inicial a Primaria?	P1: Sí, Tristeza, preocupación y muchas otras al llegar a un lugar que el desconoce y debe ser más independiente para hacer sus cosas. P2: No. P3: Sí, Temor a la adaptación, temor al rechazo de sus nuevos compañeros y miedo a lo nuevo que se enfrenta, P4: No. P5: No. P6: Sí, miedo. P7: Sí, Puede generar emoción o angustia porque van a aprender algo más avanzado. P8: Sí, Nervios. P9: Sí, porque ya he tenido otros que han pasado por este proceso y para ellos es difícil y brusco ese cambio porque se siente como en un país extraños y sin conocer a nadie, pero ellos se adaptan rápido bueno algunos. P10: Sí, porque ya he tenido otros que han pasado por este proceso y para ellos es difícil y brusco ese cambio porque se siente como en un país extraños y sin conocer a nadie, pero ellos se adaptan rápido bueno algunos. P11: No. P12: Sí, Miedo alegría, tristeza. P13: No, miedo. P14: No. P15: No.	La mitad de los padres manifiestan desconocen los sentimientos sobre el cambio de ciclo inicial a primaria, los demás refieren que existen temores, angustia. Según las respuestas se hace necesario el manejo emocional. El autor Bisquerra (2003) alude; la importancia de la educación emocional cuyo objetivo es: adquirir un conocimiento de las propias emociones
Yoga	Regulación emocional	4. ¿Cree usted que la práctica del yoga es una buena herramienta pedagógica para que los niños y las niñas aprendan a manejar sus emociones?	P1: Sí, Ayuda mucho para la mente y la relajación P2: Sí, Porque se concentran más P4: No, creo en eso P5: Sí, Los llena de confianza P6: Sí, Puede ayudarles a tener más concentración y a esta edad pueden tener esta herramienta para su vida escolar y cotidiana P7: P8: Sí, ayudan a controlarse y relajarse P9: Sí, permite que los niños desarrollen más concentración y atención P10: Sí, es muy bueno el yoga por que le ayuda a manejar sus emociones y su energía y la adrenalina P11: Sí, Porque es una forma de centrar y canalizar sus emociones. P12: Sí, es muy buena ya que les enseñan a mantener calma y saber enfrentar esa situación si se les llegara a presentar P13: Sí, Ayuda a liberar emoción y a tener mayor concentración P14: Sí, es una forma de concentración y entrega espiritual P15: No conozco sobre el yoga.	Según la visión de la mayoría de los padres ven en forma positiva el yoga para la regulación emocional y sus beneficios en los niños. Como dice; Peña (2016), el yoga es un medio de equilibrar y armonizar cuerpo, mente y emociones. Es una estrategia apropiada que los beneficia.
Desarrollo emocional	Gestión emocional	5. ¿Opina que su hijo (a) está preparado emocionalmente para pasar al siguiente grado?	P1: Sí, Porque lo considero un niño muy inteligente y con muchas capacidades de aprendizaje P2: Sí, Por qué está emocionado en aprender más cosas P3: Sí, Creo que le he dado las herramientas necesarias desde el punto de lectoescritura el acompañamiento necesario para forjar carácter y emociones para conseguir lo propuesto P4: Sí, Ella siempre se ha adaptado a los cambios de buena manera. P5: Sí, tiene las bases necesarias.	Como las respuestas dadas por la mayoría de los padres se evidencia mayor importancia en la parte cognitiva que en la parte emocional, dado que muestran mayor interés en el

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

102

			P6: Sí, Es maduro para su edad P7: Sí, por qué el consciente y le gusta aprender cada día más nuevas cosas P8: Sí, porque en lo ha aprendido tiene conocimiento en vocales algunas palabras y números lo cual es importantes para su desarrollo académico P9: Si, porque esta consiente de sus capacidades P10: Sí, porque esta consiente de sus capacidades P11: Sí, Porque es una niña muy despierta y demuestra que aprende con fluidez P12: quizás sí o tal vez no más seguro que no porque está acostumbrado a su entorno de niño chiquito y mimado y que son juegos y esta es otra etapa en su vida P13: Porque está motivado y demuestra curiosidad por lo que le espera P14: Si, en casa hemos platicado mucho sobre su regreso a clases por ejemplo que va a tener nuevos compañeros igual que nueva profesora y va a estar en la escuela de grandes P15: Sí, tiene muy buena autoestima y tiene buenas relaciones sociales	desarrollo de la parte académica de sus hijos. UNESCO, (1998) asevera que “la educación emocional es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta fundamental de prevención”
	Inteligencia emocional	6. ¿Cuáles estrategias considera usted se pueden utilizar para fortalecer el área socioafectiva a su hijo o hija?	P1: Hablando con el ayudándolo y explicándole lo que no entienda para que él no se sienta solo y sienta mucho apoyo P2: Ayudando hacer que sea cada día mejor} P3: El conocer sus emociones pienso yo que es la estrategia más importante después de haber enseñado al niño que no es malo pasar por emociones negativas el niño se sentirá seguro cuando las experimente P4: Que se relaciones con más niños. Y el continuo diálogo con ella para exprese sus emociones. P5: Diálogo en familia. P6: Respeto P7: Brindarles más confianza y saber escucharlos a todo momento P8: Motivación, tener buenas guías, conocimiento y respeto sobre nuestra sociedad P9: Hablar con ella P10: El buen comportamiento y ejemplo que se encuentre a su alrededor P11: bueno darle mucho amor no reprenderlo hablar mucho con el explicarle y siempre repetirlo para que entienda muchos abrazos y besos P12: Reuniones con compañeritos y socialización de sentimientos y emociones P13: A través de los cuentos y juegos P14: Enseñándole el valor de la tolerancia P15: No se	En su mayoría los padres se refieren al dialogo y el fortalecimiento de valores y afecto para fortalecer la parte socioafectiva en sus hijos. Como menciona: Goleman (2008) como se citó en exponer que: existe la inteligencia emocional, capaz de dominar competencias personales y sociales que se superponen a la razón.
Transiciones	Articulación	7. ¿Qué sabe sobre las transiciones armónicas y efectivas?	P1: Nada P2: No mucho P3: Es el acompañamiento que da las instituciones académicas hacia los niños y familiares, de modalidades de atención integral a la primera infancia P4: No sé P5: Que es una garantía de una educación de calidad. Es el acompañamiento que se le da al niño y familia para el paso a las instituciones educativas P6: No tengo información concreta P7: No. P8: Algo. P10: son importantes para cada persona P11: Cuando se acompañan en el recorrido se planea, se propone y se ejecutan las acciones P12: no mucho, pero tengo idea de sobrellevar las cosas y con mucho amor P13: Es el paso al desarrollo de nuevas emociones P14: De las afectivas sé que puedes cambiar de emoción tan rápido según la situación que estés viviendo	Como se observa los padres en su mayoría no tienen conocimiento sobre las transiciones armónicas. Según el documento S.E.D. (s.f.) “Convocar y generar espacios de participación de las familias de los niños y las niñas que transitarán a las IED, que les permitan conocer el sentido de cada nivel educativo.”

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

103

			P15: No tengo idea	
		8. ¿Desde su punto de vista se debe tener una buena articulación entre el preescolar y la primaria?	P1: Sí P2: Si, importantísimo creo que es el pilar más importante para que el alumno sea excelente en lo que se enfrenta en grados superiores P3: Sí P4: Sí P5: Sí P6: claro que si porque para ellos es un paso abismal nuevo que no todos los niños saben afrontar con madurez P7: Creo que sí para que aprendan mejor P8: Si es muy importante P9: Por su puesto, ya que hacen parte de los primeros años de estructuración del niño y por ende pilar importante en su personalidad y carácter, y por ende su vida. P10: Por supuesto, en mi opinión los niños están preparados para hacerla. P11: Si porque es la base primordial para emprender el crecimiento cognitivo P12: El preescolar es la actitud de ello en el aprendizaje y la primaria es la actitud de avanzar más las actividades del aprendizaje P13: Si claro P14: Sí P15: Sí, El niño adquiere la preparación para la vida	Según lo observado, los padres en su mayoría manifestaron que la articulación entre preescolar y primaria es la base para avanzar en el aspecto cognitivo. y no tienen en cuenta la parte emocional. Kozulin, (2003). Para Vygotsky el niño obtiene la preparación para la vida escolar en los primeros meses de colegio, si bien ciertos logros de la edad preescolar hacen más fácil para los niños desarrollar esta preparación: dominio de algunas herramientas mentales, desarrollo de la autorregulación e integración de emociones y cognición.
	Motivación	9. ¿El niño (a) muestra entusiasmo ante las actividades planteadas por la docente?	P1: Porque le gusta crear y aprender cosas nuevas P2: Por qué quiere aprender cada día más P3: Siempre está expectante ante el nuevo día ya que la profesora es innovadora y muy recursiva al momento de planear actividades variadas que vallan acorde con la edad y lo que quiere el niño para aprender P4: Le gusta el estudio P5: Son de su agrado. P6: Quiere aprender P7: Por q son muy dinámicas P8: En el caso de mi hijo algunas veces manifiesta aburrimiento como en otras si las realiza con actitud y responsabilidad P9: Son actividades entretenidas P10: Hace los. Trabajos con responsabilidad y gusto P11: Sí le gusta hacer sus actividades y las hace con mucho entusiasmo P12: Quiere hacer las tareas solo P13: Le encanta ir a la escuela P14: Le gusta hacer actividades físicas P15: Le gusta realizar actividades, ya que las actividades para ellos en su edad lo toman más como juego y se distraen y mejora su expresión al realizar las actividades	Con relación a las actitudes y motivación de los estudiantes ante las actividades los padres en su mayoría responden que ellos muestran interés en aprender, resaltando la parte lúdica. Para la autora: “La motivación escolar es un proceso psicológico que determina la manera de enfrentar y realizar las actividades, tareas educativas y entender la evaluación que contribuye a que el alumno/a participe en ellas de una manera más o menos activa,” (Morón, 2011, p. 1)
	Adaptación escolar	10. ¿Su hijo (a) presentó una buena adaptación	P1: Le agrada aprender junto a su docente y amigos P2: Por qué conocía y vivió algo que nunca había vivido	En general los padres manifiestan que los estudiantes tuvieron un buen

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

104

		frente al colegio y las docentes?	P3: La manera y el afecto que cada docente le brinda a sus alumnos les genera a ellos confianza deseos de quedarse a descubrir y desarrolla día a día su aprendizaje P4: Siempre tiene disposición P5: Fue muy buen trabajo de la docente. P6: Sabe que es necesario P7: Sintió confianza P8: Se acogió muy bien presentaba alegría al asistir a la institución P9: Si ya que entran en confianza P10: Si, por la forma y la confianza que les brinda la profesora P11: Al principio como cambio de profe se lo un poco difícil pero después se acostumbró con su profe y le gustaba mucho de hecho la extrañaba poco P12: Es sociable amistoso y atento P13: Desde el primer día se adaptó a sus compañeros y profe P14: Le gusta socializar P15: El buen trato de la profesora y el compañerismo ayuda para que él se acomodará a su nuevo cambio	proceso de adaptación resaltando la labor docente, para el autor Villegas (2010), quien define el término adaptación: “como "el curso de tiempo en el cual el niño o la niña pasa de una unidad de convivencia más elemental, conocida, afectiva, que es la familia, a otro ámbito más amplio, desconocido y nuevo, que es la Escuela Infantil". (p.23)
--	--	-----------------------------------	--	--

6.3.3. Análisis de resultados del cuestionario dirigido a padres de familia grupo transición 02 J.T.

De acuerdo con la categoría emocional los padres de familia dieron diferentes opiniones; algunos de los padres responden que el desarrollo emocional se debe fortalecer para aumentar la autoestima de los niños, lo que promueve el fortalecimiento a nivel personal, aunque en varias respuestas se evidencia que prevalece el interés por el desarrollo del aspecto cognitivo sin tener en cuenta la prevalencia de la parte emocional, por lo cual se observa la importancia del fortalecimiento de esta área a partir de la propuesta del yoga como una estrategia lúdico pedagógica.

El autor López Cassa refiere (2005): “La educación tradicional ha valorado más el conocimiento que las emociones, sin tener presente que ambos aspectos son necesarios. La educación actual no debe olvidar que también es necesario educar las emociones.” (p.155)

Por lo cual se debe resaltar lo que significa EDUCAR: observar el desarrollo integral de las personas, potenciando así las capacidades tanto cognitivas, físicas, lingüísticas, morales,

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

105

como afectivas y emocionales. Es decir que las emociones también deben ser educadas y tanto la escuela y la familia forman parte de dicho proceso.

Se hace necesario el fortalecimiento en la parte de la inteligencia emocional, por lo cual también se muestra que hace falta el reconocimiento de las emociones y de la gestión emocional; puesto que la mayor parte de los padres indicaron que les falta conocimiento sobre este aspecto.

La inteligencia emocional producto de las teorías de Gardner (1983) la inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal, por lo cual y según Salovey y Mayer (1990) como se citan en Oliveros (2018) se considera como la destreza para manejar los sentimientos y emociones, excluyendo entre ellos y usando estos conocimientos para orientar los propios pensamientos y las acciones, de la misma forma se podría decir que inteligencia emocional que es la capacidad de sentir, entender, controlar los estados emocionales de sí mismo y en otros individuos; logrando que la armonía y el entendimiento se desarrollen de forma apropiada.

Con respecto a la categoría del yoga en los comentarios realizados por los padres de familia se puede señalar que pocos padres de familia tienen conocimiento del yoga como una práctica que contribuye con la regulación de la parte emocional y que pocos tienen herramientas para el favorecimiento del desarrollo emocional de sus hijos, por lo cual la implementación de la propuesta pedagógica beneficia a los estudiantes en la etapa de educación preescolar.

En la parte de la gestión emocional los niños y niñas pasan por diversas situaciones en el ámbito escolar donde deben aprender a afrontarlas por medio de la regulación emocional. “A partir de los años preescolares los niños y niñas empiezan a ser sensibles al trato diferencial que

los demás le dispensan en comparación con los otros. Esto se vive como un estado afectivo de tensión.” (Trianes, 2002, p.31)

Teniendo en cuenta la categoría de las transiciones armónicas en los comentarios realizados por los padres, se refleja que no tiene casi conocimiento sobre el tema, pero manifiestan que la articulación entre preescolar y primaria es importante para el desarrollo cognitivo de los niños y niñas.

Para Trianes (2002): La infancia es un periodo de cambios, los niños y niñas se encuentran en desarrollo en un constante proceso de cambios; en el transcurso de este periodo deben hacer frente a los retos que deben superar durante las transiciones de una etapa a la siguiente. Dichos obstáculos los cuales pueden ser en determinados casos ser acontecimientos que generan estrés y tropiezo que afecte su proceso normal de adaptación en la nueva etapa.

6.4. Objetivo Específico 2

Generar una propuesta pedagógica que permita el fortalecimiento a nivel socioafectivo de los niños y las niñas, en el paso de transición 2 al grado primero del Colegio Álvaro Gómez Hurtado.

Para dar alcance al objetivo específico 2 se realiza un grupo focal dirigido a los estudiantes de grado Transición 2.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

107

6.4.1. Nombre del instrumento: Grupo focal.

6.4.2. Población: Estudiantes grado transición 2 jornada tarde.

6.4.3. Objetivo:

Promover el desarrollo de la propuesta pedagógica del yoga como estrategia lúdico-pedagógica fortaleciendo a nivel socioafectivo a los niños y niñas en el preescolar para su paso a primero.

Categoría	Subcategoría	Preguntas	Respuestas	Observaciones
Desarrollo Emocional	Intereses	1. ¿Qué es lo que más te gusta del preescolar?	E1: Compartir con mis compañeros. E2: Compartir y aprender con mis compañeros. E3: Hacer tareas. E4: Las tareas E5: Aprender más de los conjuntos, los números y las vocales. E6: Jugar E7: Colorear, aprender día a día. E8: Las actividades. E9: Colorear. E10: La clase con la profesora. E11: Aprender. E12: Jugar con plastilina.	En la mayor parte de las respuestas los estudiantes muestran interés por el aprendizaje de nuevos conocimientos, las actividades lúdicas y artísticas. “La expresión la voz del alumno es utilizada generalmente con el objetivo de realzar el papel de los estudiantes en las actividades educativas y escolares, incentivándolos a tomar sus propias decisiones.” (Rogovsky,2019, p.18)
Yoga	Gestión emocional	2. ¿Cómo te sientes cuando haces yoga?	E1: Tranquilo E2: Tranquilo E3: Muy bien E4: Bien E5: Relajación E6: Bien E7: Relajación E8: Tranquilidad E9: ¡BIEN! E10: Feliz E11: Tranquila E12: Se siente E13: un poco calmado	Según la observación de las respuestas de los estudiantes, se observa que relacionan la práctica del yoga con la gestión de las emociones. Para (Rosen, 2021) gestión emocional es la capacidad de ser inteligente con respecto a los sentimientos, los propios y los de otras personas”
Desarrollo Emocional	Regulación Emocional	3. ¿Qué haces para calmarte cuando sientes rabia?	E1: Respirar profundo E2: Me pongo a jugar E3: Respiro profundo E4: Lloro E5: Respirar profundo y tranquilizarme E5: Ir a mi cuarto E6: Pensar, actuar, respirar y correr. E7: Respirar E8: Tomar agua E9: Sentarme E10: Llorar E11: Besar a la mamita E12: No responde	Se observa en las respuestas que algunos estudiantes relacionan la respiración con la regulación emocional, dos expresan su emoción llorando, otros realizan otras actividades diferentes evadiendo la situación. Para Bronson (2000) los niños de preescolar aumentan su regulación emocional por medio de reglas y planes que ayudan a su autocontrol.
Transiciones	Transición armónica	4. ¿Qué crees que pasará cuando pases a primero?	E1: Estudiar E2: Felicidad E3: Un cambio E4: Leer E5: Será mejor E6: Voy a aprender más cosas E7: No se Los demás no responden	Los niños tienen diferentes expectativas como el cambio, aprender más cosas y la mitad de ellos no responden. Para Rodríguez y Turón (2007) se refuerza la necesidad de un programa de transición escolar, en el que la articulación entre niveles sea favorecida.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

108

Desarrollo Emocional	Gestión Emocional	5. ¿Qué haces cuando estas triste?	E1: Llorar E2: Comer algo dulce E3: Decirle a mi mamá si juega conmigo E4: Llorar y hablar con mis padres E5: Abrazo a mi mami E6: Llorar y estar sola E7: Juego E8: ¡LLORAR! E9: Le cuento a mamá E10: Ver dibujos animados E11: Llorar a veces	La mayoría de los niños manifiestan la necesidad de expresar su tristeza por medio del llanto, la búsqueda de afecto y dialogo con los padres. “Los estudiantes deben sentirse bien consigo mismos para poder aprender”, explica Cristina Fuentes
	Gestión Emocional	6. ¿Qué haces cuando tienes miedo?	E1: No responde E2: Estar con mi mamá E3: Me escondo en una cobija y abrazo a mamá E4: Hablo con mi mami E5: Abrazar a mi mamá y esconderme E6: Ir donde mi mamá E7: Abrazar a mi mamá E8: Buscar alguien que me proteja E9: busco alguien E10: Buscar a mis papas	En cuanto a la emoción del miedo se evidencia que buscan la protección de sus padres. Para Peredo, (2009) Los miedos originan respuestas de activación como un medio para que los niños reaccionen ante situaciones de peligro y obtengan habilidades para afrontar dichas situaciones.
	Conciencia Emocional	7. ¿Qué haces cuando sientes alegría?	E1: Me gusta jugar. E2: Canto grito río E3: Canto bailo y juego mucho. E4: Me rio E5: Juego. E6: bailo, canto y veo videos para niños E7: Reír E8: Saltar. E9: reírme E10: Brincar E11: REIR E12: Gritar E13: Bailar	Según lo visto en el autoconocimiento de las emociones los estudiantes reconocen el sentimiento de alegría y sus diferentes manifestaciones: risa, canto, baile y juego. Para Muñoz, Bisquerra (2014): “la conciencia emocional hace referencia a la habilidad de ser consciente de las propias emociones y las de los demás, así como para percibir el clima emocional de un contexto determinado.”
Yoga	Beneficios	8. ¿Para qué sirve practicar el yoga?	E1: Para relajarme E2: Para relajarse. E3: para despejar la mente Él alma y él cuerpo E4: Para tener nuestra mente más calmada E5: Para descansar el cuerpo, tener relajación y una buena E6: respiración E7: Calmarme E8: Calmar mis emociones E9: descansar E10: Para las emociones E11: Para calmarse	Se observa que los estudiantes han descubierto que el yoga es un medio de relajación, para calmar sus emociones. Lo cual resalta el éxito de la propuesta. Moratallana, Carrasco y Sánchez (2019) La práctica de yoga, como si fuera un juego de manera constante y gradual, les proveerá una fresca impresión de energía y tranquilidad a los niños.
	Equilibrio emocional	9. ¿Crees que el yoga te ha servido para el manejo de tus emociones?	E1: Si E3: Si claro E4: No porque estoy muy solo no tengo con quien jugar solo me la paso con mi mamá, pero ella siempre está ocupada arreglando casa haciendo comida y tareas E5: Si mucho E7: Si, mucho E9: Si E10: Si E11: Debemos practicarlo	En general, los estudiantes manifiestan en forma positiva en relación del yoga con respecto al manejo de las emociones. Fuertes (2018) El yoga alienta a niños y niñas a relajarse y divertirse a la vez ayuda con el equilibrio emocional.

6.4.4. Análisis de resultados del grupo focal dirigido a los estudiantes del grado Transición 2 Jornada Tarde.

El grupo focal se conformó por once niños y niñas entre los cinco y seis años de edad que pertenecen al grupo Transición 2 de la jornada tarde para realizar una observación sobre el impacto durante el desarrollo de la propuesta pedagógica del yoga como estrategia lúdico-pedagógica y sobre el fortalecimiento a nivel socioafectivo a los niños y niñas en el preescolar para su paso a primero.

Con respecto a la categoría emocional según lo evidenciado en las intervenciones realizadas por los estudiantes se observa que tienen diferentes intereses con respecto al juego, las actividades artísticas y lúdicas lo cual demuestra la importancia de escuchar la voz de los niños y niñas e introducir actividades lúdico-pedagógicas como es el yoga lo cual favorece en los cambios que atraviesa por las diferentes etapas de la vida. Por medio de esta disciplina se llega a la regulación emocional por medio del control de la respiración lo cual se refleja en las respuestas de algunos estudiantes. Según el autor:

Lo lúdico no se limita a la edad, tanto en su sentido recreativo como pedagógico. Lo importante es adaptarlo a las necesidades, intereses y propósitos del nivel educativo.

En ese sentido el docente de educación inicial debe desarrollar la actividad lúdica como estrategias pedagógicas respondiendo satisfactoriamente a la formación integral del niño y la niña. (Romero, 2009, p.1)

En cuanto a la gestión emocional en los estudiantes se evidencia que tienen diferentes respuestas de acuerdo con sus emociones, lo cual los lleva al reconocimiento y gestión emocional; por lo cual es de importancia que los estudiantes tengan un bienestar emocional para

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

110

llegar al aprendizaje. También se observa que con respecto a la conciencia emocional los estudiantes tienen la capacidad de darse cuenta, comprender y actuar frente a las emociones en forma adecuada

Para Rodríguez, Turón (2007) Al incorporarse a la vida escolar, el niño experimenta una reestructuración psicológica esencial, pero este niño que culmina su 6to. año de vida y comienza en el 1er. grado, mantiene aún, las características psicológicas propias de la edad preescolar, dadas por ser el desarrollo un proceso continuo pero paulatino y progresivo, requiriendo del niño un tiempo de adaptación a los nuevos cambios en su vida.

Frente a los miedos en sus respuestas mostraron la activación como un medio para que los niños reaccionen ante situaciones de riesgo y adquieran habilidades para afrontar situaciones de peligro.

Se evidencia la conveniencia de las actividades rectoras: (juego, arte, literatura y la exploración del medio) en esta etapa de educación inicial para lograr un aprendizaje significativo en los estudiantes y el desarrollo de las habilidades; sociales debido que la mayoría manifestaron extrañar a sus profesoras y jugar con sus compañeros de clase, estas actividades y el proceso de socialización permiten que el proceso de enseñanza aprendizaje se realice de forma natural y espontánea.

En referencia a la categoría de las transiciones armónicas, se muestra que los niños tienen perspectivas con respecto al cambio se observan motivados en el aprendizaje de nuevas cosas lo cual evidencia que es necesario una propuesta que tenga en cuenta las necesidades de los niños y niñas en la etapa de transición, para así favorecer su proceso de articulación. Según el documento de orientaciones (2018) Acompañar las Transiciones Efectivas y armónicas de los niños y las

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

111

niñas en el entorno educativo, implica desde la perspectiva de la Atención Integral a la Primera Infancia, propender por potenciar el desarrollo de los niños y las niñas, en cada uno de los entornos en donde transcurre su vida, y con cada uno de los actores que acompañan este proceso, estableciendo estrategias en donde la promoción de espacios de diálogo, construcción y participación de la comunidad, se enfoquen en el avance “en el proceso de articulación entre la educación inicial y la educación preescolar, de manera que se logre armonizar el tránsito de niñas y niños a la educación formal sin que haya traumatismos ni se desconozcan las capacidades desarrolladas por ellas y ellos durante su primera infancia.

En la categoría de yoga se demuestra que los estudiantes encuentran el yoga un medio de regulación emocional por medio del cual logran calmar sus emociones, y los conlleva a beneficios en la parte del equilibrio físico y emocional. También es una parte lúdica porque se divierten durante su práctica.

El yoga es una práctica que beneficia sin provocar efectos negativos; puesto que permite a los niños parar y conocer su propio cuerpo; lo cual es de importancia puesto que los niños aprenden a descubrir cambios en la respiración y relacionarla con los pensamientos, a su vez les da a conocer herramientas; para manejar diferentes situaciones que les producen estrés; debido a que cuando los niños y niñas pueden direccionar sus propias emociones; les proporciona autonomía les hace sentir importantes y con diferentes capacidades.

La práctica del yoga debería ser tenida en particular consideración por los padres, los profesores y las instituciones porque representa una actividad de formación más completa que un simple deporte, un momento de juego, pero también de conocimiento de sí mismo de

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

112

comunidad de compartir, de creatividad, de relax, de silencio, de descubrimiento y uso de las facultades mentales más sutiles. (Morelli, 2010, p.13).

5.3 Objetivo específico 3

Fortalecer habilidades en los niños y las niñas de transición 2 del Colegio Álvaro Gómez Hurtado, para el reconocimiento, manejo y autogestión de las emociones mediante actividades de yoga como una de las estrategias lúdico-pedagógicas.

Para el análisis del objetivo específico 3 se realizó un grupo focal dirigido a los estudiantes del grado primero.

Nombre del instrumento: Grupo focal.

Población: Estudiantes grado Primero jornada tarde Colegio Álvaro Gómez Hurtado.

Objetivo: Realizar un análisis de cómo se fortaleció a los estudiantes a nivel socioemocional, a través de la estrategia del yoga durante la transición de preescolar a primero.

Categoría	Subcategoría	Preguntas	Respuestas	Observaciones
Desarrollo Emocional	Intereses	1. ¿Qué es lo que más te gustaba del preescolar?	E1: Las actividades que realizábamos E2: Los juegos con los compañeros. E3: Las actividades lúdicas. E4: Jugar con los niños y niñas. E5: Jugar con los compañeros E6: Colorear E7: dibujar y pintar E8: Colorear y hacer figuras con plastilina E9: Colorear, hacer casitas	Las actividades que más disfrutaban los estudiantes en preescolar eran las lúdicas, artísticas y el juego. Según Núñez (2002) La lúdica bien aplicada y percibida tendrá un significado concreto y positivo para la mejora del aprendizaje en la educación inicial.
Transiciones	Articulación	2. ¿Cómo te sientes en primero?	E1: Muy bien me gusta mucho que estoy empezando a leer y escribir E2: Me divierto mucho haciendo mis actividades E3: Muy bien E4: Feliz porque estoy aprendiendo más cosas E5: Feliz porque estamos aprendiendo cosas nuevas E6: Muy feliz E7: Bien E8: Feliz porque estoy estudiando	Los estudiantes se muestran motivados hacia al aprendizaje con una aptitud alegre y positiva. Como afirman los autores: “Las actitudes influyen en el aprovechamiento de los alumnos, en su autoestima, en la toma de decisiones y en la percepción que tienen de los maestros:” (Romero, Utrilla; Utrilla, 2014. p. 4)

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

113

			E9: Contento con mis compañeros y mi profesora	
Transiciones armónicas	Regulación Emocional	3. ¿Qué te hace falta del preescolar?	E1: Los compañeros, profes y mi colegio E2: Los juegos E3: Las actividades que nos realizaban E4: Jugar con los compañeros E5: Jugar con plastilina E6: Dibujar y pintar E7: No sé E8: Jugar	Se evidencia que los niños y niñas extrañan a sus compañeros a la profesora y las actividades lúdicas y artísticas. Para la OEA “Las transiciones son procesos de cambio que viven los niños/as en los primeros ocho años de vida, vinculados al acceso (o no) a los distintos servicios educativos y de cuidado y el paso de uno a otro.” (Organización de los Estados Americanos [OEA], 2009, p. 17)
Yoga	Equilibrio emocional	4. ¿Cómo te sientes cuando haces yoga?	E1: Calma E2: Súper bien, relajada y muy divertida E3: Muy bien E4: Muy bien E5: Tranquilo E6: Relajados E7: Relajada E8: No sé	En sus comentarios se observa que han interiorizado la práctica del yoga la cual les sirve para llegar a su relajación y calma, adquiriendo regulación emocional. Como lo refieren Khalsa y Butzer, (2016) Originado por la necesidad de suscitar en los estudiantes la mejora y la autorregulación de las emociones, como la ira y el control de los impulsos reactivos, se promueve la inserción del yoga logrando efectos significativos
Desarrollo Emocional	Gestión Emocional	5. ¿Qué haces para calmarte cuando sientes rabia?	E1: Respiro muy lento y cuento hasta 10 E2: Juego con mamá E3: Jugando E4: Respiro profundo E5: Tirar los juguetes tirar todo lo que veo y patear E6: Me acuesto a dormir, montar bicicleta E7: Jugar con los amigos E8: No responde E9: llorar	Los niños y niñas gestionan la emoción de la ira y manifiestan sus reacciones. Según el autor “el cerebro emocional es más rápido que el cerebro racional, reacciona antes que el racional, sin darle oportunidad de pensar y de reflexionar” (Goleman, 1995, p.15)
		6. ¿Qué haces cuando estas triste?	E1: Trato de jugar y divertirme E2: Cómo dulces E3: Encerrarme en mi habitación y llorar E4: llorar y estar triste E5: llorar y jugar E6: ver videos en el celular E7: Llorar E8: No responde	Los niños identifican y gestionan la emoción de la tristeza. Bisquerra (2003) en relación con la dimensión emocional expresa que: Para poder hablar de educación emocional necesitamos saber qué es una emoción y que implicaciones para la práctica resultan de este concepto.
		7. ¿Qué haces cuando tienes miedo?	E1: Le pido a mis papas que me abracen fuerte E2: Pido a Dios E3: Abrazar a mis papas E4: llorar E5: Salir corriendo esconderse E6: ver videos en el celular E7: Abrazar a la mamá E8: Siento susto y me escondo	Los estudiantes reconocen la emoción del miedo, es apropiada la contención emocional por parte de sus padres. Como refiere Viloria (2005) El compromiso de los docentes y los padres está en orientar la adquisición de las habilidades emocionales desde temprano en los infantes.
	Conciencia emocional	8. ¿Qué haces cuando sientes alegría?	E1: Me siento muy bien y lo disfruto E2: Sonríó mucho E3: Reír E4: estar en la casa, ir al colegio, estar con mis amigos E5: cuando estamos en el colegio sentimos felicidad, E6: Estar con mis hermanos	Los niños y niñas reconocen la emoción de la alegría y manifiestan sus diferentes expresiones. Para los autores Chías, Zurita, (2009). El aprendizaje del niño necesita respuestas inmediatas y adecuadas a lo que está viviendo. Los niños y niñas se sienten fácilmente

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

114

			E7: feliz porque los amigos lo perdonaron, al estar en el parque E8: Cuando me dejan jugar play	irrupidos por sus emociones y necesitan de los mayores (figuras parentales) para que les ayuden y oriente a comunicarlos.
	Regulación emocional	9. ¿Te gusta hacer yoga? ¿Por qué?	E1: Me ayuda a estar relajada E3: Si, por qué me relaja E4: Si, para relajarme E5: para relajarnos E6: Para calmarse E7: para meditar, para dar gracias a Dios E8: Porque me ayuda a calmarme	Se evidencia que los niños y niñas ven en el yoga un medio para llegar a la calma y relajación, lo cual los fortalece a nivel emocional. Para Escur (2011): Es indudable que los estiramientos logran enderezar la espalda y unos sencillos ejercicios de respiración calman y mejoran la atención
	Yoga en la transición	10. ¿Crees que el yoga te ha servido en el paso de preescolar a primero? ¿Por qué?	E1: Si mucho... Por qué ayuda a ejercitarnos y a que siempre estemos activos E3: Si, por qué me ayuda a manejar mis emociones E4: Se debe realizar con frecuencia E5: A mí me sirvió mucho porque me ayuda a crecer E7: Si señora, porque nos gusta E8: Me gusta	Los escolares ven la práctica del yoga como una forma para ejercitarse y manejo de las emociones. Las autoras Burgos y Santa Cruz (2015) afirman: Una buena herramienta para trabajar el desarrollo en la primera infancia sería el yoga infantil, ya que la práctica regular de y los efectos de ésta beneficia a los infantes a aprender a manejar sus emociones y sus estados de ánimo,

Análisis de resultados del grupo focal dirigido a estudiantes del grado Primero Jornada Tarde.

El grupo focal se realizó con 9 estudiantes del grado primero el grupo estaba compuesto por cinco niños y cuatro niñas entre los 6 y 7 años los cuales se convocaron por una video llamada por la plataforma Meet en el cual se efectuó una reflexión de la forma en que se fortaleció a los estudiantes del grado primero a nivel socioemocional, por medio del yoga como estrategia pedagógica en el paso de la transición de preescolar a primero.

En referencia con la categoría emocional se denota que los estudiantes muestran mayor interés en el aprendizaje cuando se realizan actividades enfocadas en las herramientas lúdicas, el arte y el juego, logrando que la lúdica sea un recurso que al ser correctamente trabajada ofrece un significado importante en el mejoramiento del aprendizaje en la educación inicial; a nivel de cualificación, de la formación del pensamiento crítico y la relación con los demás logrando un aprendizaje significativo que contribuya en la resolución de los problemas y la forma de

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

115

enfrentar los cambios que se pueden presentar de la vida y sus diferentes procesos de cotidianos, creando una capacidad de resiliencia, mayor confianza en sí mismos y autonomía.

En este sentido, Chías y Zurita (2009) consideran la etapa de Educación Infantil como una etapa educativa importante para el desarrollo emocional, ya que es un periodo en el que se llevan a cabo la postura en práctica de habilidades y el fomento de su autonomía. Siguiendo las deducciones de estos autores, es preciso señalar que es a edades tempranas cuando el ser humano empieza a tomar conciencia de sus emociones, a regularlas, a tomar conciencia de las emociones de los demás, etc. por lo que una buena Educación Emocional evitará la frustración futura.

Los niños y niñas deben interiorizar que existen una serie de normas sociales, entendiéndolas como algo positivo y no como la exigencia de una serie de reglas que le impiden hacer lo que ellos quieran. Se concluye en la actualidad es posible observar que el no llevar a cabo una buena Educación Emocional desde edades tempranas da fruto al fracaso en diferentes áreas como: el académico, a nivel social, emocional, etc. de muchos adolescentes. Por lo que se debe fortalecer la educación emocional y dar herramientas desde la educación inicial para fortalecer a nuestros niños y niñas con diferentes alternativas desde diferentes propuestas que integren las actividades lúdico-pedagógicas y demostrando que contribuyen de forma positiva durante el periodo del preescolar.

En relación con la categoría de las transiciones se refleja que los estudiantes llegaron al grado primero motivados hacia al aprendizaje; con una aptitud alegre lo que les facilita la adquisición del conocimiento, mejorando en la parte de su desarrollo cognitivo por el fortalecimiento de su desarrollo emocional; lo cual les favorece en su proceso de aprendizaje. En una situación contraria sin un adecuado estímulo indica que existen factores, que provocan

predisposiciones o actitudes que afectan la incorporación del estudiante al proceso de aprendizaje, y en su aprovechamiento escolar o reprobación.

Demostrando la importancia del desarrollo emocional en la etapa de transición de educación inicial al grado primero. Además, las infancias gozan de las actividades que implican desarrollo de la creatividad, la imaginación y el juego los cuales son considerados pilares fundamentales en la formación inicial. El diseñar ambientes de aprendizaje enriquecidos con actividades intencionadas a partir de la didáctica, la pedagogía y lúdicamente generan en los niños y niñas aprendizajes significativos, a partir de las vivencias y experiencias lo cual contribuye a su desarrollo integral que más adelante le permitirá interrelacionarse consigo mismo, con el otro y con el mundo de manera adecuada. Lo cual le llevara a obtener un desarrollo integral de sus diferentes potencialidades y un enriquecimiento a nivel personal.

Para tener una transición armónica de preescolar a primaria el autor Ladd indica que se deben presentar las siguientes condiciones en los niños y las niñas:

1) El desarrollo de actitudes y sentimientos positivos hacia la escuela y el aprendizaje; 2) establecimiento de vínculos sociales favorables hacia los maestros y sus compañeros; 3) sentirse a gusto y relativamente feliz en la clase más que ansioso, sólo o contrariado; 4) estar interesado y motivado por aprender y para participar; 5) Aprobar y avanzar en el programa escolar anual (Ladd, 2009, p. 3).

Según lo planteado por el autor expresa la importancia de la forma en que se siente el estudiante; en cuanto a las actitudes y los sentimientos hacia la escuela y su relación con su proceso de aprendizaje, siendo muy relevantes los vínculos que establece en su núcleo familiar,

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

117

sus docentes y sus compañeros, es muy importante que lleguen felices y preparados para afrontar los cambios que se presentan en dicha etapa.

Con respecto a la categoría del yoga, se observa que los estudiantes asocian la herramienta pedagógica del yoga con la relajación y la calma, los lleva al manejo de sus tensiones por medio de su práctica. Por lo cual les ayuda con la regulación de sus emociones y su fortalecimiento a nivel socioemocional.

A través de la práctica del yoga se logra el autoconocimiento y la relajación en los niños y las niñas, las cuales son herramientas valiosas para toda la vida y el momento de afrontar los cambios y para afrontar las transiciones de forma adecuada. Tal como lo describen las autoras:

El yoga en la educación propone la inclusión de nuevas herramientas en las propuestas pedagógicas, donde los conceptos de conocimiento interior, conciencia, corporalidad, emocionalidad, concentración, relajación, silencio y la capacidad de conectarse con el propio sentir y con el nivel más profundo del “ser” o existencia se integre en los diseños curriculares actuales. (Guerra, Rovetto, 2020, p.19). Con lo que se muestra la importancia de generar propuestas que desde la lúdica se integren en los procesos pedagógicos y se concientice sobre la necesidad de la implementación de nuevas estrategias pedagógicas.

Nombre del instrumento: Cuestionario final docentes.

Población: Docentes Colegio Álvaro Gómez Hurtado grado transición y primero.

Objetivo: Realizar un análisis de los resultados de la propuesta del yoga como herramienta ludo-pedagógica.

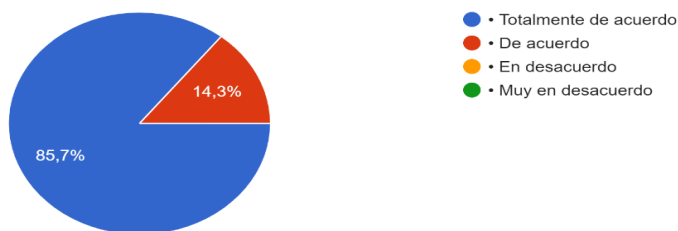
Figura 2. Pregunta sobre la pertinencia del desarrollo emocional durante la transición de educación inicial a primero.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

118

1. Está de acuerdo con la afirmación: Es pertinente el desarrollo emocional durante la transición de educación inicial a primero.

7 respuestas



Fuente: elaboración propia (2021)

En la primera pregunta sobre la pertinencia del desarrollo emocional se obtuvo el 85.7 % totalmente de acuerdo y el 14.3 % de acuerdo, con este resultado se observa que las docentes conocen la categoría de la parte emocional; en los procesos de enseñanza aprendizaje de los niños y niñas durante la etapa de transición de preescolar a primero.

Se hace necesaria la motivación por parte de los estamentos educativos, incluyendo a los docentes por medio del desarrollo de actividades en búsqueda del fortalecimiento emocional de los estudiantes. Cabe mencionar que durante la transición escolar se produce una afectación a nivel emocional en los niños y niñas por lo cual; los profesores deben propiciar unas alternativas o estrategias que los favorezcan durante el paso de preescolar a primaria, en la que se pueden generar ambientes cálidos que les de confianza y les ayuden a mitigar las tenciones que se dan por el cambio de sedes y las diferentes circunstancias que se generan ya que la metodología cambia y los educandos están acostumbrados a dinámicas diferentes. El autor plantea que:

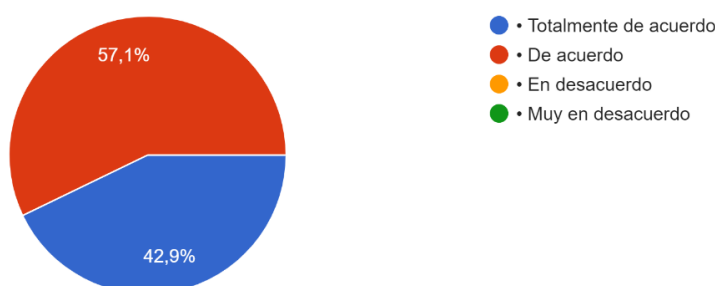
De esta manera, la sociedad en su conjunto y, particularmente, el modelo educativo, deberían tomar consciencia de la importancia de incluir dentro del proceso de

formación de los individuos a la educación emocional. Tal educación debería implementarse de manera gradual debido a lo complejo de su estructura, y por qué demanda un gran esfuerzo de comprensión por parte de los sujetos sobre sí mismos y sobre el entorno (Casassus, 2006, p.9) por lo cual se hace necesario su inclusión dentro de los planes de estudio desde la educación inicial; para que los educandos tengan preparación en este campo cuando lleguen a la etapa de adolescencia donde se hace necesario llegar fortalecidos y con manejo y gestión de sus emociones.

Figura 3. Pregunta sobre el conocimiento e implementación del yoga en la práctica pedagógica en la gestión de las emociones.

2. Está de acuerdo con la afirmación: En su práctica pedagógica implementa el yoga como estrategia pedagógica para la gestión de las emociones de los estudiantes.

7 respuestas



Fuente: elaboración propia (2021)

Con respecto a la cuestión sobre el conocimiento de las profesoras sobre la estrategia del yoga en la práctica pedagógica para la gestión de las emociones el 57 % de las docentes estuvo de acuerdo y el 42.9 % manifiesta estar de acuerdo, por lo cual se concluye que la propuesta pedagógica se puede aplicar tanto en preescolar y primaria con el uso del yoga en la práctica pedagógica, favoreciendo la parte emocional de los estudiantes. Puesto que el yoga tiene diversos beneficios para los niños y las niñas para conseguir su desarrollo integral y

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

120

fortalecerlos, puesto que se presentan tensiones que se producen en el paso de transición a primero de primaria. La catedrática sostiene que: “Los intereses de los niños de estas edades se centran en el trabajo escolar, para el que desarrollan nuevas habilidades. Presentan mayor conocimiento de reglas valores y usos sociales. Pero todavía persisten algunos miedos del periodo preescolar.” (Trianes, 2002, p.183). De ahí también se puede hablar sobre los imaginarios que pueden tener los niños y niñas a partir de los comentarios que hacen los adultos sobre esta nueva etapa a la que llegan sin conocer los cambios que vivirán. Destaca el autor Carretero (2006), los imaginarios que crean los niños y niñas son fruto de una interacción social y del influjo de diferentes elementos externos”.

Los cuales pueden ser originados por los comentarios que realizan los docentes para motivarlos a mejorar o los padres según sus expectativas, por lo tanto, este proceso de transición puede estar influenciado en forma positiva o negativa, por lo que se pueden producir estrés en los niños por las perspectivas generadas por dichos comentarios. Por ejemplo, la presión que se ejerce a los niños por el proceso lectoescritor, sin tener en cuenta que cada individuo tiene su propio ritmo y proceso de aprendizaje y que este proceso se debe dar en forma natural.

Por otro lado, los padres de familia repercuten a su vez en los imaginarios de los niños frente a este asunto, debido a que sus creencias, ideas y pensamientos alimentan los imaginarios que crean los niños sobre el paso que implica la transición. Como consecuencia tenemos entonces diversas emociones como miedo, duda, preocupación, ansiedad, entusiasmo, estrés que a su vez generan sentimientos de alegría o tristeza. (Cardona, M.I., Del Rio, L. I., & Ramírez, D., 2017, p. 9), por lo cual se hace necesario que se implementen diferentes estrategias

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

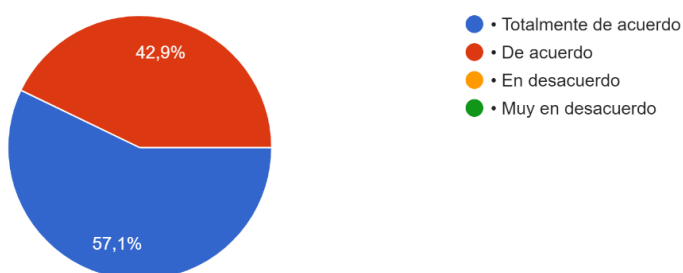
121

para fortalecer a los estudiantes en la parte emocional para pasar las etapas de transición preparados para los cambios.

Figura 4. Pregunta sobre la preparación emocional durante el cambio de nivel en los estudiantes con la estrategia del yoga.

3. Está de acuerdo con la afirmación: La estrategia del yoga influyó en forma positiva preparando en la parte emocional a los estudiantes de transición.

7 respuestas



Fuente: elaboración propia (2021)

Con relación a la pertinencia de la preparación emocional para el cambio de nivel por medio de la estrategia del yoga el 57.1 % de las docentes está totalmente de acuerdo y el 42.9 % contestaron estar de acuerdo, por lo que se evidencia que la propuesta tuvo un impacto positivo en la institución, lo cual beneficia a los estudiantes durante su transición de preescolar a primero. La práctica de yoga desde niños les da la capacidad a los niños de conectarse con su interior, también le da la posibilidad de aprender sobre el mundo exterior.

Los niños y niñas que practican yoga tienen la capacidad de manejar sus emociones y de relacionarse en forma consiente, con sí mismos y con los demás y con su entorno; además que tienen la capacidad para la resolución de problemas que se puedan presentar en la vida diaria en

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

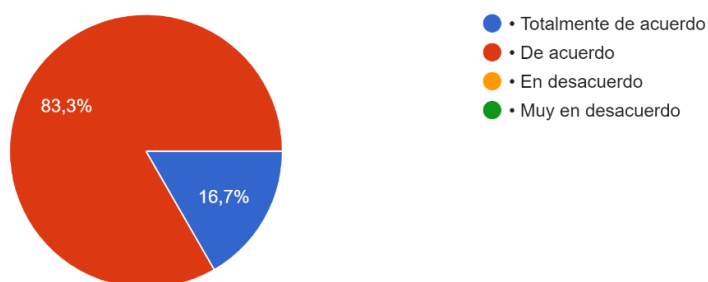
122

el paso de diferentes etapas. Vygotsky (1996) plantea que: la resolución de problemas es una destreza social aprendida en las interacciones sociales, en el contexto de las actividades diarias. Para hallar la manera de resolver un problema; el niño debe aprender a solucionarlo dentro de su contexto social, lo cual le permite la interacción con el grupo y también el aprendizaje de nuevas estrategias utilizadas por sus compañeros, en este contexto el sujeto aprende a compartir y a respetar las decisiones de los demás, dando propuestas nuevas.

Figura 5. Pregunta sobre el manejo emocional de los estudiantes.

4. Está de acuerdo con la afirmación: Evidenció una mejora respecto al manejo de emociones en los estudiantes.

6 respuestas



Fuente: elaboración propia (2021)

Con referencia al manejo emocional los docentes se muestran en un 83.3 % de acuerdo y en un 16,7 % Totalmente de acuerdo en lo referente al manejo emocional en los estudiantes.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

123

Figura 6. Pregunta sobre el fortalecimiento del desarrollo emocional desde el ciclo inicial.

5. Está de acuerdo con la afirmación: En su opinión se debe fortalecer el desarrollo emocional desde el ciclo inicial.

7 respuestas



Fuente: elaboración propia (2021)

Según lo observado todas las docentes, están totalmente de acuerdo con la importancia del desarrollo emocional desde el ciclo inicial. Lo cual demuestra que las docentes le dan la pertinencia a la educación emocional desde los procesos de enseñanza aprendizaje en este momento se dio la oportunidad de realizarlo en forma virtual por las condiciones sanitarias por el COVID 19, se denota la necesidad de fortalecer a los estudiantes en la parte emocional, por el encierro y las situaciones sociales y familiares originadas por la pandemia. También se tiene en cuenta el momento de transición de preescolar a primero lo cual genera tensiones en los estudiantes por el cambio que se presenta durante este proceso.

El autor Bisquerra (s.f.) en su artículo sobre la regulación emocional expresa que: “La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

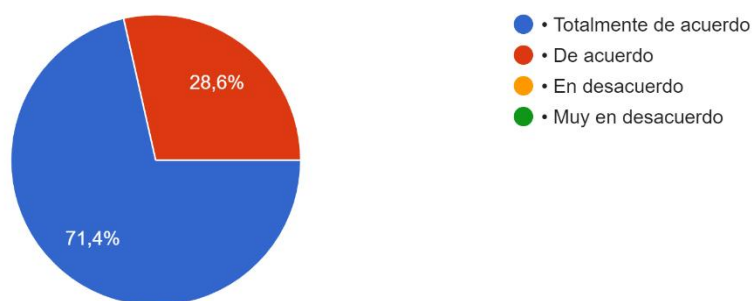
124

tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.”

Figura 7. Pregunta sobre las competencias emocionales desde la práctica pedagógica.

6. Está de acuerdo con la afirmación: Las competencias emocionales se deben fortalecer desde la práctica pedagógica.

7 respuestas



Fuente: elaboración propia (2021)

Según el gráfico se observa que el 71.4 % de las docentes se encuentra totalmente de acuerdo y el 28.6 % está de acuerdo, puesto que favorecen las competencias emocionales en el aula, lo cual demuestra que le dan importancia al fortalecimiento de la parte emocional de sus estudiantes mediante las prácticas pedagógicas.

Los autores Fernández, Berrocal y Extremera (2002) plantean que:

Educación la inteligencia emocional de los estudiantes se ha convertido en una tarea necesaria en el ámbito educativo y la mayoría de los docentes considera primordial el dominio de estas habilidades para el desarrollo evolutivo y socioemocional de sus alumnos. En otro lugar, se ha defendido y desarrollado la importancia de desarrollar

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

125

en el alumnado las habilidades relacionadas con la inteligencia emocional en el ámbito educativo (p.353).

7. ¿Cuáles herramientas utiliza para el desarrollo de competencias emocionales?

Como se observa en sus comentarios las docentes utilizan herramientas pedagógicas como: literatura infantil, yoga, juegos, también ponen como ejemplo el juego de roles donde los niños y niñas comprenden la forma de comportarse con los demás y el comportamiento de los demás ante diversas situaciones. Además, mencionan la danza y los ejercicios físicos la docente 4 comenta que no maneja el yoga, pero les realiza a los niños ejercicios de relajación, lo cual puede generar en una alternativa de dictar talleres a los docentes para que conozcan las técnicas de meditación y relajación por medio del yoga.

Según Extremera y Fernández (2002). En el aula, por su parte, los educadores y profesores establecen actividades de valor equivalente a lo afectivo y emocional. Es más frecuente que la sociedad y las direcciones educativas son consecuentes de la necesidad de un currículo definido que fomente los contenidos emocionales.

Además, comentan que por medio de las guías pedagógicas se proponen actividades para fortalecer las competencias emocionales, tanto en los estudiantes, padres y sus familias. Las docentes de primaria refieren que la inteligencia emocional debe ir ligada a nuestras prácticas pedagógicas en este tiempo en las actividades de los niños se integra la motivación, el autocontrol y la empatía, las buenas relaciones de los estudiantes y sus familias, también refiere sobre la importancia de los talleres sobre conciencia y reflexión emocional.

8. ¿En qué momentos implementa dichas herramientas pedagógicas?

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

126

Como las docentes relatan las herramientas pedagógicas se implementan por medio de planeaciones y encuentros virtuales, al iniciar las actividades y también al concluir, además, manifiestan que las actividades se planean en la guía pedagógica en la dimensión personal social, también responden que durante las clases en cualquier momento y en el proceso de enseñanza aprendizaje, refieren que las actividades se planean teniendo en cuenta las dimensiones de desarrollo del niño se implementa el desarrollo de sus emociones, sus experiencias están ligadas a comprensión de preguntas, análisis, reflexiones, también el cuestionamiento de porqué se realiza dicha actividad, cuál es el objetivo, indagando si se cumplió o no el objetivo, por medio de evidencias fotográficas o videos se refleja el agrado o gusto de haber desarrollado dicha actividad.

Las estrategias pedagógicas, así como lo refiere el investigador (Bravo, 2008, como se citó en Quintero 2012) constituyen los escenarios curriculares de organización de las actividades formativas y de la interacción del proceso enseñanza y aprendizaje donde se alcanzan conocimientos, valores, prácticas, procedimientos y problemas propios del campo de formación.

9. ¿Identificó dificultades a nivel emocional en los estudiantes?

Las docentes responden que en ocasiones se manifiestan con llanto o gritos sus inconformidades. Otra docente refiere que por medio del WhatsApp los padres comentan, cuando en la familia están pasando por una situación difícil (pérdida, enfermedad, situación económica), también que algunas veces, y que se observa casos de tristeza y soledad. Además, refieren que no siempre los estudiantes tienen la misma disposición para realizar dichas actividades, también las realizan por cumplir el objetivo. Así como también algunos disfrutan y

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

127

cuentan con el tiempo, espacio y acompañamiento en casa para cumplir con sus actividades, hay otros que tienen dificultades.

López (2015), enfatiza este programa de educación emocional, puesto que en Singapur se le otorga mucha importancia a la comprensión de la motivación de los estudiantes, las destrezas para la resolución de conflictos, las habilidades en el manejo de las conductas y al pensamiento creativo y crítico.

Por lo tanto, se evidencia la importancia de promover propuestas que generen un fortalecimiento a nivel emocional en los estudiantes y que se reflejan en sus familias dado el momento histórico que se presenta en la actualidad llenos de tensiones y diferentes dificultades que presentan las familias.

10. ¿Se observó una adecuada gestión y manejo de las emociones en los estudiantes durante el paso de transición a primero?

A la anterior pregunta las docentes narran que los estudiantes reconocen y expresan su emoción (alegría, tristeza, temor, enojo, etc.) las trabajan, pero no se quedan con ese sentimiento. Además, describen que después de realizar constantemente las actividades del numeral 8, se nota el cambio en las actitudes de los niños. También explican que, ya que se cuenta con el apoyo de la orientadora del colegio, ella implementa diferentes actividades para el manejo de las emociones en el ámbito familiar, 2 docentes responden que no siempre, necesitan apoyo de los maestros. Se evidencia que la mayoría de las respuestas son positivas, puesto que los estudiantes mostraron una mayor facilidad para expresar sus sentimientos.

Lantieri y Goleman (2009) refieren que:

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

128

Desarrollar habilidades sociales y emocionales desde temprana edad ayuda a su salud y bienestar a largo plazo, es decir que durante las primeras etapas es cuando el niño debe aprender a expresar de forma constructiva sus emociones y de esta forma podrá instaurar relaciones afectuosas y respetuosas que eviten problemas de salud mental y por lo tanto una disminución en la capacidad de raciocinio y realización de actividades para el aprendizaje y el éxito académico.

Nombre del instrumento: Cuestionario final padres.

Población: Acudientes Colegio Álvaro Gómez Hurtado grado transición 2 jornada tarde.

Objetivo: Indagar sobre el impacto que tuvo la propuesta pedagógica en el desarrollo emocional en los niños y las niñas del grado Transición 2 jornada tarde.

16 respuestas

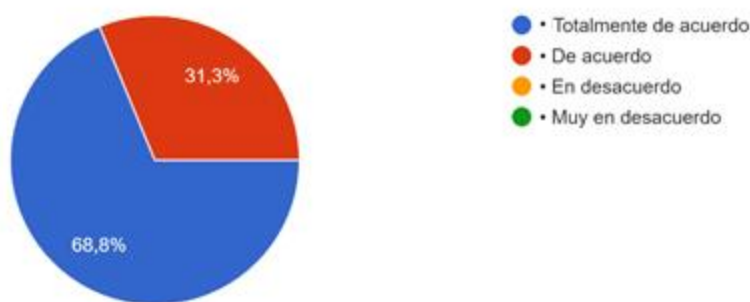


Figura 8. Pregunta sobre la pertinencia del desarrollo emocional desde la educación inicial

1. Está de acuerdo con la afirmación: El fortalecimiento del desarrollo emocional desde la educación inicial es fundamental en la formación de los niños y las niñas.

Fuente: elaboración propia (2021)

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

129

La reacción de los padres el 63 % estuvo totalmente de acuerdo y el 31 % estuvo de acuerdo; según lo observado los padres consideran pertinente el desarrollo emocional desde la educación inicial, con lo cual se evidencia que padres de familia tienen una percepción positiva del fortalecimiento del desarrollo emocional desde las infancias.

Los padres mencionan en sus comentarios sobre el desarrollo emocional que: nos enseña a controlar los emociones, los niños se relajan, porque desde la primera infancia se va desarrollando la personalidad, saber manejar las emociones ayuda en desarrollarse mejor y con mayor seguridad ante cualquier situación, puesto que así los niños tienen un mejor aprendizaje, y un buen manejo antes las diferentes emociones, el desarrollo emocional, se complementan entre casa y colegio, ayuda a nuestros hijos a controlar las emociones, porque así los niños van adquiriendo nuevos conocimientos, cuatro se refieren al fortalecimiento de su autoestima, para crear confianza y seguridad en el niño, también comentan sobre su importancia y su relación con los valores y sobre la autonomía y tolerancia y que ayuda a los niños fortalecer sus emociones desde pequeños

La educación emocional se concibe durante todo el ciclo vital, y como un proceso permanente y continuo, que apunta a desarrollar las competencias emocionales, teniendo como objetivo el desarrollo integral y el bienestar social e individual de niños y niñas (Bisquerra, 2003)

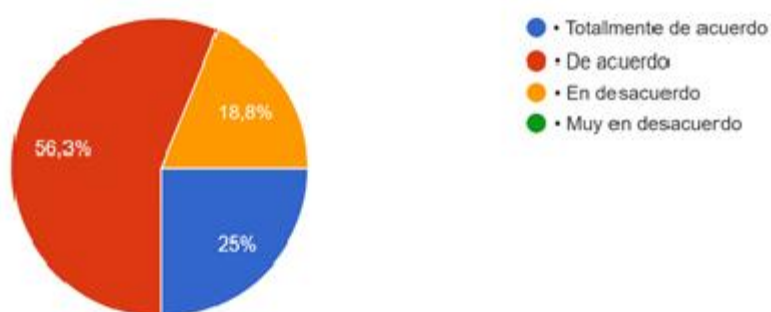
Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

130

Figura 9. Pregunta sobre la implementación de la estrategia del yoga en los niños en la gestión de sus emociones

2. Está de acuerdo con la afirmación: El desarrollo de actividades de la propuesta pedagógica desde la estrategia del yoga ha beneficiado a su hijo en la gestión de las emociones.

16 respuestas



Fuente: elaboración propia (2021)

Según lo observado en las respuestas dadas por los padres se evidencia que el 25% está totalmente de acuerdo, el 56 % está de acuerdo y solamente el 18 % está en desacuerdo en la implementación de la práctica de la estrategia del yoga para la gestión emocional de sus hijos. Lo cual indica que la mayor parte de los padres introdujo la práctica del yoga en la cotidianidad con sus hijos para fortalecerlos a nivel emocional. En relación con el 18% de padres que manifiestan desacuerdo se puede observar que dicha población se mantiene sesgado a los imaginarios de la prevalencia de la parte cognitiva, sobre la parte emocional manteniendo una posición en el aprendizaje de lectoescritura sobre la parte emocional, donde el estudiante se debe enfocar en su aprendizaje en forma tradicional sin la intervención de otros factores.

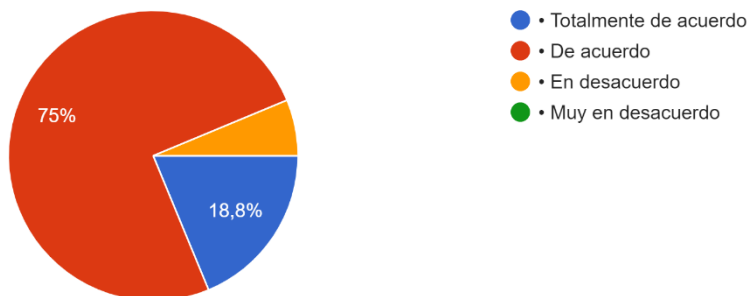
Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

131

Figura 10. Pregunta sobre la preparación emocional para el cambio de nivel en los niños y niñas.

3. Está de acuerdo con la afirmación: Sirvió la preparación emocional para el cambio de nivel que tuvo su hijo (a)

16 respuestas



Fuente: elaboración propia (2021)

Cómo se puede verificar el 18.8% de los padres está totalmente de acuerdo, el 75 % manifiesta que está de acuerdo, mostrando una minoría el 6.92 % está en desacuerdo con relación a la preparación emocional de sus hijos para el cambio de nivel, lo cual muestra que la mayoría de los padres manifiestan estar de acuerdo con la implementación de la propuesta de la estrategia del yoga como parte del fortalecimiento emocional para la transición en el cambio de preescolar a primero. Aunque todavía se debe trabajar en la concientización de la educación emocional de la parte de los padres que no están de acuerdo.

Según las autoras: Heras Sevilla, Cepa Serrano, Lara Ortega. (2016)

El aprendizaje de las competencias emocionales, tanto en niños como en niñas, debe convertirse en una prioridad en el sistema educativo. Centrándonos en la etapa de la Educación Infantil, donde se han de ofrecer las primeras experiencias educativas, es

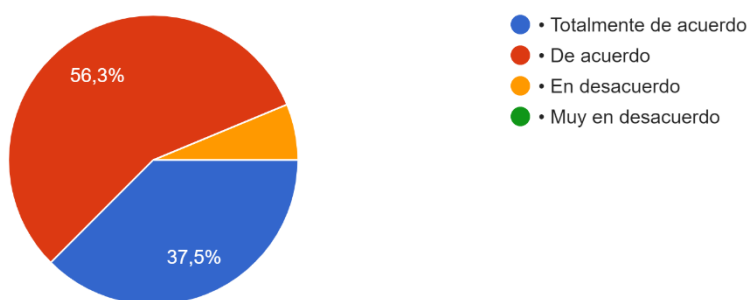
imprescindible ofrecer talleres y tareas donde se movilicen las competencias emocionales, dada su importancia social y formativa. (p. 72)

Asimismo, se puede añadir que el aprendizaje de la educación emocional solamente es viable con la participación de todos los estamentos educativos: familias, docentes, comunidad educativa en general.

Figura 11. Pregunta sobre el manejo de las emociones de los niños y las niñas en la cotidianidad.

4. Está de acuerdo con la siguiente afirmación: El niño (a) muestra manejo de sus emociones en su cotidianidad

16 respuestas



Fuente: elaboración propia (2021)

Las respuestas indican que los padres en un 56.3 % manifiestan estar de acuerdo, el 37.5% están totalmente de acuerdo con la muestra de manejo de las emociones de sus hijos, el 6.2 % se manifiesta desacuerdo.

Con la anterior información se constata que según lo observado por los padres la mayoría de los niños y niñas muestra un adecuado manejo emocional. Mientras que hay un 6.2 % quienes manifiestan falta un manejo de las emociones lo cual hace ver que se debe seguir trabajando en

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

133

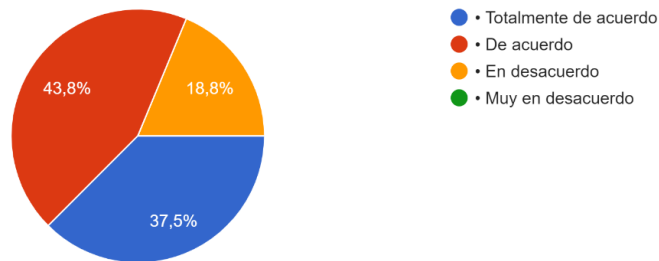
la propuesta de por medio de actividades como el yoga para seguir fortaleciendo a dicha parte de la población.

Para Mirbet (2012): la disciplina del yoga en los niños desarrolla la capacidad de llegar a la calma y orientarse, también de mejorar la autoestima y el autocontrol. De igual forma se refleja que con la práctica regular de yoga, los niños consiguen lograr un mejor conocimiento de sus pensamientos y emociones. Por lo tanto, la práctica del yoga beneficia a los niños en su parte de regulación emocional en cuanto a la tolerancia a la frustración, liberando tensiones y mejorando las relaciones con ellos mismos y con los demás.

Figura 12. Pregunta sobre la estrategia del yoga en el manejo de las emociones de los niños y las niñas

5. Está de acuerdo con la afirmación: la estrategia del yoga es pertinente para la gestión de las emociones en su hijo

16 respuestas



Fuente: elaboración propia (2021)

Los padres en su mayoría consideran que la estrategia del yoga es acertada para el manejo adecuado de las emociones el 37.7 % está totalmente de acuerdo, el 43.8 % está de acuerdo y el 18.8 % se muestra en desacuerdo. Con lo cual se muestra que, aunque la estrategia es aceptada por la mayor parte de los padres se debe seguir trabajando en la integración de los

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

134

que no se muestran de acuerdo puesto que ven mayor prioridad en la parte del desarrollo cognitivo sin tener en cuenta la parte emocional, lo cual se puede mejorar al seguir integrando a los padres en las actividades lúdico-pedagógicas, por medio de talleres para que se mejore dicha percepción.

Hernández (como se citó en Alcalá, 2014) refiere: que una profesora de yoga acreditada en la India que imparte clases de yoga de diferentes modalidades a personas de varias edades explica que en su trabajo con niños y niñas el yoga favorece en la mejora del rendimiento académico de los estudiantes que padecen déficit de atención y déficit de atención con hiperactividad.

Evidenciando que en la implementación del yoga en la educación se beneficia a los niños y niñas en el mejoramiento de la parte académica.

6. ¿Cómo se implementa el proceso de manejo de emociones de su hijo (a) en la cotidianidad?

Los padres indican que el proceso de manejo de las emociones se presenta, por medio de actividades como: practicando el yoga, con deporte, actividad lúdica, otros mencionan que están muy bien o que hasta ahora ha demostrado manejar bien sus emociones con ayuda y apoyo familiar y a través de las dinámicas explicadas en clase; además refieren que no se debe dejar que las diferentes situaciones que se presentan en la vida afecten en su desarrollo y emoción, aprender a solucionar los problemas, por el acercamiento a Dios, realizando ejercicios de movimiento, con cuadros de hábitos y juegos didácticos, hablando con él, dejando que se exprese cuando se siente reprimido o molesto y explicarle el porqué de las cosas, hablando sobre lo tiene y como se siente, además aprendiendo técnicas de relajación, se nota cuando está feliz triste y molesto, o enseñándole que existen emociones que nos van a hacer sentir bien otras no tanto....

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

135

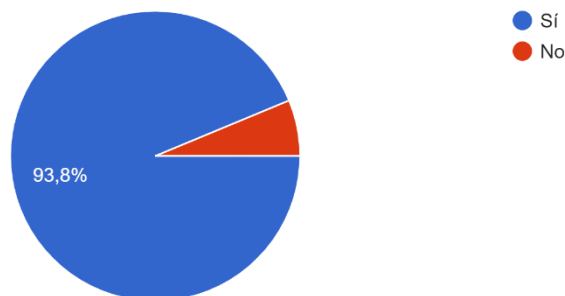
Pero todas son necesarias, en el día a día de sus quehaceres, es difícil ya q tanto encierro no es fácil ni para él ni para mí, de acuerdo con la situación que se presente.

De lo cual se deduce que los padres aprendieron diferentes formas para el manejo de las emociones de los niños y niñas resaltando que han asimilado la técnica del yoga y las técnicas de relajación, por otro lado, se resalta el manejo de la comunicación asertiva y las redes de apoyo, el manejo de hábitos y el desarrollo del reconocimiento y la gestión emocional. El autor Bisquerra (2000) afirma que “las emociones son reacciones a las informaciones que recibimos en nuestras relaciones con el entorno y la intensidad de la reacción está en función de las evaluaciones que realizamos sobre la información recibida que puede afectar nuestro bienestar” (p. 63).

Figura 13. Pregunta sobre la implementación de actividades para el fortalecimiento emocional los niños y niñas

7. Está de acuerdo con la afirmación: que se sigan implementando actividades para el fortalecimiento emocional de su hijo (a)

16 respuestas



Fuente: elaboración propia (2021)

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

136

Con la información contenida en la gráfica se puede evidenciar que los padres de familia están de acuerdo con la implementación de actividades para el fortalecimiento emocional de los niños y las niñas.

Además, mencionan que actividades como: el baile, que hable de las emociones, el deporte, la música, nuevas actividades como rondas infantiles, leer cuentos de emociones, actividades emocionales y de aprendizaje también, además varios mencionan el yoga, las actividades físicas, manuales, motrices, lúdicas, también manifiestan su confianza en las actividades sugeridas por la institución, “Las que ustedes crean pertinentes para el proceso de mi niño” por medio de estas respuestas se observa que los padres han asimilado diferentes estrategias lúdica pedagógicas, incluyendo el yoga para el fortalecimiento emocional de sus hijos y se resalta la expresión de sus emociones. Evidenciando la necesidad de fortalecerlos en la parte emocional desde la educación inicial con el apoyo de sus familias, por medio del control de las emociones se puede llegar a su desarrollo adecuado, que le ayudaran a resolver los cambios y retos de la vida.

Como refiere Bisquerra (2003) “se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre emociones con el fin de ayudar al individuo para afrontar los retos que se plantean en la vida diaria, con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (p. 56).

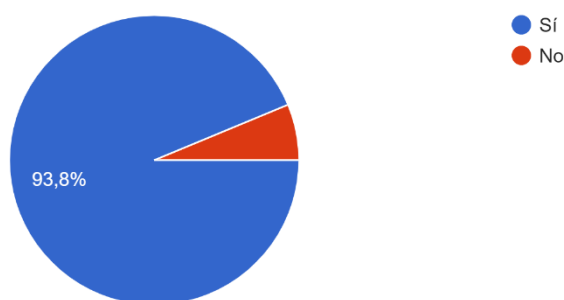
Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

137

Figura 14. Pregunta sobre la implementación de las actividades enviadas en la guía aprende en casa, orientadas al desarrollo emocional y gestión de emociones los niños y niñas.

8. Está de acuerdo con la afirmación: Las actividades enviadas en la guía de trabajo aprenden en casa, orientadas al desarrollo emocional favorecieron el reconocimiento y gestión de las emociones de su hijo (a)

16 respuestas



Fuente: elaboración propia (2021)

Por las respuestas reflejadas en la gráfica anterior se evidencia que los padres de familia consideran que las actividades planteadas en la guía de trabajo favorecieron en la parte emocional a sus hijos. Por lo tanto, se observa de forma favorable la aplicación de la prepuesta del yoga como estrategia lúdico-pedagógica en el fortalecimiento del desarrollo emocional de los estudiantes. Dando alcance al objetivo general de la presente investigación.

9. ¿Qué situaciones cree usted que mejorarían durante las transiciones si se sigue fortaleciendo el desarrollo emocional desde la infancia?

Según las respuestas dadas por los padres de familia se puede ver que tienen en cuenta diferentes situaciones durante las transiciones como: aprender a comportarse, en todo momento, ser un poco más flexible las actividades, la baja autoestima, inseguridad, rabia descontrolada, ser vulnerable para malas influencias o fracasos y frustraciones, aprender a buscar soluciones ante

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

138

diferentes problemas que se le presenten y ser más independientes, el manejo del temperamento y aptitud, en situaciones de tristeza, asumir retos en el transcurso de la vida, la confianza para expresar sus sentimientos, se sientan las bases para el desarrollo, al aprendizaje, algunos sugieren la importancia de trabajarles más la parte emocional de los niños y niñas, que cada día aprenden más y mejorarían las emociones, aunque algunos opinan que: no creo que mejore porque ellos llevan mucho tiempo en mucho encierro, para trabajar en los niños el comportamiento con los demás

Se puede deducir que los padres de familia opinan, según lo observado en el trabajo de las actividades lúdico-pedagógicas, las cuales aportan en el manejo de las emociones durante la transición de preescolar a primero para fortalecer su parte emocional, lo cual contribuye para que sus hijos tengan herramientas para afrontar los cambios con el empoderamiento y manejo adecuado de sus emociones. Aportando en el mejoramiento en el afrontamiento de las diferentes situaciones planteadas por ellos, a su vez durante el proceso de transición de preescolar a primero y en el mejoramiento de las relaciones con los demás.

Según las autoras Romero y Ortiz (2019):

Los estudiantes emocionalmente capaces se llevarán bien con quienes los rodean, tendrán una comunicación asertiva, lograrán cooperar y negociar con el otro, ya que poseen la habilidad para negarse ante determinadas situaciones; serán capaces de solicitar ayuda cuando es necesario y sus aportes a la sociedad y la familia serán siempre positivos. (p.25, 26)

10. ¿Percibió cambios en el comportamiento su hijo (a) después de la implementación de la estrategia del yoga?

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

139

En las observaciones de los acudientes aluden que la estrategia pedagógica del yoga si beneficio en su mayoría a los estudiantes, expresando opiniones como: “Si es un niño más feliz le gusta mucho hacer yoga”, Si es más paciente aprendió a esperar y a manejar sus tiempos; si, es más tranquilo con estas respuestas se evidencia que los estudiantes mejoraron en su comportamiento, y que están más tranquilos, una madre refiere que: “Él me dice a mí, que haga lo del yoga porque hay días que estoy de mal humor y él me explica como tengo que calmarme” con dicha afirmación se evidencia que los niños han interiorizado su práctica beneficiándose no solo a sí mismo sino que también lo reflejan en beneficio en las relaciones con sus padres, hacia la gestión y la regulación emocional por medio de la práctica del yoga. Lo cual es avalado por la autora Paz (2012) quien refiere que:

Es preciso integrar desde los primeros niveles educativos ejercicios que optimicen y favorezcan la situación de los niños y niñas frente a su propia actividad. Por medio de la relajación, la mente se calma y el cuerpo se prepara para aprender mejor, en un estado de mayor concentración, puesto que alcanzan una mayor conciencia de sus propios pensamientos y emociones. En estas circunstancias, se ayuda en la adquisición de habilidades cognitivas como: la atención, la memoria en la incorporación de los conocimientos, contribuyendo en su proceso de enseñanza aprendizaje.

6.4. Resultados de objetivo general

Concluyendo se retoma el objetivo general el cual se ha basado en los objetivos específicos, los cuales se desarrollaron con anterioridad el cual tiene como fin:

Implementar una propuesta pedagógica virtual para fortalecer el desarrollo emocional en los niños y las niñas de transición 2 del Colegio Álvaro Gómez Hurtado, al transitar del ciclo inicial al grado primero como parte del proceso de las transiciones efectivas y armónicas.

6.4.1. Análisis Diarios de campo

Se retoma la información de los diarios de campo; los cuales se efectuaron, como retroalimentación de las actividades que conforman la propuesta pedagógica virtual producto de la presente investigación y que favorecieron, el desarrollo de cada uno de los objetivos trazados. Durante el momento 1: Exploro mis emociones y en desarrollo de dichas actividades se observó que los niños y niñas conocían las diferentes emociones, expresándolas por medio del dibujo. Pero se observó que faltaban herramientas para la adecuada gestión y regulación de las emociones de los niños y niñas del grupo transición 2 jornada tarde, lo cual dio la razón al momento 2: Conozco y practico el yoga de la propuesta en donde se presentan diferentes actividades que buscan brindar herramientas a los niños y niñas para la gestión y regulación emocional. Entre las cuales se contemplan técnicas de meditación y manejo de la respiración diafragmática por medio de actividades lúdicas que integran el yoga, además se denota la importancia del apoyo de la familia enriqueciendo a los niños y niñas en su nivel emocional (Ver apéndice, diario de campo N.3). En las actividades que se realizaron para la regulación y gestión de las emociones se observó que los niños y niñas con sus familias se motivaron a realizarlas con gran creatividad y entusiasmo. Durante la apertura a la presencialidad se presentó una situación (Ver apéndice 7, diario de campo N. 5) la cual, originó un disgusto entre dos niñas y un compañero, en el cual el niño manifestó su molestia diciendo a sus compañeras “chismosas”

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

141

porque dijeron que él se había quitado el tapabocas, la docente les preguntó a los niños y niñas cómo se sentían las niñas manifestaron que se sentían tristes y el niño dijo que se sentía enojado y se puso a llorar. La docente les preguntó si se acordaban de las técnicas de yoga para el control de las emociones los estudiantes manifestaron que recordaban las respiraciones de dragón, la abeja y la técnica de la tortuga, se realizaron las respiraciones mencionadas y la técnica de la tortuga; los niños y niñas manifestaron que se sentían más tranquilos y relajados, después la docente les explicó que la mejor forma para evitar estos inconvenientes era comunicarse de forma asertiva para lograr expresar los sentimientos. En las actividades de regulación emocional a través de actividades de yoga se evidencia apoyo y participación por parte de las familias en la implementación de actividades como el saludo al sol, diferentes asanas de animales, (ver apéndice 7 diario de campo N. 12) donde se hace la reflexión de la participación de los niños y niñas en los encuentros sincrónico observándose la motivación para realizar actividades de meditación y de yoga. Logrando cumplir los objetivos de las actividades como regulación emocional, manejo y control de tensiones durante la transición de preescolar a primero.

Para dar continuidad al proyecto se implementaron actividades de la propuesta a los niños y niñas del grado transición del presente año, para seguir con el fortalecimiento emocional a través de estrategia pedagógica del yoga.

Asimismo, en el regreso a la presencialidad se siguió implementando la estrategia lúdico-pedagógica del yoga para seguir con el proceso de fortalecimiento emocional de los niños y niñas.

Además, se presentó el proyecto para ser tenido en cuenta en los planes institucionales para el fortalecimiento emocional durante las transiciones armónicas y efectivas. El cual fue

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

142

presentado durante una jornada pedagógica con las docentes de Primera infancia, coordinador de las sedes C, D y B, orientadoras y talento humano de Colsubsidio. La propuesta fue aceptada por los estamentos de la institución se anexa carta de continuidad y evidencia fotográfica del encuentro.

Capítulo 7. Conclusiones y recomendaciones.

7.1. Conclusiones

La propuesta lúdica pedagógica del yoga ofrece la posibilidad de llevar la articulación de preescolar a primaria de un modo armónico, proporcionando a los estudiantes diferentes herramientas para afrontar los cambios que se pueden presentar en sus procesos académicos y personales.

Es clave el favorecimiento de estrategias socioafectivas en el ámbito educativo, para que los estudiantes puedan llegar a procesos metacognitivos en forma significativa, puesto que tienen un papel fundamental en el desarrollo de las actividades de la vida cotidiana y para poder pasar por los cambios o transiciones en forma adecuada.

El desarrollo de capacidades de gestión y regulación emocional son habilidades de las personas para desarrollar su autoestima, autonomía y tener unas relaciones asertivas y empáticas con en el medio social que los rodea, con una capacidad de enfrentar las circunstancias eficazmente.

El yoga es una disciplina que sirve en el ámbito educativo, personal y el desarrollo físico y mental; puesto que desarrolla la musculatura, mejora los hábitos, se puede implementar desde la educación inicial propiciando una conciencia de autocuidado y autocontrol, ya que contribuye con el desarrollo y equilibrio emocional.

Contribuye con el proceso de aprendizaje al mejorar en el nivel de manejo emocional, se refleja en los otros aspectos de la vida, puesto que mejora el rendimiento académico, con el desarrollo de la atención, concentración, imaginación y el desarrollo de la creatividad.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

144

La práctica del yoga desde la infancia desarrolla la autodisciplina y autorregulación, favoreciendo el equilibrio entre los hemisferios cerebrales; por lo cual desarrolla la neuroplasticidad adaptación a las diferentes situaciones que se presentan en la vida. Lo cual ayuda con la resolución de los diferentes problemas y prepara para afrontar los cambios o transiciones de forma efectiva.

Respirar bien, con el manejo de la meditación ayuda a que los niños y niñas descarguen sus tensiones y estén menos estresados y molestos, que aprendan a enfrentar los miedos lo cual desarrolla la autoconfianza y autoestima.

Los niños y niñas del grado primero manifestaron en su mayoría felicidad frente al proceso de ingreso a la primaria; lo que denota que se realizó una preparación adecuada para dicha transición, lo cual evidencia que la propuesta de yoga como herramienta lúdico-pedagógica, efectivamente favorece y tiene beneficios a nivel emocional en los estudiantes, reconociendo y gestionando adecuadamente sus emociones y se tiene una preparación para los cambios que se presentan en las etapas de la vida, ya sea escolar y en un futuro a nivel profesional.

7.2. Recomendaciones

La teoría y la práctica del yoga a modo de disciplina contenida en los ámbitos educativos otorga recursos valiosos para fortalecer a los educandos mediante la realización de prácticas que gestionen su desarrollo integral, se debe incluir en el currículo y continuar implementándolo en el colegio.

Se debe tener en cuenta en el plan de estudios de primera infancia de la institución no solamente el reconocimiento de las emociones como está planteada; sino integrar y dar la posibilidad para que los niños y niñas tengan un fortalecimiento de su desarrollo emocional desde el equilibrio, gestión y regulación emocional, por medio de estrategias lúdico-pedagógicas también mediante su expresión a través de actividades artísticas y continuando con la implementación de la propuesta lúdico pedagógica en la institución para el fortalecimiento emocional durante la articulación de preescolar a primero.

Referencias

- Alcalá, C. (2014). Aportaciones del yoga: Como mejora de los factores de aprendizaje. Universidad de Jaén. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación
- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2018). *Recorrido para acompañar las transiciones efectivas y armónicas de los niños y las niñas en el entorno educativo*. Obtenido de Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF:
https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/orientaciones_para_acompanar_las_transiciones_efectivas_y_armonicas.pdf
- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2019). *Lineamiento Pedagógico y Curricular para la Educación de Bogotá*. Bogotá.
- Alvarado, Suarez, (2009) Las transiciones escolares: una oportunidad de desarrollo integral para niños y niñas. Recuperado de: <https://bit.ly/2AJPOW5>
- Araque Linares, M. X., Gutiérrez, O. I., & Morella Villegas, N. (2018). *De oruga al vuelo de la mariposa: experiencia pedagógica facilitadora del proceso de transición armónica entre preescolar y básica primaria*. Cali: Universidad de San Buenaventura.
- Aranzazú, C. G. (2018). El Yoga en la etapa de educación infantil. *Revista Ventana Abierta*.
- Bejorral Emilio, E. L. (s.f.). EL PROCESO DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA II:. Granada, España.
- Bendriss, Y. (2015). *Yoga en familia. Guía práctica para padres y educadores*. España: Arcopres.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 7-43. Recuperado de <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional: programa para 3-6 años. Barcelona: Editorial Praxis.
- Bowlby J. (1998).
- Bisquerra, R, (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 97.
- Bisquerra, R, Pérez, N. (2007) Las competencias emocionales Educación XX1, vol. 10, p.61-82 Universidad Nacional de Educación a Distancia Madrid, España
- Bisquerra, R (2015) Ponencia Universo de emociones.pdf

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

147

- Bisquerra, R. (2016). Educación emocional. Documento inédito elaborado para las I Jornadas del Máster en Resolución de Conflictos en el Aula.
- Bonilla Castro, E., & Rodríguez Sehk, P. (2005). *Más allá del dilema de los métodos*. Norma.
- Bronson, M.V. (2000) Self Regulation in early childhood. Nature and nurture. USA: Guilford.
- Cadena M, D. (2012). Armonizando las relaciones en tu vida con mandalas: Una Guía angelical (1ª ed). Bogotá, Colombia: Grijalbo
- Cardona, J. L. (2019). Cambios en el nivel de cortisol después de la aplicación de terapia de la risa, en adultos hospitalizados con diagnóstico de enfermedad cerebrovascular. Investigación Clínica, 60(3), 233-242.
- Calle, R. (2016). Meditación para niños. Barcelona: Kairós
- Calle, R. (2004) Yoga para niños. P13. Barcelona. Kairós.
- Casassus, J. (2006). La educación del ser emocional. (1a ed.). Universidad Virtual del Instituto Tecnológico de Monterrey, México: Ediciones Castillo.
- Cardona, L. G., Gómez. (2017). Primera Infancia y Educación Emocional. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 174-185.
- Cardona, M.I., Del Rio, L. I., & Ramírez, D. (2017). *Imaginarios que tejen los niños en torno al tránsito escolar de preescolar a primero*. (Trabajo de grado Licenciatura en Educación Preescolar). Universidad de San Buenaventura Colombia, Facultad de Educación, Medellín.
- Carretero, E. (2006). *Postmodernidad y temporalidad social*. Recuperado de: <https://goo.gl/hCbboJ> Unidos: ediciones en español. Ediciones B, argentina S.A. 2014.
- Chías, M. y Zurita, J. (2009). Emocionarte con los niños: el arte de acompañar a los niños en su emoción. Sevilla: Desclée De Brouwer. • Delors, J. (1996).
- Davis, M., Mckay, M. & Eshelman, E. R. (2009). Técnicas de autocontrol emocional. Madrid: Ediciones Martínez Roca, S. A.
- de Murzi, F. E., & Silva, M. (2010). *Aula Conjunta Preescolar- Primer grado una experiencia de articulación pedagógica*. Táchira: IMPM.
- Elia, L. C. (2005). La educación emocional en la escuela infantil. 155.

- Extremera N. y Fernández-Berrocal, P (2002). Educando emociones: La educación de la inteligencia emocional en la escuela y la familia. En P. Fernández-Berrocal y N. Ramos Díaz (Eds). Corazones Inteligentes (pp. 353-375). Barcelona: Kairos.
- Fuertes. G. (2018) “Proyecto: El desarrollo integral del niño/a a través del yoga” Andalucía, España
- Fundación Universitaria los Libertadores. (s.f). Líneas de investigación: Fundación Universitaria los Libertadores. Recuperado de:
<https://www.ulibertadores.edu.co/vicerrectoriainvestigacion/lineas-investigacion/>
- Franco Frabboni, C. S. (1980). El primer abecedario: el ambiente. *Dialnet*.
- Guerra, C, Rovetto M. E. (2020). Yoga en la escuela. Una experiencia en la ciudad de Rosario. Universidad del Rosario. Argentina. El niño bien equilibrado. Ing Edicions, C. L. Barcelona.
- Goleman, D. (1995), La Inteligencia Emocional, por qué es más interponente que el coeficiente intelectual, Nueva York, Estados Unidos: Editorial Kairós.
- Goleman, D (1999). La práctica de la inteligencia emocional. Kairos
- Goleman, D. (2001). *Inteligencia Emocional*. Kairos.
- Goleman, D. (2008). *Inteligencia Emocional*. (1a ed.). Barcelona: Kairos.
- Goleman, D., (2013), Focus, el motor interno de la excelencia. Nueva York, Estados
- Haeussler, I. (2000). Desarrollo emocional del niño. Madrid: Panamericana.
- Heras, Cepa, Lara (2016) Desarrollo emocional en la infancia. Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 1, núm. 1, 2016, pp. 67-73. España
- ICBF. (2018). *Documento de orientaciones recorrido para acompañar las transiciones efectivas y armónicas de los niños y las niñas en el entorno educativo*. Obtenido de www.icbf.gov.co:
https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/orientaciones_para_acompanar_las_transiciones_efectivas_y_armonicas.pdf
- Isaza, A. A. (2015). Yoga Para Niños. Bilbo: UNIR.
- Khalsa y Butzer. (2016). Yoga in school settings: a research review. Recuperado de: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/nyas.13025/abstract>

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

149

- Kozulin, A (2003). Vygotsky's educational theory in cultural context. Inglaterra: Cambridge University Press.
- Ladd, G. (2009). Transition entre la maison à la maternelle/aptitudes nécessaires à l'entrée à l'école: une conséquence du développement précoce de l'enfant). Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants. Obtenido de: <https://goo.gl/5xr1Nz>
- Lantieri, L. (2008). Inteligencia emocional infantil y juvenil. Madrid. Aguilar.
- Lantieri, L. & Goleman, D. (2009). Inteligencia emocional infantil y juvenil. España: Aguilar.
- López Cassà, Èlia La educación emocional en la educación infantil. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. 2005, 19(3), 153-167
- López, G. C., & Vesga, M. C. (2009). Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, niñez y juventud, 785-802.
- López, J. A. (2018). Teorías sobre el juego y su importancia como recurso educativo para el desarrollo. 3.
- López, S. (2015). Diseño desarrollo e implementación de un programa de educación afectiva y social en educación Primaria (Tesis Doctoral). Universidad de Alicante, España. Recuperado de: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/50386/1/tesis_lopez_diazvillabella.pdf
- M, C. (s.f.). *Investigación Acción. En metodologías de Investigación Cualitativa*. San José de Costa Rica: Universidad Estatal a Distancia.
- MEN. (2005). *"¡Todos listos!!!"Para acompañar las transiciones de los niños y las niñas en el entorno educativo*.
- Mirbet S.A.C. 2012 "Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas". Lima, Perú.
- Ministerio de Educación Nacional. (2007). *Política Pública Nacional de Primera Infancia*. Bogotá.
- Ministerio de Educación Nacional. (2014). *Documento No. 23 La literatura en Educación Inicial*. Bogotá.
- Moratallana, Carrasco, Sánchez (2019). El yoga: estrategia para la mejora de la convivencia y de la participación activa en la vida social de la institución educativa en la etapa de educación inicial. Scielo. Perú.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

150

Moratalla S, Carrasco A, Sánchez C (2019). El yoga: estrategia para la mejora de la convivencia y de la participación activa en la vida social de la institución educativa en la etapa de educación inicial. Scielo.

Morelli M, (2010) El yoga en la infancia: Ejercicios para divertirse y crecer con salud y armonía. Madrid, España. Recuperado de:
<https://books.google.es/books?id=MQiXBgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Muñoz, Bisquerra (2013) Diseño, aplicación y evaluación de un plan de educación emocional en Guipúzco. Revista de Psicología y psicopedagogía.

Murillo, J. (2020). El Covid-19 y las Brechas Educativas. *Rev. Latinoamérica. educación inclusiva [online]*, 11.

Namakforoosh, M. N. (2000). *Metodología de la investigación*. México: LUMISA.

Núñez, P. (2002). Educación Lúdica Técnicas y Juegos Pedagógicos. Bogotá D.C: Editorial Loyola.

OEA/DEC. (2009). Las transiciones en la primera infancia: Una mirada internacional. Washington, D.C. Estados Unidos de América T. (202) 458-3000.

Oliveros, V. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Redalyc*.

Oliveros. V, La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. Revista de Investigación, vol. 42, núm. 93, 2018. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Venezuela. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=376157736006>

Pantoja, L. P. (2010). Propuesta Pedagógica Para Potenciar El Desarrollo Integral De Niños De 5-6 Años Mediante El Yoga. Bogotá: Universidad Javeriana.

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

Peredo, R. (2009) Los miedos infantiles y su relación con la manifestación de indicadores de depresión y ansiedad en niños de edad escolar. Scielo.

Pérez, M. P. (2003). La literatura y la estética de la recepción: un estudio exploratorio en niños. *Contexto*, 115.

Pons, A. L. (2016). *El yoga como recurso didáctico*. España: Universidad de la Rioja.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

151

- Pre, M. (2008) “Mandalas y Pedagogía: Acercamiento Práctico y Teórico.” Pea Internacional, editorial.
- Quintero, Y. (2012) Modelo pedagógico de desarrollo de los modos de actuación pedagógicos profesionales en el plano del contraste del programa nacional de formación de educadores. Recuperado de https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/yjqc/estrategia_pedagogica_para_el_desarrollo_de_los_modos.html#:~:text=Las%20estrategias%20pedag%C3%B3gicas%2C%20seg%C3%BAn%20Bravo,proprios%20del%20campo%20de%20formaci%C3%B3n.
- Rodríguez, A.C., Turón C.O. (2007) Articulación preescolar primaria, recomendaciones al maestro recuperado de: <https://rieoei.org/historico/deloslectores/1933Rivero.pdf>
- Rodríguez, R.A. (2007) Articulación preescolar-primaria: recomendaciones al maestro Cuba. Revista Iberoamericana de Educación.
- Rogovsky, C. (2019) La inclusión de los intereses de los niños en Educación Inicial: Percepciones, prácticas y estrategias docentes. Universidad ORT Uruguay.
- Romero, A., Ortiz A. (2019). el fortalecimiento del desarrollo emocional y convivencial de los niños y las niñas, a partir de la música como recurso pedagógico. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Facultad de Educación.
- Romero L, Escorihuela Z. & Ramos A. (2009). La actividad lúdica como estrategia pedagógica en educación inicial. Buenos aires. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd131/la-actividad-ludica-en-educacion-inicial.htm>
- Romero, Utrilla, Utrilla (2014) Las actitudes positivas y negativas de los estudiantes en el aprendizaje de las matemáticas, su impacto en la reprobación y la eficiencia terminal recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/461/46132134020.pdf>
- Sampieri, R. H. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: Mac Graw Hill.
- Soler, G.V. (2016). Desarrollo socioafectivo. Madrid. Editorial Síntesis.
- Soriano, Y. C. (2019). *Propuesta pedagógica para la articulación entre el grado Transición y*. Bogotá: Fundación Universitaria Los Libertadores.
- Touruncha, Ziberstei, J., & Zilberstein, Camacho, M. (2009). *Enseñanza y aprendizaje en una educación por ciclos*. Colombia: Magisterio.
- Trianes, M.V. (2002) Estrés de la Infancia. Madrid. Narcea, S.A. Editores.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

152

- UNESCO (1998) Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura Citado por Collell, J., Escudé, C. (2003) La educación emocional. Revista Dels Mestres de la Garrotxa, Any XIX, 37, pág. 8-10. Recuperado de <http://www.xtec.cat/~jcollell/ZAP%20Trac.pdf>
- Viloria, A.C. D. 2005. La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela: programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de profesores. Fundación Dialnet. P. 107-124.
- Villegas, E. (2010). Un enfoque actual de la Adaptación del niño al Centro Infantil. México: Mc Graw Hill.
- Vygotsky, L. (1996) El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Barcelona, Editorial Critica.
- Vygotsky, L. (2005) La imaginación y el arte en la infancia. Recuperado en <http://maratavarespsictics.pbworks.com/w/file/fetch/74224682/20235083-Vigotsky-La-imaginacion-y-el-arte-en-la-infancia.pdf>
- Werner, E. y R. S. Smith (1992). Overcoming the Odds: High-Risk Children from Birth to Adulthood. Nueva York. Cornell University Press (s.f.)
- Yafe, G. A., & Fialkova, K. (2008). *Yoga para niños y familias*. Estados Unidos.

Web grafía

Recuperado de

https://www.ugr.es/~emiliobl/Emilio_Berrocal_de_Luna/Master_files/UNIDAD%20%20Investigacio%CC%81n%20-%20Accio%CC%81n.pdf

Recuperado en

<file:///C:/Users/Admin/Downloads/UNIDAD%20%20Investigacio%CC%81n%20-%20Accio%CC%81n.pdf>

(s.f.) recuperado en: <https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/regulacion-emocional/#:~:text=La%20regulaci%C3%B3n%20emocional%20es%20la,las%20emociones%20de%20forma%20apropiada.&text=Implica%20la%20habilidad%20para%20comprender,mismo%20como%20en%20los%20dem%C3%A1s>.

(s.f.) recuperado en <https://www.uigv.edu.pe/wp/variables-socio-afectivas-en-el-proceso-de-aprendizaje/>

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

153

(s.f.) recuperado en: <https://www.redacademica.edu.co/file/39689/download?token=4LghIC6e> ,
Secretaria de Educación del Distrito, Orientaciones para las transiciones armónicas y efectivas

(s.f.) recuperado en: <https://www.understood.org/articles/es-mx/the-importance-of-emotional-intelligence-for-kids-with-learning-and-thinking-differences>

(s.f.) <https://www.cbtis59.edu.mx/Descargables/Las-Emociones-van-a-la-escuela.pdf>

https://www.abc.es/familia/vida-sana/abci-yoga-mejora-aprendizaje-ninos-201801111638_noticia.html

Escur, N (2011) Yoga en las aulas para mejores concentración y conductas, recuperado en
<https://www.lavanguardia.com/salud/20110502/54148578583/yoga-en-las-aulas-para-mejores-concentration-y-conducta.html>

Serén, I. (s.f.). Renacuajos infantiles, conversamos con... Judit Cueto. Recuperado en
<http://www.renacuajosinfantil.blogspot.com.es/2014/01/entrevistamosjudit-cueto.html>.

Jung C. G. (2021) recuperado en <https://www.diariolibre.com/estilos/buena-vida/mandalas-por-que-equilibran-tus-emociones-LL20818425>

<https://www.infosalus.com/asistencia/noticia-respiracion-nos-puede-ayudar-manejar-emociones-solo-pasos-20181007075935.html>

<https://eresmama.com/conoce-12-beneficios-del-yoga-para-ninos/>

<https://www.orientacionandujar.es/2015/11/13/el-yoga-en-los-ninos-y-ninas-beneficios-y-posturas-animales/>

<https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/regulacion-emocional/>

Apéndices

Apéndice 1 Documentos Colegio Álvaro Gómez Hurtado

Plan de estudios:

Dimensión Cognitiva

		COLEGIO ÁLVARO GÓMEZ HURTADO Institución Educativa Distrital PLAN DE ESTUDIOS TRANSICIÓN 2020				
DIMENSIÓN COGNITIVA						
PERIODO	DBA (Derechos básicos de aprendizaje)	ESTÁNDARES CURRICULARES	EJES TRANSVERSALES INSTITUCIONALES	LOGROS/DESEMPEÑOS	COMPETENCIAS	EVALUACIÓN
PRIMERO	Compara, ordena, clasifica objetos e identifica patrones de acuerdo con diferentes criterios.	Compara, ordeno (seriación) y clasifico objetos de mi entorno de acuerdo con el color (colores primarios), forma (círculo, triángulo, cuadrado) y tamaño (grande, mediano, pequeño). Identifico nociones espaciales como arriba-abajo, largo-corto, dentro-fuera.	COMUNICACIÓN Y MEDIOS ÉTICA Y FORMACIÓN CIUDADANA TECNOLOGÍA, SOCIEDAD Y AMBIENTE	Identifica características de objetos, los clasifica y los ordena de acuerdo con distintas variables. Menciona algunas similitudes y diferencias que encuentra entre él y sus compañeros, así mismo. Muestra independencia en la realización de prácticas de higiene alimentación saludables y cuidado del entorno.	El estudiante identifica características de los objetos ordenándolos y clasificándolos mediante el juego y actividades pedagógicas en su diario vivir.	Evaluación cualitativa desde: • la observación • el análisis • La reflexión
SEGUNDO	Determina la cantidad de objetos que conforman una colección, al establecer relaciones de correspondencia.	Compara, ordeno y clasifico objetos de mi entorno de acuerdo con el color (colores secundarios), forma (rectángulo y rombo). Identifico, comparo y relaciono entre 0 a 5 elementos de una colección, (pertenece y no pertenece, muchos, pocos, nada, mayor y menor qué). Identifico nociones espaciales como cerca-lejos, grueso-delgado encima-debajo adelante-atrás	CAT (Colegio Amigos del Turismo)	Identifica el patrón que conforma una secuencia (pollo-gato-pollo) y puede continuarla (pollo-gato-pollo-gato). Crea series de acuerdo con un atributo (del más largo al más corto, del más pesado al más liviano, etc.). Clasifica colecciones de objetos de acuerdo a sus atributos (por la funcionalidad, por el sabor, por la tonalidad, por el peso, entre otras).	El estudiante resuelve diferentes situaciones de su diario vivir, en contextos escolares y extraescolares.	Evaluación cualitativa desde: • la observación • el análisis • La reflexión
TERCERO	Determina la cantidad de objetos que conforman una colección, al establecer relaciones de correspondencia. Establece relaciones entre las causas y consecuencias de los acontecimientos que le suceden a él o a su alrededor.	Compara, ordeno y clasifico objetos de mi entorno de acuerdo con el color (colores secundarios), forma (rectángulo y rombo). Identifico, comparo y relaciono entre 0 a 5 elementos de una colección, (pertenece y no pertenece, muchos, pocos, nada, mayor y menor qué). Identifico nociones espaciales como cerca-lejos, grueso-delgado encima-debajo adelante-atrás		Observa y hace registros gráficos, sonoros o audiovisuales para explicar lo que sucede. Resuelve situaciones cotidianas usando sus saberes, experiencias y habilidades. Comprende el concepto de decena dando su equivalencia en número.	Los estudiantes establecen procesos mentales de agrupación, secuencias y comparación en espacios lúdicos y recreativos como la golosa, lotería, dominó y concétrease.	Evaluación cualitativa desde: • la observación • el análisis • La reflexión
CUARTO	Crea situaciones y propone alternativas de solución a problemas cotidianos a partir de sus conocimientos e imaginación.	Desarrollo y comprendo el concepto de ordenación, clasificación y comparación de los números del 1 al 50, realizando conjuntos secuencias de colores, formas, tamaño, ubicación del tiempo, el espacio y el manejo de cálculo mental para la solución de problemas de adición y sustracción		Crea ambientes haciendo uso de objetos, materiales y espacios. Coopera con otros haciendo uso de su imaginación para identificar soluciones alternativas a los desafíos que crea o se le plantean. Realiza pequeños ejercicios aplicando los conceptos de suma y resta en su entorno. Utiliza de manera creativa sus experiencias, nociones y competencias para encontrar caminos de resolución de problemas y situaciones de la vida cotidiana y satisfacer sus necesidades. Se evidencia una relación de apoyo y colaboración de la familia en el proceso integral del niño.	Los estudiantes diferencian los tiempos y los adaptan a su diario vivir, ellos reconocen donde viven, donde se ubica su colegio, si es de día o noche, creando hábitos de rutina y convivencia.	Evaluación cualitativa desde: • la observación • el análisis • La reflexión

Dimensión Comunicativa

DIMENSIÓN COMUNICATIVA

PERIODO	DBA (Derechos básicos de aprendizaje)	ESTÁNDARES CURRICULARES	EJES TRANSVERSALES INSTITUCIONALES	LOGROS/DESEMPEÑOS	COMPETENCIAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
PRIMERO	Expresa y representa lo que observa, siente, piensa e imagina, a través del juego, la música, el dibujo y la expresión corporal.	Inspección Lectura de imagen Lectura simbólica La Palabra	COMUNICACIÓN Y MEDIOS TECNOLOGÍA, SOCIEDAD Y AMBIENTE	Participa en canciones, rondas y juegos tradicionales haciendo aportes personales de manera espontánea. Dramatiza diálogos con sus juguetes y otros elementos del ambiente con los que dibuja, arma o construye muñecos. Expresa libremente sus pensamientos y emociones a través de dibujos, pinturas, figuras modeladas o fotografías.	El estudiante reconoce figuras, tamaños y texturas como secuencia de números, clasificación y estructuras mentales, estableciendo relaciones con los demás en espacios como el juego, actividades pedagógicas y su diario vivir.	Evaluación cualitativa desde: • la observación • el análisis • La reflexión
SEGUNDO	Identifica las relaciones sonoras en el lenguaje oral.		ÉTICA Y FORMACIÓN CIUDADANA	Identifica palabras que riman en juegos con la música, las rondas, la poesía, juegos corporales, entre otros. Sigue y construye juegos de segmentación de palabras orales a través de las palmas, el zapateo, y otras estrategias. Establece asociaciones entre los sonidos onomatopéyicos del entorno y los objetos que simbolizan.		Evaluación cualitativa desde: • la observación • el análisis • La reflexión
TERCERO	Establece relaciones e interpreta imágenes, letras, objetos, personajes que encuentra en distintos tipos de textos		CAT (Colegio Amigos del Turismo) ÉTICA Y FORMACIÓN CIUDADANA	Lee imágenes, hace preguntas, formula ideas y crea historias a propósito de lo que percibe en diferentes registros (textos escritos, pinturas, aplicaciones, páginas web, entre otros). Identifica letras que le son cotidianas y las asocia en diferentes tipos de textos (pancartas, avisos publicitarios, libros álbum, revistas, entre otros). Explora diferentes tipos de texto y reconoce su propósito (recetarios, libro álbum, cuento, diccionarios ilustrados, enciclopedias infantiles, cancioneros, entre otros). Establece relaciones sobre lo que le leen y situaciones de su vida cotidiana u otros temas de su interés.		Evaluación cualitativa desde: • la observación • el análisis • La reflexión
CUARTO	Expresa ideas, intereses y emociones a través de sus propias grafías y formas semejantes a las letras convencionales en formatos con diferentes intenciones comunicativas.			Se interesa por saber cómo se escriben las palabras que escucha. Identifica y asocia los sonidos de las letras que escucha en las lecturas y los vincula con sus propias grafías o pseudoletas para escribir lo que quiere o necesita expresar (una historia, una invitación, una carta, una receta, etc.). Escribe su nombre propio con las letras que conoce.		Evaluación cualitativa desde: • la observación • el análisis • La reflexión

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

156

Dimensión Personal social

DIMENSIÓN PERSONAL SOCIAL						
PERIODO	DBA (Derechos básicos de aprendizaje)	ESTÁNDARES CURRICULARES	EJES TRANSVERSALES INSTITUCIONALES	LOGROS/DESEMPEÑOS	COMPETENCIAS	EVALUACIÓN
PRIMERO	Toma decisiones frente a algunas situaciones cotidianas. Se apropia de hábitos y prácticas para el cuidado personal y de su entorno.	Autoestima Descubro mi cuerpo	COMUNICACIÓN Y MEDIOS ÉTICA Y FORMACIÓN CIUDADANA TECNOLOGÍA, SOCIEDAD Y AMBIENTE	Explica las razones por las que hace una elección y anticipa algunas consecuencias de las decisiones que toma. Muestra iniciativa en la realización de actividades, practicando acciones individuales y colectivas que ayudan a prevenir problemas ambientales y a conservar su entorno. Muestra independencia en la realización de prácticas de higiene y alimentación saludables. Contribuye a mantener el aseo y organización de los espacios físicos que utiliza. Identifica algunas situaciones que ponen en riesgo su salud y seguridad.	El estudiante se valora e identifica con sus características propias y las de su cultura. El estudiante manifiesta sus emociones y necesidades; a través de la expresión adecuada de sus sentimientos, teniendo en cuenta las diferentes reacciones que se producen en la comunicación con los demás. Reconoce y aplica sus responsabilidades escolares y su cuidado personal. Hace uso de las diferentes normas de cortesía en los contextos que se desenvuelve, el colegio, la calle, lugares públicos y su casa.	Evaluación cualitativa desde: • la observación • el análisis • La reflexión.
SEGUNDO	Reconoce que es parte de una familia, de una comunidad y un territorio con costumbres, valores y tradiciones.	Expreso mis sentimientos Controlo mis emociones	CAT (Colegio Amigos del Turismo)	Recibe acompañamiento eficaz y refuerzo de la familia en las labores escolares. Identifica características del lugar donde vive Respeto que todas las personas tienen valores y cada una es importante. Describe y realiza dibujos con roles de personas de su familia y entorno cercano. Reconoce que tiene unos derechos y los vive en la interacción con otros.	El estudiante se evidencia como un individuo independiente en sus actividades de cuidado personal. Diferencia las normas y es capaz de realizar acuerdos en sus rutinas diarias, con lo que es capaz de relacionarse adecuadamente con los demás. Fomenta el respeto por sus compañeros y por sí mismo durante el trabajo en equipo, respetando las opiniones ante las diversas formas de pensar.	Evaluación cualitativa desde: • la observación • el análisis • La reflexión
TERCERO	Participa en la construcción colectiva de acuerdos, objetivos y proyectos comunes.	Normas básicas El manual de convivencia		Propone su punto de vista en espacios de construcción colectiva. Reconoce que los demás pueden tener un punto de vista diferente al suyo y los escucha. Acepta sus equivocaciones y busca restablecer las relaciones cuando por alguna razón incumple sus acuerdos. Muestra respeto por los acuerdos de convivencia que se construyen en su familia, con sus pares y otros miembros de su comunidad.	Muestra sentido de pertenencia ante la institución haciéndose partícipe de las actividades del grupo. Genera la solución de circunstancias con el uso del diálogo, teniendo en cuenta las normas de convivencia del aula. Interactúa en las actividades culturales, con motivación ante sus compañeros. Los padres realizan acompañamiento y refuerzo académico de lo visto en el aula.	Evaluación cualitativa desde: • la observación • el análisis • La reflexión
CUARTO	Demuestra consideración y respeto al relacionarse con otros.	Valores: Respeto, generosidad y solidaridad.		Recibe acompañamiento eficaz y refuerzo de la familia en las labores escolares. Comprende que una misma situación puede generar reacciones diferentes en las personas. Asume actitudes colaborativas y solidarias en las actividades en las que participa. Reconoce que existen diversos seres vivos a los cuales conoce y cuida.	Identifica, aplica los derechos y deberes en diferentes entornos. Explora su entorno aplicando el cuidado y las acciones que interfieren en las relaciones. Acoge en forma positiva las diferencias entre el <u>somo</u> individuo y sus pares, teniendo unas relaciones de sana convivencia.	Evaluación cualitativa desde: • la observación • el análisis • La reflexión

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

157

Dimensión Artística

DIMENSIÓN ARTÍSTICA						
PERIODO	DBA (Derechos básicos de aprendizaje)	ESTÁNDARES CURRICULARES	EJES TRANSVERSALES INSTITUCIONALES	LOGROS/DESEMPEÑOS	COMPETENCIAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
PRIMERO	Expresa y representa lo que observa, siente, piensa e imagina, a través del juego.	Experiencia plástica, musical y dramática	COMUNICACIÓN Y MEDIOS ÉTICA Y FORMACIÓN CIUDADANA	Participa en canciones, rondas y juegos tradicionales haciendo aportes personales de manera espontánea. Evidencia a partir de juegos dramáticos situaciones de su cotidianidad, utilizando diferentes materiales para las representaciones. Se evidencia una relación de apoyo y colaboración de la familia en el proceso integral del niño	Realiza la representación de la figura humana teniendo en cuenta el manejo adecuado de la pinza, manejo del color y de las formas y tamaños y direcciones en la elaboración de sus trabajos. Maneja su cuerpo con el sentido rítmico, usando las diferentes partes de su cuerpo al ritmo de la música en diferentes desplazamientos. Mediante los juegos de roles o dramáticos expresa situaciones de su cotidianidad mediante el uso adecuado de materiales.	Evaluación cualitativa desde: • la observación • el análisis • La reflexión
SEGUNDO	Expresa y representa lo que observa, siente, piensa e imagina, a través de la música.	Experiencia plástica, musical y dramática	TECNOLOGÍA, SOCIEDAD Y AMBIENTE CAT (Colegio Amigos del Turismo)	Representa y simboliza diferentes roles y actividades al usar los objetos que encuentra a su alrededor. Canta, explora y descubre de manera autónoma nuevas posibilidades rítmicas, además del aprendizaje de nuevas canciones que le permitan desarrollar su memoria musical. Expresa emociones y situaciones reales o imaginarias a través de diferentes manifestaciones plásticas y artísticas. Se evidencia una relación de apoyo y colaboración de la familia en el proceso integral del niño	Representa sus emociones y situaciones de su imaginación y de la realidad por medio de actividades plásticas. El estudiante tiene dominio de su expresión artística por medio de la producción de canciones, uso de instrumentos musicales mediante la lúdica. Se expresa en forma creativa mediante el uso de diferentes materiales y en el juego dramático.	Evaluación cualitativa desde: • la observación • el análisis • La reflexión
TERCERO	Expresa y representa lo que observa, siente, piensa e imagina, a través del dibujo.	Experiencia plástica, musical y dramática		Expresa libremente sus pensamientos y emociones a través de dibujos, pinturas, figuras modeladas o fotografías. Opina, analiza y valora el trabajo suyo y de sus compañeros realizando preguntas respecto a las vivencias en la creación artística. Participa activamente en diferentes creaciones utilizando elementos plásticos, a través del manejo y experimentación de diversas técnicas. Se evidencia una relación de apoyo y colaboración de la familia en el proceso integral del niño	Explora y experimenta en el uso de diferentes materiales y diferentes técnicas en sus diferentes creaciones. El estudiante explora en forma autónoma diferentes opciones rítmicas, aprendiendo diferentes canciones de la cultura popular. Desarrolla su expresión corporal, en la representación de diversos personajes a través de diferentes movimientos y sonidos.	Evaluación cualitativa desde: • la observación • el análisis • La reflexión
CUARTO	Expresa y representa lo que observa, siente, piensa e imagina, a través de la expresión corporal.	Experiencia plástica, musical y dramática		Dramatiza diálogos con sus juguetes y otros elementos del ambiente con los que dibuja, arma o construye muñecos. Participa activamente dentro de cada juego dramático, ya sea como actor o espectador, expresando sus ideas y emociones en cada espectáculo Reconoce e interpreta diferentes canciones, en especial géneros musicales colombianos.	Crea su propio pensamiento crítico, mediante el análisis de su trabajo y el de sus compañeros. Por medio de cuestionamiento de sus creaciones. El estudiante aprenderá sobre ritmos y géneros musicales representativos colombianos, dándoles su interés y valor. El estudiante tendrá la oportunidad de expresar sus gustos y preferencias dramáticas en diferentes ámbitos.	Evaluación cualitativa desde: • la observación • el análisis • La reflexión

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

158

Dimensión Corporal

DIMENSIÓN CORPORAL						
PERIODO	DBA (Derechos básicos de aprendizaje)	ESTÁNDARES CURRICULARES	EJES TRANSVERSALES INSTITUCIONALES	LOGROS/DESEMPEÑOS	COMPETENCIAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
PRIMERO	Identifica y valora las características corporales y emocionales en sí mismo y en los demás.	EL CUERPO SU IMAGEN PERCEPCIÓN Y CONOCIMIENTO	COMUNICACIÓN Y MEDIOS ÉTICA Y FORMACIÓN CIUDADANA TECNOLOGÍA, SOCIEDAD Y AMBIENTE	Menciona algunas similitudes y diferencias que encuentra entre él y sus compañeros. Controla a voluntad los movimientos de su cuerpo y de las partes de este y realiza actividades que implican coordinación motriz gruesa y fina. Se orienta y ubica en diferentes espacios relacionados entre sí y con su propio cuerpo y apropiándose del territorio. Se evidencia una relación de apoyo y colaboración de la familia en el proceso integral del niño.	El niño reconocerá e identificará su cuerpo, haciendo uso de las diferentes posibilidades que este le brinda.	Evaluación cualitativa desde: • la observación • el análisis • La reflexión
SEGUNDO	Identifica y valora las características corporales y emocionales en sí mismo y en los demás.	EL MOVIMIENTO COMO MEDIO DE INTERACCIÓN	CAT (Colegio Amigos del Turismo)	Representa su cuerpo a través de diferentes lenguajes artísticos (dibujo, danza, escultura, rondas, entre otros). Se orienta en el espacio y ubica diferentes objetos relacionándolos entre sí y consigo mismo. Expresa y representa corporalmente emociones, situaciones escolares y experiencias en su entorno. Se evidencia una relación de apoyo y colaboración de la familia en el proceso integral del niño.	El niño y niña se reconoce como parte del entorno y es capaz de cuidar de sí mismo de los demás y de su medio.	Evaluación cualitativa desde: • la observación • el análisis • La reflexión
TERCERO	Identifica y valora las características corporales y emocionales en sí mismo y en los demás.	LA EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD DEL CUERPO EN MOVIMIENTO		Manifiesta sus gustos y disgustos frente a diferentes situaciones y reconoce paulatinamente sus emociones. Explora habilidades motrices básicas como atrapar, lanzar, trotar y correr. Relaciona su corporalidad con la del otro y lo acepta en sus semejanzas y diferencias. Se evidencia una relación de apoyo y colaboración de la familia en el proceso integral del niño.	El niño y la niña descubre las posibilidades motoras que le brinda su cuerpo al realizar diferentes ejercicios, encontrándolo como vehículo de expresión de sus sentimientos e ideas.	Evaluación cualitativa desde: • la observación • el análisis • La reflexión
CUARTO	Identifica y valora las características corporales y emocionales en sí mismo y en los demás.	CUIDADO Y MANEJO DE MI CUERPO.		Realiza ejercicios de manera creativa involucrando diferentes partes del cuerpo en su espacio escolar determinado. Tiene hábitos adecuados de aseo, orden, presentación personal y alimentación. Reconoce la importancia del cuidado de su cuerpo y el de los demás. Se evidencia una relación de apoyo y colaboración de la familia en el proceso integral del niño.	El niño y la niña es independiente y autónomo en la toma de decisiones en los retos que afronta diariamente.	Evaluación cualitativa desde: • la observación • el análisis • La reflexión

Modelo Pedagógico

MODELO PEDAGÓGICO

El modelo Pedagógico Social Cognitivo, surge a raíz de la interacción de dos propuestas, por un lado el enfoque cognitivo de corte constructivista que está centrado en el estudiante a quien cuenta con todo el potencial de auto-realizarse plenamente, es decir, tiene que ver con su propia disposición para la (auto) formación de su personalidad a partir de sus propios potencialidades (autogestión) de manera individual y colectiva. Por otro lado, el ámbito social busca una coherencia entre las formas de entender el mundo, la sociedad, el sujeto como referente en el quehacer educativo cotidiano, en el proceso de enseñanza-aprendizaje y en el papel de la educación en la transformación de la sociedad.

El Colegio Álvaro Gómez Hurtado I. E. D con la implementación de este modelo Pedagógico social cognitivo busca formar personas integrales, dignas y comprometidas con la construcción de una sociedad cada vez más justa. El conocimiento servirá al individuo en una comprensión real de su entorno para transformarlo hacia una mejor forma de estar y participar.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

160

Carta de navegación Colegio Álvaro Gómez Hurtado.



. Carta de navegación para ciclo inicial – IED Álvaro Gómez Hurtado.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

161



Figura 2. Carta de navegación para ciclo inicial – IED Álvaro Gómez Hurtado.



Figura 3. Carta de navegación para ciclo inicial – IED Álvaro Gómez Hurtado.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

163

Competencias a Desarrollar:

Competencia del SER: es el conjunto de actitudes personales que manifiesta el educando en su quehacer cotidiano.

Competencia del SABER: es el conjunto de elementos conceptuales que posee un educando.

Competencia del Saber - HACER: es el conjunto de acciones que desarrolla el educando aplicando elementos conceptuales apprehendidos.

Competencia del Saber - CONVIVIR: es el conjunto de comportamientos que manifiesta el educando al relacionarse con su entorno.



Competencias				
Grado	SER Desempeños: *Reconoce *Asume *Corresponde *Lidera	SABER Desempeños: *Indaga *Analiza *Interpreta *Evalúa	Saber HACER Desempeños: *Contruye y Argumenta *Planea *Propone *Comprueba	Saber CONVIVIR Desempeños: *Sensibiliza *Respeto *Valora *Coopera
Transición	*Comunica sus emociones y vivencias a través de lenguajes y medios textuales: verbales, gráficos y plásticos, así se sabe a que se refiere. *Se reconoce y acepta como ser único en cualidades y defectos. *Asume independencia en la realización de diferentes actividades.	*Utiliza el lenguaje para establecer diferentes relaciones con los demás. *Se apropia del conocimiento y lo aplica sin necesidad de orientación.	*Utiliza de manera creativa sus experiencias, nociones y competencia para satisfacer sus necesidades y mostrar caminos de resolución de problemas en situaciones de la vida cotidiana.	*Valora y respeta el patrimonio a una institución reconociéndose como ser activo. *Se sensibiliza ante los conflictos y las soluciones utilizando el diálogo.



Competencias				
Grado	SER Desempeños: *Reconoce *Asume *Corresponde *Lidera	SABER Desempeños: *Indaga *Analiza *Interpreta *Evalúa	Saber - HACER Desempeños: *Contruye y Argumenta *Planea *Propone *Comprueba	Saber CONVIVIR Desempeños: *Sensibiliza *Respeto *Valora *Coopera
Jardín	*Se reconoce como ser único y parte de un grupo en el que actúa y participa activamente para desarrollar sus habilidades en su entorno.	*Desarrolla la capacidad de la curiosidad mediante la observación, la exploración y la manipulación de elementos y materiales que facilitan la actividad investigadora.	*Utiliza las habilidades que posee para la elaboración de sus propias creaciones haciendo uso del arte, la literatura, el juego y la exploración del medio.	*Valora la importancia de los valores básicos de convivencia ciudadana, como la solidaridad, el cuidado, el buen trato y el respeto hacia el otro practicándolos en su entorno.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

164

Apéndice 2 Lista de chequeo

Lista de chequeo					Observaciones
	Primer Periodo	Segundo Periodo	Tercer Periodo	Cuarto Periodo	
Plan de Estudios Transición	Dimensión Corporal, Personal social Expresión de emociones	Dimensión Corporal, Dimensión Artística Expresión de emociones	Dimensión Corporal Expresión de emociones	Dimensión Corporal Expresión de emociones	Se refiere a la expresión de las emociones, sin tener en cuenta la gestión emocional.
PEI	Lema institucional es: “EXIGENCIA PARA LA EXCELENCIA” La integración de las TIC, en el aula para el proceso de enseñanza aprendizaje, encaminados en la búsqueda de la excelencia educativa en todas las áreas del conocimiento y en su énfasis en educación media integral en comunicación y medios, y promover la resolución pacífica de conflictos en el marco del proyecto colegios amigos del turismo (CAT) proyectando al estudiante como un ser provisto de capacidades de cambio y habilidades proactivas hacia su entorno social.				En el PEI, se evidencia el enfoque a nivel de exigencia en busca de la excelencia educativa, pero no se tiene en cuenta, las diferentes formas de aprendizaje y la importancia del desarrollo socioemocional
Carta de Navegación Competencias	Ser	Saber	Saber hacer	Saber Convivir	En el perfil del estudiante también se tiene en cuenta la expresión de sentimientos, falta la gestión emocional.
	Actitudes Personales	Elementos conceptuales	Acciones	Comportamiento	En las competencias no se tiene en cuenta la parte emocional
Modelo Pedagógico	El Colegio Álvaro Gómez Hurtado I. E. D con la implementación de este Modelo Pedagógico social cognitivo busca formar personas integrales, dignas y comprometidas con la construcción de una sociedad cada vez más justa. El conocimiento servirá al individuo en una comprensión real de su entorno para transformarlo hacia una mejor forma de estar y participar.				Se enfoca el aprendizaje hacia la parte cognitiva, dejando de lado el desarrollo de la parte emocional, puesto que se debe buscar un equilibrio, en la parte cognitiva y la emocional. Por lo cual no se logra la formación integral. Se debe realizar un ajuste a las mallas curriculares teniendo en cuenta el fortalecimiento de la parte emocional.

Apéndice 3 Cuestionarios

Cuestionario Inicial Estudiantes grado transición

Objetivo: Conocer su perspectiva con respecto al desarrollo emocional, las transiciones armónicas y la herramienta de yoga.

1. Ahora que vas a cambiar de curso (pasar a grado primero) ¿Qué te da miedo?

2. ¿Cuándo sientes alegría?

3. ¿Cuándo sientes tristeza?

4. ¿Alguna vez has practicado yoga?

5. ¿Te gusta hacer actividades de yoga?

6. ¿Qué sueñas cuando llegues a primero?

¡Gracias!

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

166

Cuestionario Inicial Docentes grado transición y primero

Objetivo: Realizar una investigación sobre la parte emocional de los niños y niñas que transitan de grado transición a primero, se realiza con el grupo transición 2 del Colegio Álvaro Gómez Hurtado. Sede D Jornada tarde

1. ¿Según su punto de vista como se puede fortalecer el desarrollo emocional en los niños y niñas? ¿Por qué?

2. ¿Describa algunos sentimientos se pueden generar en los niños y las niñas durante el cambio de ciclo inicial a Primaria?

3. ¿Considera usted que la práctica del yoga es una buena herramienta pedagógica para el manejo de las emociones de los niños y las niñas? ¿Por qué?

4. ¿Cómo cree usted que se podría fortalecer el área socioafectiva en los niños y las niñas según su práctica docente?

5. ¿Considera que la articulación entre preescolar y primaria es importante?

**Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga
en Educación Inicial**

167

6. ¿Cómo cree que se puede mejorar las transiciones en el paso de preescolar a primero?

7. . ¿Cómo realiza el seguimiento de los estudiantes en el cambio entre grados?

8. ¿Cuándo recibe un grupo nuevo realiza alguna caracterización que le permita conocer a los estudiantes?

9. ¿En el inicio del año escolar cómo es el proceso de ajuste?

10. Desde su percepción ¿Qué aspectos pueden beneficiar a los niños y niñas en su proceso de transición de preescolar a primero?

¡Gracias por su colaboración!

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

168

Cuestionario Inicial padres grado transición

Objetivo: Indagar sobre la influencia en la parte emocional de los niños y niñas que transitan de grado transición a primero.

1. ¿Cómo piensa que se puede fortalecer el desarrollo emocional de los niños y las niñas? _____

-
2. ¿Sabe cómo orientar o manejar las emociones de su hijo (a)?

Si: _____ No: _____

Si su respuesta es afirmativa indique cómo ¿Conoce qué sentimientos puede generar en los niños y niñas el cambio de ciclo inicial a Primaria?

Si su respuesta es afirmativa señale cuáles

3. ¿Sabe algo sobre la herramienta pedagógica del yoga?

¿Cree usted que la práctica del yoga es una buena herramienta pedagógica para que los niños y las niñas aprendan a manejar sus emociones? ¿Por qué?

¿Opina que su hijo (a) está preparado emocionalmente para pasar al siguiente grado? ¿Por qué?

-
4. ¿Cuáles estrategias considera usted se pueden utilizar para fortalecer el área socioafectiva a su hijo o hija?

5. ¿Qué sabe sobre las transiciones armónicas y efectivas?

6. ¿Desde su punto de vista se debe tener una buena articulación entre el preescolar y la primaria? ¿Por qué?

7. ¿El niño (a) muestra entusiasmo ante las actividades planteadas por la docente? ¿Por qué? _____

8. ¿Su hijo (a) presentó una buena adaptación frente al colegio y las docentes? ¿Por qué?

¡Gracias por su colaboración!

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

170

Cuestionario Final docentes de transición y Primero

Objetivo: Realizar un análisis de los resultados de la propuesta del yoga como herramienta ludo-pedagógica.

1. Está de acuerdo con la afirmación: Es pertinente el desarrollo emocional durante la transición de educación inicial a primero.
 - Totalmente de acuerdo
 - De acuerdo
 - En desacuerdo
 - Muy en desacuerdo
2. Está de acuerdo con la afirmación: En su práctica didáctica se implementa el yoga como estrategia pedagógica para la gestión de las emociones de los estudiantes
 - Totalmente de acuerdo
 - De acuerdo
 - En desacuerdo
 - Muy en desacuerdo
3. Está de acuerdo con la afirmación: La estrategia del yoga influyó en forma positiva preparando en la parte emocional preparando a los estudiantes de transición.
 - Totalmente de acuerdo
 - De acuerdo
 - En desacuerdo
 - Muy en desacuerdo
4. Está de acuerdo con la afirmación: Se evidencio una mejora respecto al manejo de emociones en los estudiantes
 - Totalmente de acuerdo
 - De acuerdo
 - En desacuerdo
 - Muy en desacuerdo
5. Está de acuerdo con la afirmación: El fortalecimiento del desarrollo emocional es importante desde el ciclo inicial
 - Totalmente de acuerdo
 - De acuerdo
 - En desacuerdo
 - Muy en desacuerdo
6. Está de acuerdo con la afirmación: Las competencias emocionales se deben fortalecer desde la práctica pedagógica.

**Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga
en Educación Inicial**

171

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Muy en desacuerdo

7. ¿Cuáles herramientas utiliza para el desarrollo de competencias emocionales?

8. ¿En qué momentos implementa dichas herramientas pedagógicas?

9. ¿Identifico dificultades a nivel emocional en los estudiantes?

10. ¿Se observó una adecuada gestión y manejo de las emociones en los estudiantes?

¡Gracias!

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

172

Cuestionario final dirigido a padres de familia

Objetivo: Indagar sobre el impacto que tuvo la propuesta pedagógica en el desarrollo emocional en los niños y las niñas del grado Transición 2 jornada tarde.

1. Está de acuerdo con la afirmación: Es pertinente el fortalecimiento del desarrollo emocional desde la educación inicial.
 - Totalmente de acuerdo
 - De acuerdo
 - En desacuerdo
 - Muy en desacuerdo¿Por qué? _____
2. Está de acuerdo con la afirmación: Ha implementado lo aprendido de la estrategia del yoga con su hijo para la gestión de las emociones.
 - Totalmente de acuerdo
 - De acuerdo
 - En desacuerdo
 - Muy en desacuerdo
3. Está de acuerdo con la afirmación: El desarrollo de actividades de la propuesta pedagógica desde la estrategia del yoga ha beneficiado a su hijo en la gestión de las emociones.
 - Totalmente de acuerdo
 - De acuerdo
 - En desacuerdo
 - Muy en desacuerdo
4. Está de acuerdo con la afirmación: El niño (a) muestra manejo de sus emociones en su cotidianidad.
 - Totalmente de acuerdo
 - De acuerdo
 - En desacuerdo
 - Muy en desacuerdo
5. Está de acuerdo con la afirmación: Considera que la estrategia del yoga es pertinente para la gestión de las emociones en su hijo.
 - Totalmente de acuerdo
 - De acuerdo
 - En desacuerdo
 - Muy en desacuerdo

**Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga
en Educación Inicial**

173

6. Está de acuerdo con la afirmación: Cómo se implementa el proceso de manejo de emociones de su hijo (a) en la cotidianidad.

7. Está de acuerdo con la afirmación: Que se sigan implementando actividades para el fortalecimiento emocional de su hijo (a)

8. Está de acuerdo con la afirmación: Las actividades enviadas en la guía de trabajo aprenden en casa, orientadas al desarrollo emocional favorecieron el reconocimiento y gestión de emociones en su hijo (a)

8. Que situaciones cree usted que mejorarían durante las transiciones si se sigue fortaleciendo el desarrollo emocional desde la infancia.

9. Percibió cambios en el comportamiento su hijo (a) después de la implementación de la estrategia del yoga

¡Gracias!

Apéndice 4 Grupos focales

Grupo focal dirigido a estudiantes transición

Objetivo: Este grupo focal tiene como objetivo conocer el desarrollo de la propuesta pedagógica del yoga como estrategia ludo pedagógica y como fortaleció a nivel socioafectivo a los niños y niñas en el paso de preescolar a primero.

1. ¿Qué es lo que más te gusta del preescolar?

2. ¿Cómo te sientes cuando haces yoga?

3. ¿Qué haces para calmarte cuando sientes rabia?

4. ¿Qué crees que pasará cuando pases a primero?

5. ¿Qué haces cuando estas triste?

6. ¿Qué haces cuando tienes miedo?

7. ¿Qué haces cuando sientes alegría?

8. ¿Para qué sirve practicar el yoga?

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

175

9. ¿Crees que el yoga te ha servido para el manejo de tus emociones?

¡Gracias!

Grupo focal dirigido a estudiantes primero

Objetivo: Realizar un análisis de cómo se fortaleció a los estudiantes a nivel emocional durante la transición de preescolar a primero.

1. ¿Qué es lo que más te gustaba del preescolar?

2. ¿Cómo te sientes en primero?

3. ¿Qué te hace falta del preescolar?

4. ¿Cómo te sientes cuando haces yoga?

5. ¿Qué haces para calmarte cuando sientes rabia?

6.

7. ¿Qué haces cuando estas triste?

8. ¿Qué haces cuando tienes miedo?

9.

**Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga
en Educación Inicial**

176

10. ¿Qué haces cuando sientes alegría?

11. ¿Para qué sirve practicar el yoga?

12. ¿Te gusta hacer yoga? ¿Por qué?

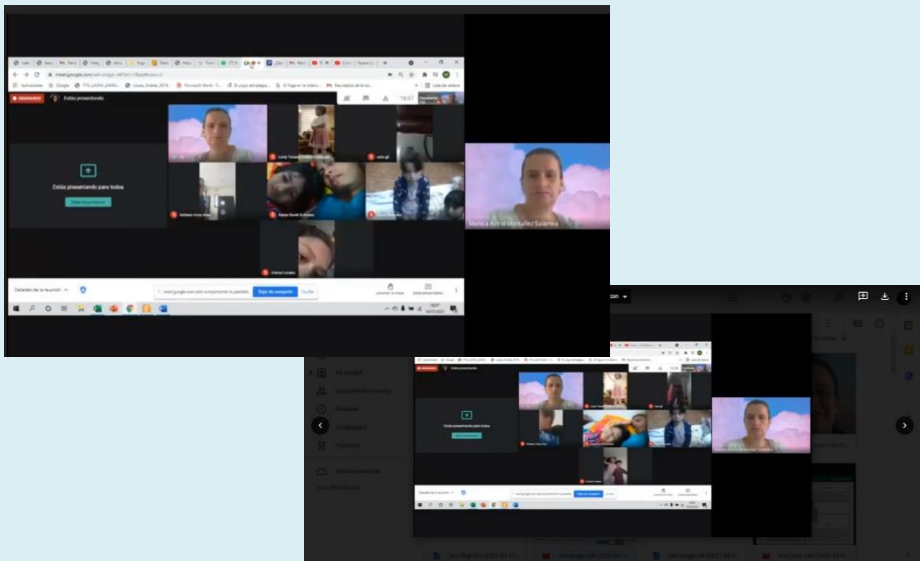
13. ¿Crees que el yoga te ha servido en el paso de preescolar a primero?

14.

¡Gracias!

Apéndice 5 Fichas de observación

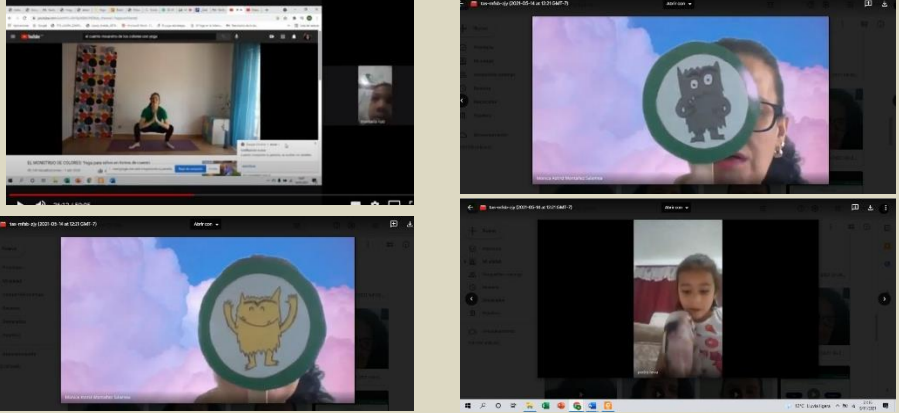
Ficha de observación No. 1

Descripción de la observación	Se inicia la actividad con una meditación, la docente realiza indicaciones sobre la actividad, coloca una música adecuada y les indica que pueden colocar incienso o aromatizante, luego indica que deben cerrar sus ojos y llenar la barriguita como una bomba, en posición de mariposa, también que deben estar en el presente y en el ahora concentrados relajando nuestro cuerpo, desde la cabeza hasta los pies imaginando el momento de la maternidad, luego se realiza un masaje a las mamas luego se realiza el saludo al sol, dirigido por la docente, después se comparte el monstro de los colores con yoga al finalizar les pregunta ¿Cómo les pareció? responden que les gustó mucho en su mayoría; la docente les presenta unas tarjetas con emociones referentes al cuento y les pregunta por el sentimiento de la alegría que hacemos cuando estamos alegres: responde jugar, luego M responde canto y bailo con emoción S responde también bailo, el M responde juego canto monto bici entusiasmado. S.C. responde guarda silencio, C dice salgo a jugar, cuando estoy bravo S.P. responde me pongo bravo cuando no me dan nada, A. se queda callado y la mamá lo anima a responder y dice me escondo debajo de una cobija, C golpeo y me voy a mi cama a llorar S dice mejor ponerse feliz cuando la docente muestra la tarjeta de miedo A la distingue y dice me escondo S.C. abrazo a mi mama DS abrazo a mi mamá y me escondo y le digo que tengo miedo Como se sienten cuando hacen yoga DC dice rico AA responde relajación SP me relajo, tranquilidad y respiro. Cuando se pregunta si el yoga le ha servido a nivel emocional se pone el ejemplo cuando estamos enojados DS rico, relajarse AA responde me ayuda a calmarme, SP si señora me ayuda a respirar y un aire profundo cuando se les pregunto que les gustaba más se pusieron animados algunos respondieron que pintar y colorear y en su J y AA que lo que más le gustó fue el yoga C el masaje; en cuanto a la respuesta de N No porque estoy muy solo no tengo con quien jugar solo me la paso con mi mamá, pero ella siempre está ocupada arreglando casa haciendo comida y tareas el estudiante manifiesta su sentimiento de soledad porque no tiene con quien jugar lo cual indica que se puede trabajar con él la gestión de emociones y la regulación emocional.
Conclusión de la observación	Durante la implementación del grupo focal se evidenció que los niños y niñas extrañan compartir con sus compañeros por la virtualidad, les agradan las actividades lúdicas como el yoga y tienen una disposición de motivación hacia el aprendizaje. Además, que cuando practican el yoga lo relacionan con la calma y con relajación; cuando se les indago sobre la forma en que manejan la rabia; respondieron referenciando técnicas de relajación implementadas en las actividades de yoga como el manejo de la respiración, aunque algunos tienen respuestas como irse para su cama, irse al cuarto para buscar estar solos y calmarse. En la pregunta con respecto al yoga con respecto al manejo de las emociones la mayoría responde que les ayuda a calmarse, llegando a la relajación.
Registro fotográfico	

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

178

Ficha de observación No. 2

Descripción de la observación	La docente presentó tarjetas que representaban las emociones evocando el cuento del monstruo de los colores, después de compartir un video del cuento con yoga enlace: https://www.youtube.com/watch?v=Em9pK6Db5NE&ab_channel=YogaconChantal, para motivar y contextualizar la actividad. La mayoría de los niños y niñas manifiestan: que extrañaban las actividades que realizaban con los compañeros, los juegos, colorear, hacer casitas y hacer figuras con plastilina; la estudiante S refiere mostrando felicidad: me gusta mucho que estoy empezando a leer y escribir me divierto mucho haciendo mis actividades; el estudiante J comenta que: feliz porque estoy aprendiendo muchas cosas. El estudiante D refiere que extraña a los compañeros, profes y mi colegio (refiriéndose a la sede de educación inicial); el estudiante hace cara triste contando que le hacen falta los juegos y las actividades que nos realizaban. La reacción de la mayoría de los niños cuando la docente indago sobre la experiencia cuando hacen yoga fue de entusiasmo la estudiante M. J. responden con cara de alegría me siento BIEN, BIEN, BIEN y siento mucha tranquilidad, la estudiante S dice que se siente súper bien, relajada y muy divertida, J. responde que se siente muy bien tranquilo; observando que la mayoría relaciona la práctica del yoga con calma y tranquilidad y relajación. Lo cual denota que asimilaron la esencia de la práctica del yoga y que les favoreció en su articulación entre preescolar y primaria. Se observa que relacionan la técnica de respiración diafragmática para calmarse cuando sienten rabia Responden: respiro muy lento y cuento hasta 10., también que en la gestión de la tristeza algunos se encierran en su habitación a llorar, buscando una forma de autogestión emocional a través del llanto, reconociendo el sentimiento de la tristeza. En cuanto a la gestión del miedo el estudiante D dice que le pido a mis papas que me abracen fuerte; J. expresa Pido a Dios; la mayoría busca contención emocional en sus padres. Cuando sienten alegría responden J. me siento muy bien y lo disfruto; M.J. dice sonrío mucho, reír, también los demás estudiantes lo relacionan con estar en la casa, ir al colegio, estar con mis amigos; sentimos felicidad, feliz porque los amigos lo perdonaron, al estar en el parque; cuando me dejan jugar play. Relacionando la alegría con lugares, personas y actividades. En cuanto a los beneficios de practicar el yoga la estudiante S. refiere yo me siento tranquila, relajada; la mayoría lo relacionan con sentimientos positivos y refieren que se sienten felices. Los estudiantes responden que le ayuda a estar relajados. En aspecto del yoga beneficio del yoga en el paso de preescolar a primero, responden animados con caritas felices si mucho... Porque ayuda a ejercitarnos y a que siempre estemos activos; Si, por qué me ayuda a manejar mis emociones; a mí me sirvió mucho porque me ayuda a crecer; sí señora, porque nos gusta.
Conclusión de la observación	Durante la implementación del grupo focal se observó: que la mayoría de los estudiantes extrañan las actividades lúdicas que desarrollaban en preescolar y compartir con los compañeros y la docente tienen reconocimiento y autogestión de las emociones; aunque algunos se aíslan hasta sentirse mejor; reconocen que hacen pataleta. Ante la estrategia del yoga la mayoría manifiestan: que les gusta que les ayuda sentirse relajados, durante la meditación y reconocen que les ha servido para el manejo emocional, puesto que se sienten más tranquilos, aunque se debería realizar más seguido.
Registro fotográfico	

Apéndice 6 Diarios de campo

Diario de campo N. 1
Fecha: Semana del 15 al 19 de junio
Actividad: Cuento Franklin va a la escuela (diagnóstico)
Objetivo: Fortalecer la gestión de emocional de los niños y las niñas en la modalidad desde casa, con el apoyo de la familia y la docente, para atenuar el estrés que generan los cambios.
Descripción: En las evidencias enviadas por las familias se observó que los niños y niñas disfrutaron de las actividades en compañía de sus familias y lo expresaron por medio de las carteleras donde se observa interés y creatividad. Se denota que la mayor parte de las familias se integraron durante la lectura del cuento con sus hijos y mostraron su creatividad e interés se vio que diferencian las emociones algunos realizaron dibujos o registros donde los niños expresan diferentes emociones, una familia realizó una dramatización con los personajes elaborados en material de reciclaje; el estudiante junto a su madre personificaron las diferentes emociones de Franklin al llegar a la escuela, también otras familias enviaron carteles donde muestran las diferentes emociones.
Observación: Según las evidencias enviadas por los padres se puede percibir que los niños y niñas diferencian las emociones que tuvieron los personajes del cuento, pero que se deben fortalecer la regulación y la gestión emocional; lo cual le da pertinencia al desarrollo de la propuesta lúdico-pedagógica del yoga. En la expresión de los rostros de los niños y niñas muestran diferentes emociones que expresa el personaje durante la historia por su llegada a la escuela y como recibió apoyo de sus amigos y familiares. Se refleja el interés por la mayor parte de las familias en la realización de las actividades con mucha creatividad.
Relación con la teoría: Para el desarrollo de la propuesta es útil que los niños reconozcan las emociones y expresen sus sentimientos; por lo cual se persigue que el niño (a) reconozca y gestione sus emociones y que obtenga el aprendizaje de canalizarlas. Cuando se estimulan enérgicamente nuestras emociones las sentimos profundamente, el termino actual de “emoción” tiene su origen en la palabra <i>emovere</i> que significa <i>moverse</i> ” por lo cual se denota la importancia de la estimulación adecuada a nivel emocional por medio de la estrategia lúdico-pedagógica del yoga.

Diario de campo N. 2
Fecha: Semana del 15 al 19 de junio
Actividad: Cuento Luz y sombra (diagnóstico)
Objetivo: Reconocer la gestión de las emociones como la tristeza, la felicidad, miedo, rabia.
Descripción: En las actividades que efectuaron las familias se evidencia mucha disposición en la lectura del cuento y realización de diferentes actividades como registros fotográficos donde los niños y niñas juegan con su sombra o dibujos donde expresan que su sombra es feliz, denotando que muestran felicidad durante las actividades que comparten con sus familias.
Observación: Según las evidencias enviadas por los padres denota que los niños y niñas se sensibilizaron frente a las emociones que tuvo el personaje y su sombra, también algunos realizaron la representación mediante el dibujo y experimentación de la historia en la luz del sol y a la luz de la vela, otros lo representaron por medio de carteleras; y expresaron las emociones reflejadas en la historia.
Relación con la teoría: Los niños y niñas se expresan a través del dibujo manifestando sus emociones. Cueto (2014) citado en Serén, refiere que el dibujo es una forma de expresión de los niños y niñas, poder realizarlo de forma libre le da la opción de comunicarse sin barreras y así mostrar abiertamente su modo de ser y su sentir. Por lo cual permite ver su manera de percibir las cosas, a la vez que le permite poner a prueba sus capacidades y potenciar sus habilidades. Lo cual influye en su gestión emocional en forma positiva, a través de la expresión de sus sentimientos.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

180

Diario de campo N. 3
Fecha:
Actividad: Juego de la felicidad con mi familia (alegría)
Objetivo: Expresar mis sentimientos de amor y gratitud a mi familia.
Descripción: Las familias en su mayoría muestran interés en el cumplimiento de las actividades hicieron la caja de los deseos y escribieron sus mensajes, luego envían las fotos de las evidencias mostrando un trabajo con mucha creatividad, aunque a unas pocas se les dificulta su realización y entrega.
Observación: La mayor parte de las familias manifiestan agradecimiento por las actividades planteadas por la docente puesto que les ayuda durante la situación de la pandemia, en los mensajes se muestra agradecimiento por el apoyo y los momentos compartidos como familia, la compañía, apoyo y afecto que han recibido y el valor de tener salud durante momentos de tanta enfermedad derivada por el COVID 19. Los niños y niñas se expresaron por medio de dibujos en los cuales manifestaron mucho cariño hacia sus familiares. Además, se refleja el trabajo de las familias y el apoyo que le brindan a los estudiantes lo cual los beneficia, puesto que los fortalece a nivel emocional en el paso de educación inicial a primaria.
Relación con la teoría: El papel de la familia favorece que los niños y niñas puedan formar vínculos estables y contenedores, puesto que, si logran fortalecerlos a nivel emocional y así, propician que se vaya creando una imagen de sí mismo y del mundo que lo rodea. Al escucharlos y permitirles la expresión de sus sentimientos. Muchos problemas de la infancia y la adolescencia se originan por las carencias emocionales, por lo cual es importante trabajar la inteligencia emocional desde las infancias Para Goleman (1999) La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los sentimientos de los demás, motivarlos y manejar apropiadamente las relaciones que sostenemos con los demás y nosotros mismos.

Diario de campo N. 4
Fecha:
Actividad: Técnica de la tortuga
Objetivo: Conocer y aplicar la técnica de la tortuga para la regulación mis emociones. (ira)
Descripción: Se invita a las familias a aprender una técnica de regulación emocional por medio de la imaginación (somos tortugas) y nos metemos en el caparazón mientras nos calmamos por medio de la respiración y autocontrol. Paso 1: reconocer estoy enojado, Paso 2: Pensar alto, Paso 3 Meterse en la coraza, Pensar en cómo tranquilizarte y hacerle frente a la situación. Paso 4: Salir de la coraza cuando estas tranquilo y pensar en la solución. Con el manejo de la respiración diafragmática.
Observación: Se recibió evidencia de la mayoría de las familias donde los niños de forma lúdica personificaron a Franklin la tortuga, mostrando que se apropiaron de la técnica de regulación emocional.
Relación con la teoría: Bisquerra, retoma un artículo donde se habla de la técnica de la tortuga en la educación para el control de las emociones en especial la ira en el ámbito educativo en niños desde la educación inicial: Bisquerra S.f. Por esto me ha parecido conveniente poner por escrito en nuestro contexto una técnica que se está difundiendo por transmisión oral. Esta técnica se propone animar a los niños de educación infantil y primeros cursos de primaria, principalmente entre tres y siete años de edad, a aprender a controlar sus sentimientos de ira, así como otros sentimientos y emociones negativas. Lo cual evidencia que es una práctica que se debe fomentar para el manejo de la regulación emocional desde los primeros años y se ha evidenciado su éxito en la regulación emocional en los niños y niñas.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

181

Diario de campo N. 5
Fecha: Actividad: La respiración del dragón
Objetivo: Conocer y aplicar la técnica “El sople del dragón” para el manejo del autocontrol emocional por medio de la respiración (meditación).
Descripción: Se motiva a las familias a aprender y practicar otra técnica de regulación emocional y así poder mantener la atención es importante lograr a controlar mi propia respiración, por medio del juego de respirar como un dragón, siguiendo los pasos que se encuentran en la guía de actividades. Se observa que los niños y niñas asimilaban la actividad de forma positiva puesto que se motivaron a imitar al dragón al realizar una respiración con la lengua afuera y los padres se ven animados en la presentación de las actividades de forma ordenada y creativa.
Observación: Se observó la participación de las familias donde los niños y niñas realizaron la técnica de regulación emocional. Durante la apertura a la presencialidad se presentó un caso con el estudiante N. puesto que se enojó con las compañeras B y S, diciéndoles que eran chismosas; cuando la docente indagó sobre la situación el estudiante N. se salió de control, por lo cual la docente le pregunto sobre sus sentimientos en ese momento y sobre como los podía gestionar él se puso a llorar y la profesora les pregunto si recordaban la respiración del dragón, respondieron que sí y la realizaron, el estudiante N. también realizó la técnica de relajación y pudo dialogar con sus compañeras sobre lo que le molestó y <u>logro concentrarse y poner atención en la actividad que se estaba realizando.</u>
Relación con la teoría: Por medio de ejercicios de respiración podemos llevar a los estudiantes a una mejora del autocontrol. Según el autor Calle (2016): También la respiración es una buena manera de prestar atención a nuestro estado emocional, ya que su conexión con el sistema nervioso hace que se relacione con nuestra mente y nuestra parte emocional. Por ejemplo, cuando estamos muy nerviosos, respiramos agitadamente y sentimos desasosiego.

Diario de campo N. 6
Fecha: Actividad: Saludo al sol
Objetivo: Fortalecer la autorregulación de las emociones con control de la tensión y la ansiedad por medio de la estrategia del yoga. “Saludo al sol” durante el paso de preescolar a primero.
Descripción: Se envió un video y una imagen para que las familias conozcan el saludo al sol; se les explica que a través de este saludo se fortalecerá el cuerpo y la mente, y que cada movimiento se debe coordinar con la respiración, inhalando cuando el pecho sale hacia adelante y exhalando cuando contraemos, si unimos los movimientos pecho y respiración, cuerpo y mente nos ayudará a relajar y a desbloquear las emociones, también ayuda a mejorar la flexibilidad.
Observación: Se pudo constatar el interés por parte de las familias donde los niños y niñas conocieron y aplicaron el saludo al sol; durante los encuentros sincrónicos, los estudiantes se notaron interesados por la participación en las actividades de yoga.
Relación con la teoría: El fortalecimiento de la parte emocional por medio de la práctica del yoga ayuda a los niños y niñas, durante la transición de preescolar a primero para afrontar los cambios que surgen durante este proceso. Puesto que el yoga contribuye en la plasticidad cerebral. Vygotsky (2005) Refiere dos tipos de impulsos de la conducta humana relacionados con la plasticidad del cerebro entendida esta como “la propiedad de una sustancia para adaptarse y conservar las huellas de sus cambios” El primer impulso se relaciona con la memoria (reproductivo) y el segundo tiene relación con otra función la “combinadora y creadora” por medio de la cual el individuo es capaz de proyectarse hacia el futuro y con capacidad de adaptarse, contribuyendo en crear y modificar el presente, generando una capacidad creativa.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

182

Diario de campo N. 7
Fecha:
Actividad: El escondite con yoga
Objetivo: Fomentar el equilibrio emocional por medio de una actividad en familia, utilizando los asanas de yoga, para llegar al equilibrio emocional, durante el proceso de transición.
Descripción: Se motivó a las familias a realizar un juego que combina el clásico juego de las escondidas. en el que gana el primero que llega a la pared donde está contando un compañero; con los asanas (posturas) de yoga. Se les explica que el árbol, es una postura que tiene beneficios como mejorar el equilibrio y fortalecer las piernas.
Observación: Se observó la participación y apoyo de las familias en el juego de las escondidas con yoga, también se pudo ver que los estudiantes diferencian los asanas de yoga y disfrutaban hacerlas durante los encuentros sincrónicos.
Relación con la teoría: Es de suma importancia comenzar a fortalecer el autocontrol desde los primeros años puesto que mejora los procesos de aprendizaje lo que además conlleva a un adecuado equilibrio emocional, mejorando en las relaciones de convivencia tanto en el aula como en el hogar, Según Goleman, (2013): “El alto nivel de autocontrol no solo predice los mejores aprendizajes, sino también un buen equilibrio emocional, mejores destrezas interpersonales, sentido de seguridad y adaptabilidad” (p. 111)

Diario de campo N. 8
Fecha:
Actividad: Yoga de la risa
Objetivo: Reducir el estrés y las emociones negativas, para mejorar las relaciones familiares por medio de la actividad, durante la transición de preescolar a primero.
Descripción: Se planteó la actividad para reunir a la familia, sentados en un círculo o de pie, mirándose. Luego cada persona se presentó riéndose, diciendo su nombre, dónde nació, su comida favorita, color que le gusta etc. Se debe buscar, aunque la risa no sea real, seguir riéndose, mientras habla, con el objetivo de divertirse riendo a voluntad. Se les explica en la guía que esta práctica va a relajar, ofreciendo beneficios en la salud, mejorando la calidad del sueño.
Observación: Las familias se mostraron motivadas y agradecidas con la actividad puesto que según lo manifestaron se divirtieron juntos y les ayudó a aliviar las tensiones fortaleciéndolos a nivel emocional.
Relación con la teoría: La risa induce entrada de oxígeno y mejora de del flujo sanguíneo además mejora la fusión de los vasos sanguíneos disminuyendo la presión arterial, por lo cual las dinámicas que involucran la risa y el yoga contribuyen al cuidado del corazón reduciendo el estrés y facilitar le concentración. Según Cardona, (2019): Refiere que la terapia de la risa tiene como fin desarrollar destrezas para fomentar nuestro desarrollo y crecimiento personal, aprender a reír en momentos de crisis y dificultades, ayudar a las personas a saber enfrentar mejor la vida, cambiando la forma de pensar de negativa a positiva. El estado emocional y la percepción se transforman gracias al desarrollo de la alegría, el positivismo, el optimismo y el humor.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

183

Diario de campo N. 9
Fecha:
Actividad: Lleno de Amor en mi familia (meditación)
Objetivo: Fortalecer la autoestima por medio de la estrategia del yoga a través de una meditación guiada.
Desarrollo: Se indico que la actividad es para reunirse en familia, sentados en un círculo, para la meditación guiada. Se explicó en la guía que la meditación es un entrenamiento de la mente, que favorece la concentración, mejorando la interacción del niño en el proceso formativo la idea es unirse en familia siguiendo las indicaciones del video https://www.youtube.com/watch?v=52Ml9VnYjkQ&ab_channel=Un23venaemprender Después de la meditación se invitó a las familias: ubicados en círculo, cada persona en su turno dice y gesticula: • “Me quiero a mí mismo” ___ Abrazate a ti mismo • “Quiero a _____” Di el nombre de la otra persona y la señala. • “Quiero a todo el mundo” -Haz un gran círculo con tus manos hacia adelante y hacia los lados, para incluir a todo el mundo.
Observación: En las evidencias fotográficas se reflejó el interés de los padres en la realización de la meditación guiada y las demostraciones de afecto hacia sí mismos; de los niños y padres participantes y por los demás durante la actividad lleno de amor con mi familia.
Relación con la teoría: Según el concepto del autor: Cano (2016), resalta que la autoestima es importante. Porque una persona con la autoestima alta podrá superar de mejor manera las dificultades personales, logrará aprender de manera más rápida y fácil. Dado que, se sentirá más motivado y confiando en las actividades que realice. En relación con sus cualidades, una persona con buena autoestima será más responsable y consciente de la valoración de terceros. Porque ya ha aprendido a valorarse y valorar el trabajo de los demás. En relación con la vida persona, porque si se desarrolla una buena autoestima, es más probable que logre de realizar sus metas, por la confianza en sí misma que les permite conseguir lo propuesto.

Diario de campo N. 10
Fecha:
Actividad: Elaboración de mandalas
Objetivo: Focalizar la atención, despejar la mente, relajarse, facilitando el equilibrio, despertando la paz y la serenidad.
Desarrollo: Se indicó a los padres que el inicio de la actividad requiere música apropiada de relajación explicando a los niños que lo deben realizar con calma, durante una respiración profunda. Se les motivó a dibujar y colorear un mandala sencillo en forma creativa, con ayuda de los padres o acudientes, además se les explico que los mandalas son un juego antiguo de origen en la India, que significa “rueda o círculo”
Observación: En la observación de las evidencias recibidas se observa creatividad e interés en la realización de la actividad.
Relación con la teoría: El psicólogo Carl Gustav Jung (2021), quien fue el primero en utilizar los mandalas como un instrumento terapéutico; plantea que: El mandala es una forma de abrir las puertas hacia el interior de ti mismo y tu conocimiento interior, te suministra un refugio donde sentirte a salvo del mundo externo lleno de estrés y confusión; lo cual contribuye una sensación de paz y calma. El mandala es una representación organizada alrededor de un centro. Presente desde siempre en todas las culturas, sintetiza de forma simbólica la estructura de la vida misma, presente y alrededor de nosotros. A imagen de la célula, lleva la in-formación de la unidad en el corazón de la diversidad. Es una puerta de entrada a la interioridad y a la conciencia de uno mismo. La eficacia de esta actividad sencilla y al alcance de todos, que consiste casi siempre en el simple coloreado, ha tocado también a algunos ciudadanos y educadores. (pág. 9). Para los autores es muy interesante la inclusión de los mandalas como instrumentos a nivel terapéutico y educativo, la autora define el mandala como el pensamiento contenido en un círculo

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

184

Diario de campo N. 11
Fecha: Actividad: Vamos a practicar asanas o posturas de animales
Objetivo: Mediante esta actividad se dará conocimiento y cuidado del cuerpo, mientras se fortalece el equilibrio, la autoestima y la concentración.
Desarrollo: Se inició con la observación del dibujo o el video que se envió en la guía, siguiendo los movimientos de los animales mientras los estudiantes tienen manejo de la respiración, equilibrio y concentración, teniendo en cuenta los beneficios del yoga.
Observación: En las evidencias que enviaron se denota que los estudiantes se han apropiado mejorando en la posición de los asanas y según lo que muestran en los encuentros sincrónicos se relajan y sienten calma durante su práctica.
Relación con la teoría: El yoga se puede presentar para los niños como un juego donde ellos tienen la posibilidad de potenciar su creatividad e imaginación, tomando conciencia de sus cuerpos, conectándose con su respiración y relajándose de todas las exigencias que se enfrentan en el mundo moderno.” Moratalla et al (2019) La práctica de yoga, como si fuera un juego de manera constante y gradual, les proporcionará una refrescante sensación de vitalidad y optimismo, es decir, les generará una actitud positiva y alegre para enfrentarse a las diferentes situaciones que se les presenten y les abrirá el camino del autoconocimiento (p.126)

Diario de campo N. 12
Fecha: Actividad: La respiración de la abeja
Objetivo: Relajar cuerpo y mente mediante las fases de la inhalación y la exhalación, para llegar a la autogestión de las emociones.
Descripción: Se explicó a las familias los beneficios de este ejercicio de yoga “aprender a calmarnos y contribuir a los niños a centrarse en su respiración.” Sentado en posición de mariposa, debes tapar tus orejas con los dedos índice, cerrar los ojos e imitar el sonido de las abejas... MMMMMMMMMMM. Este ejercicio de control de la respiración invita a la interiorización y es un recurso fantástico para practicarlo en familia y calmar los ánimos. Por medio del siguiente video: https://youtu.be/UHKEmTdVOQM
Observación: Se puede ver en las evidencias y durante los encuentros sincrónicos que los niños y niñas han fortalecido su gestión emocional por medio de la práctica de ejercicios de respiración para lograr la autogestión emocional.
Relación con la teoría: Es necesario manejar adecuadamente la respiración, lo cual ayuda a desintoxicar el organismo, oxigenando las células, elimina los bloqueos emocionales desactivando las neuronas relacionadas con el estrés Una respiración correcta puede ser de utilidad como herramienta para la reducción del estrés y de la ansiedad, actuando también en síntomas de depresión, irritabilidad y tensión muscular. Existen numerosas técnicas de respiración (Davis et al., 2009, llegan a citar once). Bisquerra y Pérez (2007), se refieren a la regulación emocional como el correcto manejo de las emociones, pero van más allá en su descripción, haciendo mención a la evidente relación entre emoción, cognición y comportamiento. Los estados emocionales influyen en el comportamiento pudiendo ser ambos controlados por el razonamiento.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

185

Diario de campo N. 13
Fecha: Actividad: Elaboración de mandalas con objetos cotidianos.
Objetivo: Cultivar valores aprendiendo una forma de meditación, el aquí y el ahora, adquiriendo equilibrio emocional.
Descripción: Se inició la actividad ubicando objetos cotidianos para realizar el mandala. En la guía de trabajo se explica que la palabra mandala significa círculo sagrado, el universo y el centro de todo, un lugar donde dar vida y crecer, puedes buscar elementos de la naturaleza, y se invitó a los padres a crear con sus hijos con el uso de objetos cotidianos.
Observación: Se observó en las evidencias que los niños y sus familias fueron muy creativos y que tienen una buena disposición para la colaboración y en el uso de diferentes objetos de sus casas para la actividad, como granos, tapas, ropa, zapatos.
Relación con la teoría: El trabajo de mandalas con objetos, desarrolla la creatividad y el ser recursivos al buscar y usar objetos de la cotidianidad para su creación; dando la posibilidad de dar un enfoque artístico que potencializa la concentración, la atención, desarrollo de capacidades motrices y equilibrio de los niños y niñas. Teniendo en cuenta lo anterior el autor Cadena, (2012) señala que los mandalas: “sirven para equilibrar nuestros cuerpos físico, emocional, mental, energético y espiritual, transitar y liberar emociones, crear nuestra vida haciendo realidad nuestros sueños y atraer, sanar y cerrar relaciones y situaciones, armonizando de este modo los diferentes aspectos de nuestra vida”. (p.30)

Diario de campo N. 14
Fecha: Actividad: “Asanas de Yoga para despertar con energía”
Objetivo: Realizar los asanas activando la energía iniciando el día y mejorando los hábitos
Descripción: Se da inició la actividad, realizando actividades para mejorar el inicio del día con asanas, siguiendo las instrucciones de la guía de trabajo: 7. Saludas al sol con todo tu cuerpo 8. Saludamos al agua y al mar y convirtiéndonos en un bote 9. Saludamos al cielo, apuntando nuestro pecho hacia arriba 10. Saludamos la tierra con nuestras manos tocando el suelo. Finalmente, saludamos a nuestro cuerpo, masajeando la espalda como un bebe feliz (aquí se puede hacer un suave balanceo)
Observación: Se observa que los padres de familia muestran interés en la mejora de hábitos que fortalecen el desarrollo emocional de sus hijos, por medio de las actividades de yoga.
Relación con la teoría: La revista eres mamá describe diferentes beneficios de la práctica del yoga desde la infancia, denominándolo una forma divertida de potenciar habilidades en un entorno positivo y nada competitivo, dando una atmosfera de calma y tranquilidad; muy favorable para su desarrollo físico y emocional; puesto que les ayuda a relajarse y divertirse, por medio de su práctica también desarrolla su flexibilidad y equilibrio al realizar los diferentes asanas. Los niños y niñas tienen la posibilidad de abstraerse totalmente del mundo logrando la conciencia plena lo que lleva a una relajación efectiva, además mediante la práctica del yoga mejora la forma de respirar en forma correcta y profunda a través de la respiración abdominal.

Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

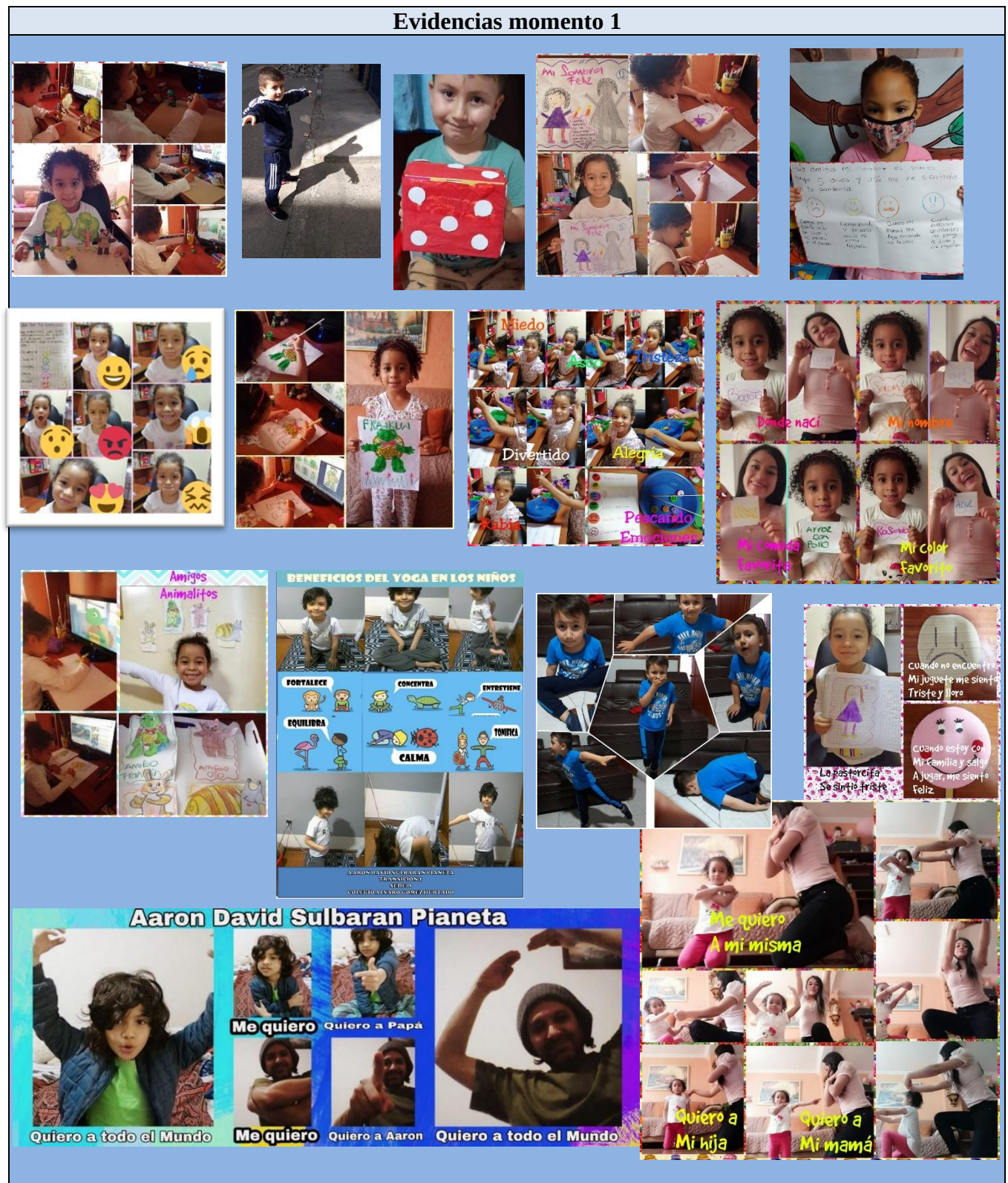
186

Diario de campo N. 15
Fecha:
Actividad: “Yoga para niños con animales”
Objetivo: Favorecer la flexibilidad y el equilibrio emocional en los niños y niñas, por medio de asanas.
Descripción: Se siguieron las indicaciones de la guía de trabajo. Motivando a los niños y niñas al movimiento del cuerpo por medio de diferentes asanas o movimientos corporales de yoga con manejo de la respiración y equilibrio en los movimientos, siguiendo las indicaciones o el siguiente video según los recursos.
Observación: Los niños y niñas se notaron motivados puesto que les llamaron la atención los asanas de los animales y el movimiento de su cuerpo a través de las actividades lúdicas. Lo cual les brinda un fortalecimiento físico y emocional a través de la disciplina del yoga.
Relación con la teoría: En las sesiones de yoga con los niños y niñas se observa que llegan a la relajación y tranquilidad, potenciando el desarrollo de su equilibrio físico y emocional. “Decir, por último, en cuanto a la práctica del yoga, tanto al niño como al adulto, hay que hacerle entender que la clave del éxito siempre depende de la asiduidad y de la disciplina en la práctica.” (Calle, R. 2004. P27). En la página orientación Andújar se relata que Los niños tienen una tendencia natural hacia la mímica; gracias a este gusto por la imitación y a que gran parte las posturas de yoga tienen nombres de animales, pájaros, insectos y otras formas bien conocidas para ellos, como el barco, el árbol, puente que forman parte de la naturaleza lo cual resulta sencillo y divertido

Diario de campo N. 16
Fecha:
Actividad: Trabajo en la reapertura gradual progresiva y segura
Objetivo: Continuar con la implementación de la propuesta pedagógica durante la RGPS, para el fortalecimiento emocional de los estudiantes.
Descripción: Durante el inicio de las actividades diarias se invita a los niños y niñas a realizar diferentes actividades que se habían planteado en las guías integradas, a lo cual los niños y niñas se mostraron animados, realizando las diferentes actividades con la docente
Observación: Durante las actividades los niños se mostraron animados durante su realización, haciendo las actividades con ánimo, en ocasiones los niños y niñas manifestaban interés de iniciar el día con yoga, recordaron las actividades que se dejaron en la guía integrada y se motivan a realizarlas con ánimo y creatividad, además las docentes se muestran motivadas a realizar actividades de yoga con sus grupos. La propuesta fue bien recibida por el coordinador, las docentes y las orientadoras.

188

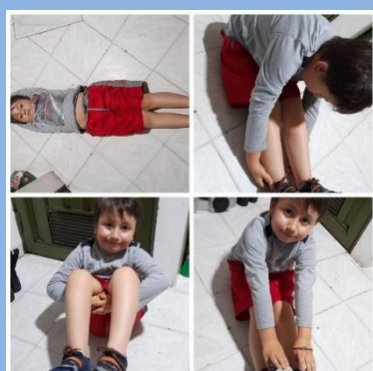
Evidencias momento 1



Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

189

Evidencias momento 2



Movimientos de los animales



Gato Flamenco

León

Vaca

Jirafa

Serpiente

Perro

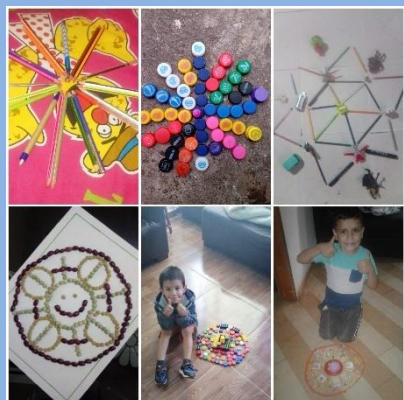
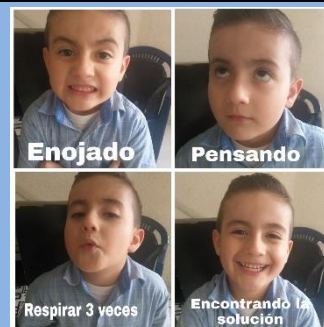
Mariposa



Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

190

Evidencias momento 2



La técnica del Dragón



Apéndice 9 evidencias actividades reapertura gradual, progresiva y segura

Evidencias actividades reapertura



Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

192



Fortalecimiento del desarrollo emocional un reto por medio de la estrategia del yoga en Educación Inicial

193

Apéndice 10 carta de continuidad

Bogotá, noviembre 5 de 2021

Señor

Carlos Sánchez

Coordinador Académico sede D y B

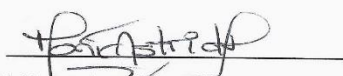
Colegio Álvaro Gómez Hurtado

Respetado Coordinador,

Por medio de la presente le solicito autorice la continuidad del proyecto de investigación de título: **Fortalecimiento del desarrollo emocional, un reto durante la transición de preescolar a primero de primaria por medio de la estrategia del yoga**, en la institución Colegio Álvaro Gómez Hurtado, para seguir contribuyendo con el desarrollo integral de los estudiantes que pasan por la articulación de preescolar a primero de primaria. Cuyo objetivo general es: Implementar una propuesta pedagógica virtual para favorecer el desarrollo emocional en los niños y las niñas de transición 2 del Colegio Álvaro Gómez Hurtado, al transitar del ciclo inicial al grado primero como parte del proceso de las transiciones efectivas y armónicas.

De antemano agradezco su atención y colaboración a la presente

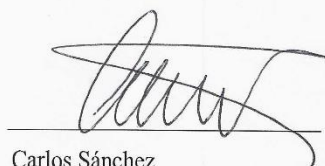
Atentamente,



Mónica Astrid Montañez Salamea

Docente

Transición 2 Jornada tarde



Carlos Sánchez

Coordinador sedes C y D