

**Estrategias lúdico-pedagógicas en la autonomía emocional en los niños y niñas de primer grado en la institución educativa Gabriela Mistral de Popayán Cauca.**



Hellen Daniela Gaviria Portilla  
Adriana Lucia Muñoz López

Corporación Universitaria Autónoma del Cauca  
Facultad de Ciencias Políticas y Humanidades  
Programa de Licenciatura en Educación para la Primera Infancia  
Popayán-Cauca  
2024

**Estrategias lúdico-pedagógicas en la autonomía emocional en los niños y niñas de primer grado en la institución educativa Gabriela Mistral de Popayán Cauca.**



Hellen Daniela Gaviria Portilla

Adriana Lucia Muñoz López

Trabajo de grado modalidad investigación para optar por el título profesional de Licenciatura en Educación para la Primera Infancia

Directora

Tutora. PhD Ingrid Selene Torres Rojas

Cotutora

Lic. Adriana Gissela Leiton

Corporación Universitaria Autónoma del Cauca

Facultad de ciencias políticas y humanas

Programa de Licenciatura en Educación Para la Primera Infancia

Línea Currículo, pedagogía y didáctica en Grupo de Investigación GICSH

Línea de investigación: Psicología y Educación en Grupo de Investigación MENTIS

Popayán-Cauca

2024


## Nota de aceptación

Los directores y jurados evaluadores del proyecto de grado denominado “*Estrategias lúdico-pedagógicas en la autonomía emocional en los niños y niñas de primer grado en la Institución Educativa Gabriela Mistral de Popayán*”, presentado por Hellen Daniela Gaviria Portilla y Adriana Lucia Muñoz López , una vez revisado el informe final y aprobado la sustentación del mismo, autorizan para que se realice los trámites concernientes para obtener el título profesional en Licenciadas en Educación para la Primera Infancia.



---

Evaluadora



---

Evaluadora



---

PhD. Ingrid Selene Torres Rojas

Directora



---

Lic. Adriana Gissela Leiton Rivera

Cotutor

Popayán, 2024

## **Dedicatoria**

### **Adriana Lucia Muñoz López**

A mis padres Amílcar Muñoz e Ilda López, por ser mi ejemplo de perseverancia, por siempre brindarme su apoyo económico, pero ante todo emocional, a mi madre por darme su motivación en todo momento y tenerme a cada instante en sus oraciones, a mi padre por darme su amor incondicional y siempre cuidar de su niña, llevándome a cada lugar donde debía llegar, sin importar la hora y el lugar.

A mi hermana Lina Sofia Muñoz por ser mi compañera y amiga fiel en cada momento, por sacarme una sonrisa cuando la carrera me sacaba lágrimas, que, aunque sea mi hermana menor me ha enseñado muchas cosas de la vida.

A mi familia en general, porque sin importar la distancia siempre me daban voz de aliento para continuar.

Por último, me dedico este título a mí misma, porque se lo difícil que fue llegar hasta aquí y me siento orgullosa de lo que he logrado hasta el momento.

### **Hellen Daniela Portilla Gaviria**

En primer lugar, agradezco a Dios por haberme concedido la vida, el valor y la fortaleza necesarios para enfrentar las adversidades y obstáculos que se presentan en el camino. Agradezco a mis padres por haber sido un pilar fundamental en este gran desafío, brindándome su cariño y apoyo incondicional en todo momento. A mi hermana Laura, cuyos consejos y enseñanzas siempre me han motivado a seguir adelante, sin importar las circunstancias, para completar mi proyecto.

Además, agradezco a mi abuela Nelly, quien ha sido un apoyo incondicional mientras me acompaño en esta vida. Agradezco sus consejos, sus valores y la constante motivación que me ha permitido ser una persona de bien, así como todo el amor que me ha brindado. Su luz ilumina y fortalece cada instante de mi vida. Abuela, este logro alcanzado es también tuyo; donde quiera que estés, disfrútalo.

Agradezco a toda mi familia por el apoyo brindado de una u otra manera. También agradezco a mi pequeño Juan, cuyos abrazos me han dado fuerzas para continuar. A pesar de ser tan pequeño, su presencia me llena de motivación para seguir adelante.

## **Agradecimientos**

Principalmente damos gracias a Dios por permitirnos culminar esta etapa de nuestra vida, por concedernos el honor de terminarla sin importar los obstáculos y dificultades que se presentaron en el camino, infinitas gracias a nuestra familia conformada por nuestros padres, hermanas, y algunos seres queridos que, aunque hoy no están físicamente, siempre nos brindaron su apoyo, con una voz de aliento en muchos de nuestros momentos.

A los diferentes docentes que nos encontramos a lo largo de la carrera, que lograron impartirnos grandes enseñanzas para nuestro crecimiento personal y laboral. A nuestras compañeras que aun estando fuera de la universidad nos brindaron su apoyo académico, pero sobre todo emocional con palabras de aliento, a quienes siempre les deseamos lo mejor del mundo y esperamos encontrarlas pronto, pero esta vez en el ambiente laboral.

A nuestra cotutora Lic. Adriana Gissela Leiton, por su empeño, paciencia y compromiso con nuestro trabajo, por siempre estar pendiente y tener palabras de aliento hasta el último momento, por muchas veces demostrar más interés por nuestro proyecto que nosotras mismas y ayudarnos a salir adelante en este importante paso en la vida.

Y por último y no menos importante, a nuestra tutora PhD. Ingrid Selene Torres por su entrega, compromiso, constancia y sobre todo paciencia, quien siempre será parte importante de este logro ya que sin sus aportes profesionales no hubiera sido posible.

## Tabla de Contenido

Resumen.....	11
Introducción .....	13
Capítulo I: Problema.....	14
1.1 Planteamiento del problema.....	14
1.2 Justificación.....	16
1.3 Objetivos .....	18
1.3.1. Objetivo general .....	18
1.3.2. Objetivos específicos .....	18
Capitulo II: Marco Teórico o Referentes Conceptuales .....	19
2.1 Antecedentes .....	19
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	19
2.1.2. Antecedentes Nacionales .....	20
2.1.3. Antecedentes Locales.....	22
2.2 Marco Teórico.....	23
2.2.1. Educación Emocional .....	23
2.2.2. Autonomía Emocional .....	25
2.2.3. Actividades Lúdico-Pedagógicas .....	26
2.3 Marco Legal .....	26
Capitulo III: Metodología .....	30
3.1 Paradigma Sociocrítico .....	30
3.2 Enfoque .....	30
3.3 Diseño de Investigación Acción.....	31
3.4 Fases del diseño de Investigación .....	32
3.4.1. Identificación de una idea general .....	33
3.4.2. Exploración o planteamiento de las hipótesis .....	33
3.4.3. Construcción e implementación del plan de acción .....	34
3.4.4. Fase de evaluación del impacto .....	38
3.5 Instrumentos.....	38

3.5.1. La observación .....	38
3.5.2. Plan Clase.....	39
3.5.3. Instrumento de evaluación (cuestionarios) .....	40
3.5.4. Contextualización de la población .....	40
Capítulo IV: Resultados .....	44
4.1 Resultados de la evaluación inicial de la autonomía emocional .....	44
4.2 Implementación de las estrategias lúdico-pedagógicas que permitan el fortalecimiento del aprendizaje de la autonomía emocional en los niños y niñas .....	46
4.3 Resultado del impacto de la enseñanza de la autonomía emocional.....	64
Capítulo V Conclusiones y Recomendaciones .....	72
6.1 Conclusiones .....	72
6.2 Recomendaciones.....	73
Referencias Bibliográficas .....	74
Anexos .....	79



## Lista de Figuras

<b>Figura 1.</b> Competencias emocionales .....	24
<b>Figura 2.</b> Formato plan clase.....	39
<b>Figura 3.</b> Infraestructura de la Institución Educativa Gabriela Mistral sede san Bernardino y Mixta Cauca.....	41
<b>Figura 4.</b> Bandera de la Institución Educativa Gabriela Mistral.....	42
<b>Figura 5.</b> Escudo de la Institución Educativa Gabriela Mistral .....	43
<b>Figura 6.</b> Promedio resultado de la primera aplicación de la prueba Msceit de la Institución Educativa Gabriela Mistral .....	46
<b>Figura 7.</b> Aplicación de la estrategia pedagógica en la Institución Educativa Gabriela Mistral sede Los Uvos .....	48
<b>Figura 8.</b> Aplicación de la estrategia pedagógica en la Institución Educativa Gabriela Mistral sede Mixta Cauca .....	49
<b>Figura 9.</b> Promedio resultado de la segunda aplicación de la prueba Msceit de la Institución Educativa Gabriela Mistral .....	64
<b>Figura 10.</b> Comparación resultados de la primera y segunda evaluación.....	65
<b>Figura 11.</b> Análisis y comparación entre evaluación inicial y final con respecto al manejo de estrés .....	66
<b>Figura 12.</b> Análisis y comparación entre evaluación inicial y final enfocada en la expresión de sentimientos .....	67
<b>Figura 13.</b> Análisis y comparación entre evaluación inicial y final enfocada en el manejo de angustia y tristeza.....	67
<b>Figura 14.</b> Análisis y comparación entre evaluación inicial y final con respecto al manejo del enojo.....	68
<b>Figura 15.</b> Análisis y comparación entre evaluación inicial y final enfocada en la relación familiar .....	69
<b>Figura 16.</b> Análisis y comparación entre evaluación inicial y final con respecto al manejo de estrés .....	70
<b>Figura 17.</b> Análisis y comparación entre evaluación inicial y final enfocada a la solución de situaciones en contextos educativos.....	70

**Figura 18.** Análisis y comparación entre evaluación inicial y final enfocada a la empatía entre compañeros ..... 71

**Lista de Tablas**

**Tabla 1.** Descripción de las estrategias implementadas ..... 35

## Resumen

El propósito de este proyecto de investigación es mejorar la capacidad de autogestión emocional en los estudiantes de primer grado en la Institución Educativa Gabriela Mistral de Popayán, a través de 11 estrategias lúdico-pedagógicas que incluyen actividades como yoga respiratorio y corporal, identificación de emociones, reconocimiento de cualidades y defectos, entre otras, con el fin de resaltar la importancia de todas las emociones. El cual fue abordado desde un enfoque cualitativo, permitiendo observar, comprender, hacer un diagnóstico y recoger información a través de una prueba inicial y final por medio de la prueba Mesquite, teniendo preguntas relativas a su diario vivir o situaciones en el hogar. Adquiriendo como fruto el fortalecimiento y reconocimiento de la autonomía emocional, lo cual se llevó a cabo durante el desarrollo de este proyecto con la finalidad de mejorar las relaciones interpersonales y los estados emocionales en los niños y niñas, la familia y la comunidad educativa, demostrando el aprendizaje, identificación y control de sus emociones como: Gratitud, alegría, miedo, ira, tristeza amor y la adaptación de estas en su vida cotidiana para la toma de decisiones. Concluyendo que el proyecto tuvo un gran alcance debido al desarrollo de sus actividades, permitiendo reconocer en los estudiantes estabilidad emocional en momentos de ira y frustración o en diferentes situaciones de su vida cotidiana.

***Palabras claves:*** emociones, autonomía emocional, estrategias lúdico-pedagógicas.

### **Abstract**

The purpose of this research project is to improve the capacity for emotional self-management in first grade students at the Gabriela Mistral Educational Institution in Popayán, through 11 recreational-pedagogical strategies that include activities such as respiratory and body yoga, identification of emotions, recognition of qualities and defects, among others, in order to highlight the importance of all emotions. This was approached from a qualitative approach, allowing to observe, understand, make a diagnosis and collect information through an initial and final test by means of the Mesquite Test, having questions related to their daily life or situations at home. Acquiring as a result the strengthening and recognition of emotional autonomy, which was carried out during the development of this project to improve interpersonal relationships and emotional states in children, family, and educational community, demonstrating learning, identification, and control of their emotions such as: Gratitude, joy, fear, anger, sadness, love, and the adaptation of these in their daily lives for decision making. Concluding that the project had a great scope due to the development of its activities, allowing to recognize in the student's emotional stability in moments of anger and frustration or in different situations of their daily life.

**Key words:** emotions, emotional autonomy, ludic-pedagogical strategies.

## **Introducción**

El presente documento forma parte del macroproyecto llamado "Educación emocional basada en el aprendizaje M-Learning", desarrollado por el grupo de investigación DHASA (Desarrollo de Habilidades Socioafectivas) perteneciente al grupo de Investigación de Ciencias Sociales y Humanas GICSH de la Corporación Universitaria Autónoma del Cauca. Su objetivo es despertar el interés y motivación de los estudiantes, ayudando a mejorar sus comportamientos, relaciones interpersonales y desarrollo de habilidades a través de actividades lúdico-pedagógicas centradas en las emociones. Este proceso se lleva a cabo con 82 estudiantes en 3 sedes de la Institución Educativa Gabriela Mistral, comenzando en el primer grado y finalizando en el segundo, abordando aspectos importantes para su desarrollo. Se realiza una observación detallada del contexto, el desarrollo de las actividades académicas y los comportamientos de los estudiantes. Para profundizar en esta investigación, se emplea un enfoque cualitativo y se recurre a una encuesta como la prueba de autonomía emocional MSCEIT "Mesquite", encontrado en el portal web "Educa peques", portal de educación infantil y primaria. Se utilizan fases de investigación-acción en el aula y como instrumentos esenciales para alcanzar los objetivos propuestos se emplea la observación participante, diarios de campo, intervención pedagógica, planificación de clases y análisis de estos. Los datos recopilados permiten evaluar su desempeño y abordar las debilidades que presentan los estudiantes durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

## Capítulo I: Problema

### 1.1 Planteamiento del problema

El presente proyecto hace parte de un macroproyecto coordinado por el semillero DHASA (Desarrollo de las habilidades socioemocionales) de la Uniautónoma del Cauca desde hace más de 4 años, el cual busca aportar conocimiento, investigación en la formación de la educación emocional en la primera infancia, permitiendo intervenir en la educación de la autonomía emocional en niños y niñas de primer grado en diferentes Instituciones Educativas de Popayán.

Teniendo en cuenta que la educación inicial da un giro inesperado después de un proceso tan difícil como la pandemia ocasionada por el COVID 19, ya que volver a clase no fue tan sencillo como muchos lo pensaron, regresar a las aulas fue enfrentarse a miedos que habían quedado paralizados con la pandemia, y a compañeros de clase con diferentes formas de pensar, generando esto, variados conflictos a causa del estrés, rabia, miedo y ansiedad.

Actualmente, los niños crecen en una sociedad donde su autonomía emocional aparentemente no es importante, por eso ha cambiado la vida de los niños y sus oportunidades, si esta se aprovecha de manera correcta se puede llegar a convertir en una enorme ayuda para cambiar la situación de todo un contexto social, brindando nuevas estrategias educativas y laborales partiendo desde lo lúdico pedagógico que ha revolucionado la vida (Ministerio de Educación Nacional, 2013).

Por ello, las políticas lúdico - pedagógicas son un conjunto de actividades estructuradas en entornos presenciales, correlacionado con Proyecto del Senado de la República de Colombia, Ley 438 (2021) *Por medio de la cual se implementa la Cátedra Obligatoria de Educación Emocional en todas las instituciones educativas de Colombia en los niveles de preescolar, básica y media*, dentro del cual se menciona:

Innovar las prácticas educativas y pedagógicas, promoviendo escuelas emocionalmente inteligentes que respondan a las necesidades afectivas no atendidas por la educación tradicional; promover habilidades para la vida y competencias emocionales que contribuyan a la solución pacífica de conflictos; impulsar el potencial humano y el desarrollo integral del ser; fomentar relaciones constructivas y empáticas entre los individuos y la sociedad; buscar el bienestar emocional, personal y sociedad; desarrollar la

autonomía, y la toma de decisiones asertivas; Contribuir a la construcción del proyecto de vida desde la niñez, infancia y adolescencia; y prevenir las conductas de riesgos y problemas que afecten el bienestar emocional y el desarrollo integral.

Teniendo en cuenta lo dicho anteriormente, es importante lograr el desarrollo de este tipo de proyectos en los cuales se les da importancia a la inteligencia emocional de cada uno de los niños y niñas de las diferentes sedes de la institución. Lo dicho hasta aquí conjetura la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo se fortalece la Autonomía emocional en los niños y niñas de primer grado de básica primaria, a través de estrategias lúdico-pedagógicas en la Institución Educativa Gabriela Mistral de Popayán?

## 1.2 Justificación

La presente investigación tiene como propósito fundamental vigorizar las emociones dentro y fuera de las aulas de clase crucialmente en los niños y niñas de nuestra actualidad, resaltando que están expuestos a una gran cantidad de circunstancias tanto buenas como malas donde los infantes no tienen las herramientas necesarias para enfrentarlas, para dar una solución a esta problemática se debe tener en cuenta que como primer ente de formación la familia es primordial y relevante ir de la mano con la escuela, generando mecanismos lúdico pedagógicos que fortalezcan a los infantes a coexistir y sobre todo a vincularse con una sociedad, por esta razón se le debe dar más importancia a la salud mental. Si desde pequeños se promueve herramientas que les ayude a establecer una autonomía emocional, donde se incentivó de manera asequible las relaciones interpersonales a futuro de cada infante, donde lograron crear una imagen positiva de sí mismos y a su crecimiento personal.

Uno de los propósitos de la investigación es contribuir al desarrollo de la convivencia no solo en el aula de clase si no en su entorno familiar, por otro lado destacando la pandemia por COVID 19 la cual nos aisló totalmente de la sociedad para protección de si mismos, los infantes tuvieron un tropiezo muy fuerte al no relacionarse con sus pares en el lapso de un año, si para muchos adultos fue difícil, para los infantes quienes apenas estaban empezando su proceso de escolarización, del fortalecimiento de la relación entre pares y de conocer el mundo exterior fue aún más fuerte, en todo este proceso hizo que descubrieran nuevos sentimientos que no saben cómo expresarlo y de alguna manera manifiestan por medio de la rabia u otras acciones negativas, generando así una mala convivencia en el hogar u otros ambientes. Toda la alteración de la pandemia genero una transformación en el regreso a las aulas de clase, la mayoría de los estudiantes conllevan consigo conductas inadecuadas, emociones reprimidas, buenas y malas, donde vivenciaron experiencias en sus hogares las cuales no eran escuchadas.

Es importante que, al intervenir en la autonomía emocional, se tenga claro que lo primordial es restablecer los comportamientos y el manejo de las emociones de los niños y niñas por medio de las estrategias lúdico-pedagógicas, considerando que las consecuencias desfavorables pueden ir asociadas a este tipo de estados emocionales. Se puede decir que “la ansiedad [es] uno de los más conocidos, puede dificultar el adecuado desarrollo del autoconcepto y llegar a suponer una falta de aceptación por parte de los demás, dificultades en el proceso de



socialización” (Gallegos et al., 2013, como se citó en Pulido Acosta y Herrera Clavero, 2020, p. 72).

### **1.3 Objetivos**

#### ***1.3.1. Objetivo general***

- Fortalecer la Autonomía emocional en los niños y niñas de primer grado de básica primaria, a través de estrategias lúdico-pedagógicas en la Institución Educativa Gabriela Mistral.

#### ***1.3.2. Objetivos específicos***

- Evaluar la autonomía emocional que presentan los niños y niñas de primer grado
- Implementar estrategias lúdico-pedagógicas que permitan el fortalecimiento del aprendizaje de la autonomía emocional en los niños y las niñas.
- Establecer el impacto generado en la autonomía emocional de las actividades realizadas con los niños y niñas.

## Capítulo II: Marco Teórico o Referentes Conceptuales

### 2.1 Antecedentes

En la presente investigación del tema de interés se recopiló en diferentes bases de datos como: ScieceDirect, Scopus, Google académico y bases de datos de la Uniautónoma del Cauca: encontrando antecedentes, estudios, artículos y proyectos de investigación permitiendo encontrar algunas referencias del porque es importante la educación emocional implementado a través de estrategias pedagógicas, y así mismo conocer la trascendencia que hay en diferentes países y como en la actualidad se requiere de exigencia para trabajarlo en los diferentes ámbitos educativos.

#### 2.1.1. *Antecedentes Internacionales*

Arancibia-Alarcón (2021) en su artículo *la relevancia de la autonomía emocional en contextos familiares y educativos* resume que al entender cómo el desarrollo óptimo de esta habilidad influye positivamente en diversos aspectos de la vida de las personas, se reconoce la relación entre la autonomía emocional, el apego y la vinculación afectiva. Estas relaciones afectivas empiezan desde el nacimiento y se establecen con la figura principal de cuidado, generalmente la madre. Dependiendo del contexto sociocultural y emocional en el que se encuentre la persona, la autonomía emocional debe ser fomentada tanto en el ámbito familiar como en el escolar, siendo fundamental el papel de los padres y los docentes para que el niño o adolescente aprenda a gestionar de manera positiva esta competencia emocional.

Se sostiene que el desarrollo físico y emocional del individuo se ve notablemente influenciado por las relaciones familiares. El propósito es examinar el impacto de dichas relaciones en el desarrollo durante la primera infancia (Marín Iral et al., 2019). Teniendo en cuenta las investigaciones realizadas y estudios a realizar, se coincide con el autor al afirmar que la familia es parte significativa del proceso emocional en los infantes, ya que ellos son el primer pilar que tienen para iniciar su formación y estabilidad emocional; sin olvidar que el abandono por parte de los padres (hombre) es uno de los más comunes, sube los niveles de baja autoestima o autonomía emocional, por falta de afecto.

Suárez Batista et al. (2019) afirman que la formación integral de cada persona se ve enriquecida a través de la educación, y la familia es una de las entidades responsables de este

proceso. Dado que la educación tiene su origen en el hogar, es allí donde se inculcan y se adquieren valores éticos, morales y religiosos que contribuyen al desarrollo completo del individuo. La familia actúa como modelo y guía de comportamiento para sus hijos, mientras que los docentes tienen como objetivo conectar la relación entre la familia y la escuela, manteniendo una comunicación abierta para provocar cambios en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Esto se logra mediante la integración de la familia en el entorno educativo con el fin de fomentar en cada estudiante sus capacidades cognitivas, prácticas y personales, con la participación activa de los padres.

### **2.1.2. Antecedentes Nacionales**

Gómez Figueredo y Castrillón Fonseca (2021) en su trabajo de proyecto de grado *Efectos del confinamiento y la educación mediada por las TIC en el desarrollo emocional de la primera infancia (niños Grado Primero) en tiempos de pandemia de la I.E.D Villa Amalia Bogotá*. Abordan un problema relacionado con los efectos del aislamiento y la educación a través de la tecnología en el desarrollo emocional de los niños pequeños. Sus metas se centran en examinar los efectos del reconocimiento de las experiencias y emociones de los niños durante el aislamiento y la educación mediada por la tecnología, desarrollar programas educativos que contrarresten malos hábitos y familiaricen a los niños con el mundo digital, permitiendo la exploración de herramientas y plataformas en entornos seguros que enriquezcan diversas áreas de aprendizaje. Por lo tanto, su proyecto se basa en una investigación cualitativa-hermenéutica, con un diseño etnográfico y un estudio detallado que incluye a padres, maestros y alumnos de los cursos 102 y 103 del colegio Villa. En el cual se utilizó como instrumentos la observación, diarios de campo, entrevista semiestructurada, encuestas, talleres. (Inferencia inductiva y análisis diacrónico). A través de diversos instrumentos, se logró establecer una conexión cercana con la población participante, lo que proporcionó diversas perspectivas y experiencias, no solo en el ámbito emocional, sino también en su proceso educativo. Además, la observación de los padres y el análisis de las sesiones virtuales brindaron información relevante sobre cómo han afrontado los cambios asociados a esta nueva realidad.

Durante la pandemia, el confinamiento y la transición a la educación mediada por las TIC han tenido un impacto significativo en el desarrollo emocional de los niños. La interrupción

repentina de la educación presencial ha generado cambios en las rutinas, ha limitado su espacio y ha afectado su capacidad para relacionarse adecuadamente con sus pares y entornos diversos. Estos cambios han provocado un desgaste emocional en los niños, manifestándose a través de emociones como miedo, ansiedad, estrés, frustración, tristeza o preocupación. Estas emociones se han evidenciado durante las sesiones de clase, y también en las contribuciones realizadas por los niños durante los talleres y en las respuestas de los padres en encuestas, donde recalcan la importancia de regresar al colegio y poder interactuar nuevamente con sus compañeros (Gómez Figueredo y Castrillón Fonseca, 2019).

Rodríguez Rodríguez y Rubiano Giraldo (2021) en su trabajo de grado denominado *Desarrollo de un prototipo tecnológico para la estimulación emocional en niños de 4 a 8 años con problemas de conducta externalizante asocial*, refirieron que mediante el juego se logrará persuadir al niño de seguir conociendo y practicando su desarrollo a nivel de emociones, con una investigación tipo exploratoria dentro de una población de niños entre los 4 a 8 años. Para la investigación se tuvieron en cuenta planeación, secciones, reuniones con resultados. Realizando un asesoramiento psicológico para identificar aquellas variables críticas que serían fundamentales en la concepción del prototipo, con el objetivo de lograr una apariencia acogedora y amigable. Además, se cuenta con el respaldo de ingenieros de sistemas para la interacción y el almacenamiento de datos. Dentro de la investigación el objetivo es Crear un modelo tecnológico para estimular emocionalmente a niños de 4 a 8 años que viven en comunidades vulnerables y presentan problemas de conducta antisocial, con el objetivo de ofrecer una herramienta interactiva que pueda potencialmente mejorar su comportamiento. El prototipo busca generar una respuesta positiva en niños con conductas antisociales, cuyo desarrollo psicosocial se ha visto afectado por condiciones conflictivas y abusivas, lo que ha llevado a la manifestación de estas conductas. Se plantea brindar apoyo psicológico a través de software, permitiendo a los niños transformar su percepción y afrontar experiencias negativas mediante el juego y la interacción. Para lograrlo, se tomarán en cuenta variables psicológicas que puedan ser estimuladas mediante la tecnología.

Este proyecto es factible con la investigación expuesta ya que va enlazado con primera infancia, la creación y uso de la tecnología, es decir nos da una perspectiva mucho más a fondo sobre el uso de prototipos y cómo podemos hacer un buen uso y estimulación en las zonas vulnerables donde se encuentran los niños con problemas de conducta.

### **2.1.3. Antecedentes Locales**

Romero Rojas y Guzmán Caicedo (2022) su trabajo de grado denominado *Procesos de la regulación emocional en la Primera Infancia en las instituciones educativas: Normal Superior y Gabriela Mistral Popayán Cauca* tiene como propósito fortalecer la autorregulación emocional en niños de transición de las I.E Normal Superior y Gabriela Mistral a través de la metodología de investigación-acción. Se utilizó el paradigma sociocrítico con enfoque cualitativo, llevando a cabo 4 fases de la IA: Diagnóstico, Planificación, Observación y Reflexión. Para llevar a cabo este estudio, se utilizaron herramientas como diarios de campo, observación participante y la aplicación de un instrumento para evaluar la regulación emocional antes y después de la implementación de la intervención. Además, se diseñaron 19 planes de clase que integraron estrategias didácticas creativas, como el uso del termómetro emocional, el tangram y movimientos corporales, entre otros. Los resultados revelaron que, antes de la intervención, los niños mostraban niveles bajos de autoconciencia, habilidades sociales intermedias, un alto grado de autocontrol y un buen aprovechamiento emocional con empatía. También se observó que algunos niños tenían un rendimiento escolar deficiente debido a una gestión inadecuada de sus emociones.

Chávez Ruiz y Daza Araujo (2021) en su trabajo de grado *Conciencia emocional en la primera infancia basada en el aprendizaje m-learning en las Instituciones Educativas Gabriela Mistral y la Pamba*, Abordan que la regulación emocional en la educación inicial es fundamental para que los niños puedan descubrir su entorno, siendo un elemento básico para su desarrollo y permitiéndoles expresar sus emociones y sentimientos. Este proyecto se enfoca en la formación de las emociones, especialmente en la primera competencia emocional que se desarrolla en la vida de las personas, considerando su influencia en los aspectos psicológicos, cognitivos y sociales. Realizando una investigación cualitativa con una población de 47 niños y niñas de transición del colegio Gabriela mistral y la pamba (Popayán Cauca) se realizaron diarios de campo, observación participativa, plan clases, contextualización de los lugares de investigación.

Su objetivo es analizar, evaluar e implementar la conciencia emocional de los niños y niñas a través del método educativo M-learning, a partir de la propuesta de Irene Pellicer, ya que es importante trabajar la conciencia emocional en los niños desde una temprana edad, para que en un futuro tengan unas estructuras y bases fuertes.

Los resultados obtenidos en la primera fase del pretest se llevaron a cabo a través de los tres procesos que se alinearon con los objetivos planificados en las distintas etapas de la investigación. Este proceso comenzó con la caracterización de la población, incluyendo una visita a las Instituciones Educativas y la presentación del proyecto. Posteriormente, se administró el post-test para evaluar la conciencia emocional en los niños. El proceso mostró una notable mejora en el conocimiento de la conciencia emocional, ya que los niños expresaban sus emociones con mayor facilidad y comprendían claramente los conceptos emocionales. Aprendieron a relacionar cada emoción con su vida diaria, logrando así cumplir con cada uno de los objetivos planteados desde el inicio. Se observó un gran avance en la vida de los niños, no solo en su aspecto cognitivo, sino también en su desarrollo emocional psico - afectivo.

Es importante como referente a esta investigación ya que trabajan con el buen uso de las tecnologías y nos dan un abrebocas de cómo podríamos utilizar la tecnología de una manera positiva es decir aplicarlo en el aula presencial y en el aula virtual, ya que es un tema bastante amplio y se puede trabajar desde las diferentes inteligencias y emociones en los niños y niñas de primera infancia.

## **2.2 Marco Teórico**

### ***2.2.1. Educación Emocional***

Durante los primeros años de vida la educación emocional beneficia su desarrollo social y personal, teniendo en cuenta que favorece su inteligencia emocional, las relaciones sociales y el bienestar propio en cada uno de sus contextos. Se dice que las emociones generalmente están presentes en diferentes ámbitos de la vida cotidiana, pero estas pueden ir cambiando, según las diferentes circunstancias y como las gestione ante posibles soluciones.

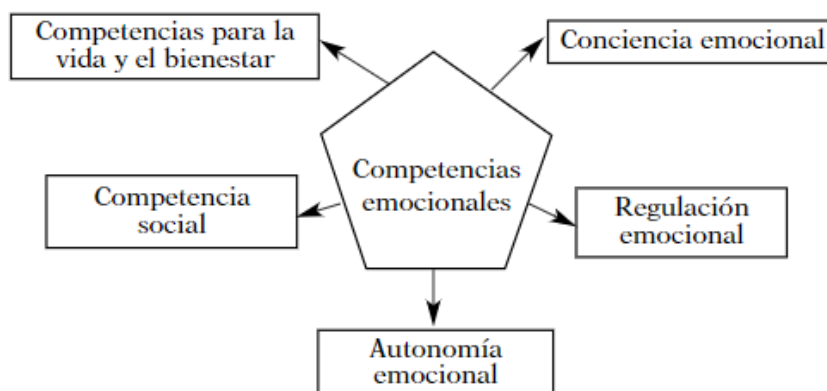
Los niños y niñas desde su edad temprana se deben acoger a una educación emocional desde las aulas como potencializador en instrucción y en la familia como agente principal de su educación, logrando de este manera una conciencia emocional pedagógica, construyendo saberes positivos, sanos y respetados en ellos con el único fin de trascender más allá de un papel que plantea el Ministerio de Educación ejecutándose dentro de estas dos instituciones responsables de desarrollo integral del infante; la familia y la escuela como actos rectores de políticas públicas que generen una verdadera educación, ya que se ha comprobado que si un niño está emocionalmente

bien sus caminos académicos, y demás contextos se alinearan a una calidad de vida positiva dentro de un contexto.

El desarrollo de competencias dentro de la educación se convoca a partir de conductas socioafectivas, destrezas cognoscitivas y psicomotoras que permiten establecer la integridad de un desarrollo en el ser y dentro de ellas es trascendental encajar las competencias emocionales. “La conciencia emocional es considerada como la primera competencia por desarrollar, siendo la base para lograr que las otras cuatro competencias emocionales sean fortalecidas” (Bisquerra y Pérez, 2007, como se citó en Gil Pinto, 2019, p. 30).

### Figura 1

#### *Competencias emocionales*



*Nota.* Imagen tomada Bisquerra Alzina y Pérez Escoda, 2007, p. 70.

Por lo tanto, existirá de este modo un desarrollo de competencias emocionales que sin duda alguna exige una práctica. Así como es importante el ejercicio motor y cognitivo cuanto más es el trabajo pedagógico emocional. A fin de que al haber aprendido la conceptualización dentro del aula de la conciencia emocional y sus competencias se hace imprescindible centrarse en la continuación del aprendizaje direccionado al manejo y control de las emociones, a ese gobierno sabio de la autonomía emocional que se pretende evidenciar desde que el ser en su edad temprana pueda ser capacitado para hacer sus actividades con estoicismo y entereza, con paciencia y



serenidad, es decir convertirse en un individuo inteligentemente emocional, un sujeto autónomo emocional.

### ***2.2.2. Autonomía Emocional***

“Etimológicamente autonomía proviene de “auto”, que significa “por sí mismo” y de “nomia” nomos, que significa “conducta social y política, a normas y leyes”, en ese sentido autonomía es poder dirigir las propias acciones, sin necesitar de otros.” (Bisquerra Alzina, 2015; Bisquerra et al., 2015, como se citó en Díaz Briceño, 2020, p. 43). La autonomía emocional se entiende entonces como la capacidad de no verse afectado por lo que suceda alrededor del contexto, demandando un saludable y positivo manejo de un conjunto de expresiones, acciones y pericias inteligentes que conllevan responsabilidad y auto poder. Adquirir estas destrezas con el fin de fortalecer la autonomía emocional implica transversalizar el currículo y establecer dinámicas a partir de pequeñas acciones en casa que establezcan de este modo en la escuela y la familia actividades lúdico – pedagógicas quienes propician sin duda alguna un ambiente de confianza, mayor posibilidad de expresión y creatividad. Es así que la formación de los docentes hoy en día y la reeducación de los padres debe manifestarse desde estrategias pedagógicas secuenciales apoyadas en el desarrollo de actividades no solo intelectuales sino encaminadas a la lúdica como dimensión didáctica y de juego con actos de compromiso en casa y en la escuela frente a su cotidianidad, a sus relaciones, interacciones y escenarios de su vida escolar, familiar y de sociedad descubriendo deleite y agrado no solo motor, sino y siendo lo primordial su área psicoemocionales, su autonomía emocional.

Los mecanismos de la autonomía se inician por la conciencia del ser, la motivación y autocontrol formando de este modo la inteligencia emocional de una persona, es por lo que mejorar la autonomía de niños y jóvenes es la manera con mayor poderío para lograr resultados en la prevención de situaciones problema (Bohórquez Chautá, 2020, p. 44) es así como fomentar actividades como estrategias dentro del aula que potencialicen la autonomía emocional impulsan al educando en las implementaciones de las nuevas tecnologías que permitan al individuo su autocontrol emocional.

### **2.2.3. Actividades Lúdico-Pedagógicas**

Los procesos educativos deben estar direccionados a lo lúdico- pedagógico reconociendo la lúdica como herramienta diseñada que permite crear ambientes armónicos desde todas las áreas del conocimiento y desde lo pedagógico fomentando la construcción de valores en el ser y la expresión inteligente de las emociones.

Según Sánchez Torres (2017) expresa que los planes de estudio deben implementarse a través de la realización de proyectos pedagógicos lúdicos y actividades que consideren la integración de las diferentes dimensiones del desarrollo humano: física, cognitiva, emocional, comunicativa, ética, estética, actitudinales y valorativas; así como también los diferentes ritmos de aprendizaje.

Reconociendo así desde esta construcción pedagógica a través de lúdicas y didácticas la posibilidad de poder trazar metodologías a partir de la innovación lúdica, ya que en esta actualidad educativa los niños crecen en una sociedad, con falta de atención de sus emociones por eso están inmersos en un conglomerado presencial que obliga a las aulas a conjugar procesos de gamificación y herramientas lúdicas. Es decir, transversalizar la educación en una educación meramente pedagógica.

## **2.3 Marco Legal**

El presente proyecto proporciona a continuación bases legales por las que se fundamenta y soporta legalmente, abordando conceptualizaciones primordiales de la educación en la primera infancia, su desarrollo psicoemocional y la importancia pedagógica dentro de las aulas. Para lo anterior se retoman las siguientes normas:

La norma constitucional expone de esta manera la concepción referente a la educación siendo según la Constitución Política de Colombia (1991):

Un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura. La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente. (art. 67)

Lo anterior, establece la importancia de la educación en el desarrollo emocional y social de los ciudadanos. Contribuye a la autonomía emocional al reconocer que la educación tiene como objetivo formar a los colombianos en el respeto a los derechos humanos, la paz, la democracia, el trabajo, la recreación, el mejoramiento cultural, científico y tecnológico, así como para la protección del medio ambiente.

Por consiguiente, el artículo 5o. perteneciente a la Ley General de Educación en Colombia y de conformidad con el anterior, refiere en el siguiente numeral como un fin de la educación:

El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país. (Ley 115, 1994, art. 5)

Esta contribución es fundamental para la autonomía emocional, ya que reconoce que la educación no solo debe centrarse en aspectos académicos, sino también en el desarrollo integral de la persona, incluyendo su bienestar emocional y su capacidad para relacionarse de manera positiva con los demás.

Asimismo, el Artículo 5 de la Ley 115 promueve una educación que fomente la autonomía, la autoestima y el desarrollo emocional de los estudiantes, reconociendo que estos aspectos son fundamentales para su crecimiento personal y su participación activa en la sociedad.

De esta manera se puede citar entonces el Código de la Infancia y la Adolescencia, Ley N° 1098 (2006), la cual contribuye significativamente a la autonomía emocional al reconocer y proteger los derechos fundamentales de los niños, niñas y adolescentes. Este código establece mecanismos para garantizar su desarrollo integral, incluyendo su bienestar emocional.

En términos de autonomía emocional, el código promueve un entorno donde se respeten los derechos de los niños y se fomente su participación activa en decisiones que afecten sus vidas. Reconoce la importancia de escuchar y tener en cuenta sus opiniones, emociones y necesidades, lo que contribuye a fortalecer su autonomía emocional y autoestima.

Además, el código busca proteger a los niños y adolescentes de situaciones que puedan afectar su equilibrio emocional, promoviendo un entorno seguro y saludable para su desarrollo integral.

En resumen, el Código de la Infancia y la Adolescencia contribuye a la autonomía emocional al garantizar el respeto por los derechos de los niños, niñas y adolescentes, promoviendo

su participación activa y brindando protección frente a situaciones que puedan afectar su bienestar emocional.

Asimismo, la Ley 1013 (2006), contribuye a la autonomía emocional al establecer un marco normativo que promueve una educación integral y que reconoce la importancia del desarrollo emocional de los estudiantes. Esta ley busca garantizar el derecho a una educación de calidad que promueva el desarrollo armónico e integral de los estudiantes, incluyendo su bienestar emocional. Al promover una educación que reconoce la diversidad de habilidades, necesidades e intereses de los estudiantes, la Ley 1013 contribuye a fortalecer su autonomía emocional al brindarles un entorno propicio para su desarrollo integral; promueve la participación activa de los estudiantes en su proceso educativo, lo que también contribuye a fortalecer su autonomía emocional al fomentar la expresión de sus emociones, opiniones y necesidades dentro del entorno escolar. En resumen, esta ley contribuye a la autonomía emocional al promover una educación integral que reconoce y respeta el desarrollo emocional de los estudiantes, así como su participación activa en su proceso educativo.

Por otro lado, Ley 1146 (2007) en Colombia, conocida como la "Ley de Desarrollo Rural", si bien no aborda directamente la autonomía emocional en el contexto educativo, contribuye indirectamente a este aspecto al promover el desarrollo integral de las comunidades rurales y sus habitantes.

El desarrollo rural integral, tal como se contempla en la Ley 1146, busca mejorar las condiciones de vida de las comunidades rurales a través de la promoción de proyectos y políticas que fomenten el bienestar social, económico y cultural de dichas comunidades. Al mejorar las condiciones de vida en las zonas rurales, se contribuye al bienestar emocional de las personas que allí habitan, promoviendo un entorno propicio para el desarrollo de su autonomía emocional.

Además, al impulsar el desarrollo integral en zonas rurales, se promueve la equidad y la inclusión social, lo que a su vez contribuye a fortalecer la autoestima, la participación activa y el sentido de pertenencia de los habitantes de estas comunidades. Estos aspectos son fundamentales para el desarrollo de la autonomía emocional, especialmente en contextos donde las condiciones socioeconómicas pueden influir en el bienestar emocional de las personas

De igual manera, la Ley 1297 (2009) en Colombia, conocida como la "Ley de Desarrollo y Protección Social", contribuye a la autonomía emocional al establecer políticas y programas que

promueven el bienestar social, la equidad y la protección de los derechos fundamentales de las personas.

Esta ley contempla medidas para promover el desarrollo integral de las personas, incluyendo aspectos relacionados con su bienestar emocional. Al garantizar el acceso a servicios de salud mental, programas de apoyo psicosocial y medidas de prevención del maltrato y la violencia, la Ley 1297 contribuye a crear un entorno propicio para el desarrollo emocional y la autonomía personal.

Además, la Ley 1297 promueve la inclusión social y la equidad, lo que es fundamental para el desarrollo de la autonomía emocional. Al establecer medidas para proteger los derechos de grupos vulnerables, como niños, niñas, adolescentes, mujeres, personas mayores y personas con discapacidad, se fomenta un entorno de respeto, apoyo y cuidado que contribuye al desarrollo emocional sano y a la autonomía personal de dichos grupos.

## Capítulo III: Metodología

### 3.1 Paradigma Sociocrítico

El paradigma sociocrítico no es un conocimiento verdaderamente científico, sino una forma dialéctica de aportar al cambio y algún orden social existente, por lo tanto, permite la práctica y la participación para transformar la realidad por medio de la investigación y reflexión, permitiendo la transformación de esta. Asimismo, (Loza Ticona et al., 2020) indican que, el paradigma sociocrítico se basa en la crítica social y la autorreflexión, reconociendo que el conocimiento se desarrolla a partir de las necesidades específicas de ciertos grupos sociales, lo que genera inquietudes y cuestionamientos.

### 3.2 Enfoque

La investigación se centra en el enfoque cualitativo, porque permite a los investigadores descubrir, conocer y comprender la realidad en su propio entorno y a partir de ahí proponer soluciones que se transformen en acciones sociales para mejorar de este modo el consumismo emocional quien abraza desmedidamente al ser humano trayendo consigo consecuencias y efectos muy fuertes para su coexistir, por lo que se hace necesario el trabajo mancomunado entre escuela y familia para la construcción de programas didácticos y lúdico pedagógicos potencializando un consumo responsable de su propia autonomía y menguando así la afección psicoemocionales desde la pedagogía que parte entonces de algún modo desde la reeducación familiar como nicho principal de la tecno educación, estableciendo estrategias que limiten de forma positiva la utilización de las estrategias lúdicas, logrando una desintoxicación afectiva que fortalezca la autonomía emocional en el individuo. Este diseño permite de esta manera percibir y analizar aspectos que rodean al ser, como muy bien lo refiere Guerrero Bejarano (2016):

La investigación Cualitativa se centra en comprender y profundizar los fenómenos, utilizándolos desde el punto de vista de los participantes en su ambiente y en relación con los aspectos que los rodean. Normalmente es escogido cuando se busca comprender la perspectiva de individuos o grupos de personas a los que se investigará, acerca de los sucesos que los rodean, ahondar en sus experiencias, opiniones, conociendo de esta forma cómo subjetivamente perciben su realidad. (p. 3)

Se hace imprescindible entonces, tener en cuenta el rol de la educación desde las adaptaciones curriculares potencializando la alfabetización, ya que después de un confinamiento se precisa a la educación como un ponente en el manejo de la vida emocional , proponiendo desde la educación inicial el buen uso de las estrategias pedagógicas desde el aprendizaje como una metodología de potencial pedagógico que permita el fortalecimiento de la autonomía emocional desde la implementación de las emociones , integrando herramientas lúdicas como lo son los juegos en diferentes actividades y contextos que incentiven la participación de los estudiantes y agentes educativos en este proyecto.

Se determina entonces que desde el ámbito de esta investigación se fundamenta en la construcción de un paradigma socio-crítico quien promueve las transformaciones sociales, dando respuesta a problemas específicos, manifiesto desde un carácter autor reflexivo, considerando que el conocimiento se construye por el interés que parte de una necesidad colectiva; este pretende la autonomía racional y liberadora del ser humano, mediante la participación del sujeto, tomando conciencia de su rol a través de la construcción teórica – práctica (Alvarado y García, 2018, p. 190).

### **3.3 Diseño de Investigación Acción**

Por consiguiente, la investigación acción ha pasado a ser una metodología útil en este proyecto para la aplicación del conocimiento y la práctica en la vida académica y cotidiana de los actores principales referidos en este proyecto, dando paso a la acción de los educadores para conseguir un cambio de mentalidad y concientización para trabajar sin duda alguna en la formación de las emociones y enfatizar en la conciencia emocional ya que estas afectan el proceso cognitivo y social de los infantes, llevándolo a cabo desde el ámbito educativo ya que es aquí donde se encuentran la mayor parte del tiempo y por ese motivo se deben generar desde edades tempranas estrategias que motiven el hacer un mejor uso de las herramientas pedagógicas y así bajar el índice de dependencia emocional dentro y fuera del aula de clases. Este proyecto plantea, herramientas como cuestionarios, actividades lúdico -didácticas y lúdico-pedagógicas con el fin de analizar el manejo digital y el consumo en esta población fortaleciendo la autonomía emocional desde la educación inicial.

Este autor describe la investigación-acción como un proceso en el que los participantes estudian sus propios problemas para orientar, corregir y evaluar sus decisiones. De esta manera, los docentes, al participar activamente en la investigación y en la aplicación de los resultados, pueden mejorar sus métodos educativos. Por lo tanto, el valor de la investigación-acción radica más en los cambios que se realizan en las prácticas diarias que en la posibilidad de aplicar sus resultados a una población más amplia. (Tran Thi y Presas, 2021, p. 458).

En consecuencia, según Martínez Miguélez (2000) la metodología de la investigación acción figura como un proceso por medio del cual los actores referentes al análisis son personajes activos dentro de la problemática, de este modo se permite obtener información que determina el curso de la investigación teniendo en cuenta acciones como las técnicas, el análisis e interpretación de los datos, la decisión de qué hacer con los resultados permitiendo así un desarrollo óptimo y positivo de dicho proceso. El investigador es el representante organizado en discusiones, facilitador del proceso, catalizador de problemas y conflictos, y, en general, como un técnico y recurso que provocará el cumplimiento de objetivos planteados.

Este diseño aplicado causa un trascendental cambio en la estructura de relaciones sociales, familiares y por su puesto en la organización educativa provocando cambios en los modelos pedagógicos existentes en el hoy desde las aulas partiendo del uso de actividades lúdicas , la incorporación de juegos y herramientas de aprendizaje digitalizadoras aplicando las actividades lúdico pedagógicas , como herramienta que potencialice la autonomía emocional, por ende la investigación acción expande el conocimiento aumenta la solución del problema e implica un compromiso con el desarrollo del proyecto del investigado y del investigador haciéndoles partícipes activamente.

### **3.4 Fases del diseño de Investigación**

El término investigación-acción hace referencia a una diversa progresión de estrategias que se realizan para mejorar el sistema educativo y social.

El proceso de la investigación-acción fue ideado primero por Lewin (1946) y luego desarrollado por Kolb (1984), Carr y Kemmis (1988) y otros autores. A modo de síntesis, la investigación-acción es una espiral de ciclos de investigación y acción constituidos por las siguientes fases: planificar, actuar, observar y reflexionar. (Latorre, 2005, p. 32)



Por lo anterior se toma como base entonces, el modelo que empleó Elliott el cual se expone a continuación:

- Identificación de una idea general.
  - Descripción e interpretación del problema que hay que investigar.
  - Exploración o planteamiento de las hipótesis de acción como acciones que hay que realizar para cambiar la práctica.
  - Construcción del plan de acción. ... abarca la revisión del problema inicial y las acciones concretas requeridas; la visión de los medios para empezar la acción siguiente, y la planificación de los instrumentos para tener acceso a la información.
- (Latorre, 2005, p. 36)

Describiendo de esta manera la conceptualización de las siguientes etapas relacionadas con el proyecto:

#### ***3.4.1. Identificación de una idea general***

En esta fase se implementa a partir de estudios de indagación y problemas que se presentan, la idea de educación emocional surge gracias a que se logró evidenciar la falta de autonomía emocional en el grado primero de primaria de la Institución Educativa Gabriela Mistral, para esto se busca implementar una solución para el fortalecimiento de la autonomía emocional a través de actividades lúdico - pedagógicas, con el apoyo de los planes clase y diarios de campo.

#### ***3.4.2. Exploración o planteamiento de las hipótesis***

En los niños y niñas a lo largo de estos últimos años se ha evidenciado un apego emocional a las actividades tradicionales como plasmar sus sentimientos en papel, no se escuchaba ni mucho menos se generaba espacios donde corporalmente expresaran todas sus preocupaciones relacionadas a su entorno familiar; sus derivados como falta de escucha por parte del plantel educativo dejando en claro que solo una sede de la institución lo pone en práctica, debido al mal uso y abuso de estas mismas ,se ve evidenciado en el aula escolar , para esto se necesita readaptar de la metodología sin desarraigar la pedagogía en los niños , ya que esta hace parte de ellos , lo que se debe hacer para solucionar o subsanar esta problemática es crear y aplicar actividades lúdico

- pedagógicas las cuales se adapten a el contexto del niño y se realice un mejor uso de las mismas, con el fin de fortalecer las emociones dentro y fuera del aula de clases.

### ***3.4.3. Construcción e implementación del plan de acción***

Una vez se identifica la problemática se realiza un plan de mejoramiento el cual permita fortalecer la formación en autonomía emocional para así emplear estrategias lúdico - pedagógicas que se puedan llevar a cabo , haciendo uso de la autonomía emocional apoyándonos en el plan clase y diarios de campo se emplearan de este modo diferentes actividades que ayudan en la educación de las emociones referidas en algunos autores, con el fin de direccionar el presente proyecto, a medida que se ejecutan las actividades se evalúa el comportamiento y su reacción con cada actividad realizada haciéndoles preguntas tales como: ¿Qué les pareció la actividad? ¿Qué hizo complejo realizar los ejercicios planteados? ¿Qué les gustaría que hiciéramos? ¿Qué otras actividades se proponen?, del 1 al 5 siendo 1 mala 5 excelente, ¿cuánto califican la actividad? Etapa 4: Evaluación de la Acción Ejecutada para esta evaluación se debe tener en cuenta dos aspectos muy importantes, el primero es el diseño visual el cual se utiliza como herramienta pedagógica, la segunda son las actividades lúdico - pedagógicas quienes van de la mano con la primera y tiene una validación de docentes expertos en el tema los cuales evalúan. Como se muestra en la siguiente tabla.

**Tabla 1**  
*Descripción de las estrategias implementadas*

<b>Numero de estrategia</b>	<b>Nombre de la estrategia</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>	<b>Semana</b>
1	Yoga respiratorio	Reconocer el yoga como una práctica que equilibra su estado emocional, generando relajación.	Consiste en llevar a cabo una secuencia de posturas, formando figuras con su cuerpo como sentarse con las piernas estiradas y espalda recta, soplar burbujas y controlar la respiración manteniendo los ojos cerrados y el cuerpo tranquilo, se les explica a los estudiantes que es importante implementar estas actividades en momentos de angustia, llanto, rabia, finalmente se concluye con el círculo de reflexión donde se hacen preguntas acerca de la estrategia.	20 al 24 de marzo 2023
2	Yoga corporal	Reconocer el Yoga corporal como una actividad que libera tensión muscular y genera un estado de relajación.	Esta estrategia va de la mano con la anterior (yoga respiratorio), se da una introducción del tema (yoga corporal), la cual consiste en conectar el cuerpo con la respiración, realizando diferentes posturas como, el árbol, el triángulo, perro boca abajo y postura del niño, finalizando con el círculo de reflexión.	27 al 31 de marzo 2023
3	Juguemos niños por la paz	Reconocer la paz como potencial emocional desde paradigmas científicos y ciencia con valores como una práctica que equilibra su estado emocional, generando relajación.	Esta estrategia consiste en relajarse a partir de esto, recordar las emociones que sienten y dibujarlo un momento desagradable que hayan pasado hasta ese momento de sus vidas, después salir al frente de sus compañeros y representar en que parte del cuerpo sintieron la emoción finalmente se realizan una serie de preguntas para que se sientan tranquilos y en paz con ellos mismo	10 al 7 de abril 2023

4	Cuestiono mis pensamientos	Analizar situaciones hipotéticas de dificultad o dolor, categorizando el impacto de estas en pensamientos negativos y sus consecuencias.	La estrategia consiste en que cada uno debe aprender a manejar situaciones de dificultad o dolor, haciendo preguntas sobre los pensamientos pesimistas que tengamos, la actividad tendrá varios momentos similares, pero con diferentes frases como como; ya no quiere ser mi amigo de las cuales deberán sacar pensamientos negativos y consecuencias. Finaliza con un círculo de reflexión donde habrá preguntas como ¿Cuándo sucede una situación de dificultad o dolor, ustedes piensan en las consecuencias? ¿Cuáles?	17 al 21 de abril
5	Historias de situaciones	Reconocer sus vivencias utilizando el dibujo y la escritura como actividades de expresión.	La estrategia consiste en aprender a darse cuenta de las cosas positivas que pasan en el día a día, y acostumbrarse a convertir los pensamientos negativos a positivos, deben dibujar una situación que les inspire la tranquilidad por la que están pasando después de una meditación y escribir un pensamiento negativo, un pensamiento positivo y una consecuencia de cada pensamiento, para finalizar se hace un círculo de reflexión donde surgirán preguntas como;¿Cómo actuaron ante esa situación cuando la vivieron?	24 al 27 abril 2023
6	Diccionario emocional	Reconocer las emociones del amor, tristeza, gratitud, miedo, alegría y enojo en diferentes lenguas indígenas y en lengua de señas colombiana.	En esta oportunidad los estudiantes conocerán diferentes culturas. El avatar muestra distintas traducciones en las lenguas de las comunidades indígenas Misak, Nasa, Coconuco y Yanacona de las palabras AMOR, ALEGRIA, TRISTEZA, MIEDO, ENOJO Y GRATITUD. Las palabras se muestran de forma escrita y en audio, dando paso al ejercicio de repetición, donde los estudiantes repiten las palabras tres veces o más si es necesario. Al finalizar se hace un círculo de reflexión en el que se harán diferentes preguntas, entre ellas; ¿Cuál fue la lengua que más les llamó la atención? ¿Por qué?	2 al 5 de mayo 2023

7	Los colores de nuestro semáforo emocional	Identificar sus emociones agradables y desagradables que se sienten al presentar las situaciones cotidianas de la vida.	Esta estrategia busca representar el nivel de las emociones de cada alumno frente a diferentes situaciones, estas son de la vida cotidiana las cuales deben ser leídas en voz alta y así poder saber cómo se sienten y ubicarla en el semáforo y color correspondiente, rojo (emociones desagradables), amarillo (es indiferente a la situación) y verde (refleja emociones agradables. Al finalizar se hace un círculo de reflexión en el que se harán diferentes preguntas, entre ellas; ¿Cómo se sentían antes de realizar la actividad y como se sienten ahora después de terminarla? (Que aprendieron).	8 al 12 de mayo 2023
8	Pinto mis mejores momentos	Analizar situaciones agradables en su diario vivir, resaltando lo positivo que estas generan.	Esta estrategia ayuda a que los estudiantes aprendan a tener pensamientos positivos y optimistas de cada situación que les pasa en su diario vivir, primero hace un ejercicio de yoga respiratorio inspirando tranquilidad, deben dibujar el mejor momento del día y el mejor momento de la semana, después deberán entregar el dibujo a otro compañero y cada uno debe hacer un aporte positivo al dibujo que le fue entregado, todos los dibujos serán pegados en una cartelera llamada "pinto mis mejores momentos". Para finalizar se hace un círculo de reflexión con preguntas como; ¿Qué momento agradable han tenido en el salón de clase?	15 al 19 mayo 2023

9	Aprendiendo a lograr mis Objetivos	Comprender el significado de las palabras problema y solución, adaptándolas a su entorno escolar y familiar.	Con esta estrategia van a aprender a dar soluciones a situaciones que se pueden presentar en la vida escolar, se hace entrega de tres hojas en las que están plasmadas las tres diferentes situaciones, primera, cuando se desamarran nuestros zapatos, segunda, cuando se nos confunde la chaqueta con la de los compañeros, tres, cuando se le olvida llevar al colegio el cuaderno en el que tiene la tarea. Para finalizar se hace un círculo de reflexión con preguntas como; ¿Se han llegado a sentir tristes o frustrados por no alcanzar algún objetivo?	22 al 26 de mayo 2023
---	------------------------------------	--	--	-----------------------

#### **3.4.4. Fase de evaluación del impacto**

En esta fase se permite verificar los resultados por medio de la identificación y los beneficios obtenidos a través del impacto de la implementación, esto por medio de un tiempo determinado. Siendo su objetivo, determinar si la ejecución del proyecto es conveniente para quien lo lleve a cabo. Teniendo una importante relación con la investigación ya que permite obtener la apreciación sistemática y objetiva del proyecto finalizado con el fin de proporcionar información de credibilidad y utilidad.

### **3.5 Instrumentos**

#### **3.5.1. La observación**

La observación se define como una indagación científica, enfocado en atender de manera intencional segmentos de la realidad que se estudian, tratando de apropiar los elementos constitutivos y la forma del cómo interactúan entre sí, para reconstruir inductivamente el resolutivo de la situación. Desde el cual se define el objeto de estudio para determinar si la observación es de tipo exploratoria, descriptiva, focalizada o selectiva. En este proyecto se busca trabajar la observación a partir de un enfoque descriptivo (Monje Álvarez, 2011) teniendo esto en cuenta la observación la podemos aplicar dentro del aula de clase, observando los comportamientos de los estudiantes a partir de las actividades las cuales se van a realizar.

### 3.5.2. Plan Clase

El plan clase permite describir lo que se llevará a cabo durante la implementación de las estrategias pedagógicas el cual permitirá el fortalecimiento de la autonomía emocional desde la implementación presencial, logrando el cumplimiento de cada objetivo y finalidad práctica. El plan de clase es entonces un instrumento teórico-metodológico que tienen al alcance la mayoría de los agentes educativos permitiendo visualizar con antelación el camino viable para el logro de aprendizajes (Rodríguez Ebrard, 2009).

**Figura 2**  
Formato plan clase

Formato de plan clase	
<p><b>Propósito:</b> Estrategias pedagógicas en la construcción emocional de los niños y niñas de primer grado en la institución educativa Gabriela Mistral</p>	
<p><b>Nombre de la Estrategia Pedagógica:</b> JUGUEMOS JUNTOS POR LA PAZ</p>	
<p><b>¿Cuál será la actividad?</b></p>	
<p><b>Identidad de la institución:</b> Institución Educativa Gabriela Mistral</p>	<p><b>Identidad del docente:</b> Gabriela Ebrard</p>
<p><b>Institución Educativa:</b> Gabriela Mistral</p>	<p><b>Maestra Titular:</b> Gabriela Ebrard</p>
<p><b>Sede:</b> Villavieja, zona - San Bernardino</p>	<p><b>Horario:</b> Lunes - Viernes de 7:30 a 12:00 hrs.</p>
<p><b>Grado:</b> Primer grado</p>	<p><b>Vertiente:</b> Artística - Lengua Castellana</p>
<p><b>Fecha:</b></p>	<p><b>Duración:</b> 30 minutos</p>
<p><b>Competencia:</b> Reconoce la paz como potencial emocional desde sus propias emociones y valores como una práctica que equilibra su estado emocional, generando reflexiones.</p>	<p><b>Recursos:</b> Hoja de color, Fichas o cinta verde (opcional), si el maestro lo requiere. Dibujos Cinta Hoja de papel Cuchara Silencio del cuerpo humano Cálculadora Fichas (emociones) Cuentos infantiles</p>
<p><b>Intención de aprendizaje:</b> Reconoce la paz como potencial emocional desde sus propias emociones y valores como una práctica que equilibra su estado emocional, generando reflexiones.</p>	<p><b>Objetivo:</b> Reconocer la paz como potencial emocional desde sus propias emociones y valores como una práctica que equilibra su estado emocional, generando reflexiones.</p>
<p><b>Tipos de actividad:</b> Grupal</p>	<p><b>Material:</b> Material adicional que se use para complementar la ausencia de conflicto, la paz es la ausencia de un sistema en el que todos pueden prosperar.</p>
<p><b>Instrumento de aprendizaje:</b> Aprendizaje corporal</p>	
<p><b>Dinámica:</b> Grupal y Silencio motor</p>	
<p><b>Propósito:</b> VINCULAR</p>	
<p><b>¿Pueden plantearse que se puedan presentar en la actividad?</b></p>	
<p>El estudiante puede:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>No identificar las emociones internas.</li> <li>Si la actividad se realiza en su entorno, entonces al salir de clase, se pueden generar momentos de distracción.</li> </ul>	
<p><b>Observar:</b> Actos de la actividad</p>	
<p>En su primer momento el o la docente debe tener cuenta de la paz, teniendo una intención en sus características y fundamentos básicos, el documento sugerido en "Viva la felicidad para la salud, 2010" relacionado con la bibliografía, lo que en un segundo momento el o la docente debe preguntar sobre los saberes previos de los estudiantes en relación a la paz.</p>	
<p>¿Qué es la Paz?</p>	
<p>¿Alguien nos ha enseñado a una persona hacer Paz?</p>	
<p>¿Cuál es el significado de la palabra Paz?</p>	
<p>¿Alguien nos ha enseñado a hacer Paz?</p>	
<p><b>SOLUCIÓN DEL CONFLICTO EN LA ACTIVIDAD</b></p>	
<p><b>MOMENTO FINAL</b></p>	

### Análisis plan clase.

El análisis permite describir detalladamente la implementación de las estrategias, donde se cuenta la relación, observación y participación de los estudiantes, teniendo en cuenta cada uno de los relatos que mencionaban acerca de sus vivencias en diferentes contextos, esto quiere decir, contaban historias de su vida real y como a través de una actividad lograban contarla con sentimiento y sin temor alguno. Por otro lado el análisis nos permite gestionar la clase y reaccionar ante las diversas situaciones que experimentan los alumnos para aproximarlos a los objetos de enseñanza. (Rodríguez Hernández, 2021)

### **3.5.3. Instrumento de evaluación (cuestionarios)**

Este instrumento permite evaluar los conocimientos de los estudiantes por medio de un conjunto de preguntas. Los cuestionarios se ajustan al proyecto con el propósito de identificar qué tipo de investigación pertenecen, si son cuantitativos o cualitativos, teniendo en cuenta las características y la población donde se va a ejecutar el estudio de investigación, se establece mediante preguntas al sujeto donde tenga libertad de responder o por medio de preguntas que obtengan una sola respuesta ya que son más fáciles de codificar.

### **3.5.4. Contextualización de la población**

Este proyecto se llevará a cabo en tres de las cinco sedes de la Institución Educativa Gabriel Mistral (Mixta Cauca, San Bernardino y El Uvo), todas ubicadas al norte de la ciudad de Popayán (Cauca).

**Mixta Cauca:** esta sede se encuentra ubicada al norte de la ciudad de Popayán en la comuna 1, zona urbana con dirección al puente antiguo Cauca, encontrando una población entre estratos 1 y 2, un aproximado de 170 estudiantes en total entre niños, niñas y adolescentes. Ofrecen a la comunidad grados desde transición hasta quinto, cuenta con entes educativos como el rector, coordinador, docentes, comité de padres de familia y administrativos, nuestra población en la sede es el grado primero, conformado por 24 alumnos entre niños y niñas.

**San Bernardino:** la sede se encuentra ubicada sobre la variante norte calle 25 de la ciudad de Popayán en la comuna 2, zona rural corregimiento san Bernardino, encontrando una población entre estratos 1 y 2, un aproximado de 60 estudiantes en total entre niños, niñas y adolescentes. Ofrecen a la comunidad grados desde transición hasta quinto, cuenta con entes educativos como el rector, coordinadora, docentes, comité de padres de familia y administrativos, nuestra población en la sede es el grado primero, conformado por 10 alumnos entre niños y niñas.

**Los Uvos:** esta sede se encuentra ubicada al norte de la ciudad de Popayán en la comuna 2, zona urbana con dirección Cr 17 # 64n-36, encontrando una población entre estratos 1 y 2, un aproximado de 250 estudiantes en total entre niños, niñas y adolescentes. Ofrecen a la comunidad grados desde transición hasta quinto, cuenta con entes educativos como el rector, coordinador, docentes, comité de padres de familia y administrativos, nuestra población en la sede es el grado primero, conformado por 32 alumnos entre niños y niñas.



La intención de este proyecto es trabajar en los comportamientos, y la adquisición de habilidades para desempeñar con autonomía las diferentes situaciones presentadas en su diario vivir a través de estrategias lúdico-pedagógicas para un mejor desarrollo de sus competencias emocionales.

### **Figura 3**

*Infraestructura de la Institución Educativa Gabriela Mistral sede san Bernardino y Mixta Cauca*



### **Visión.**

Al 2025 la Institución Educativa Gabriela Mistral, se ha propuesto una educación de alta calidad, pertinencia e inclusión; que será diferenciada por su capacidad para formar estudiantes motivados por el conocimiento y la investigación ambiental y social, con alto sentido de humanidad; de manera que sean “Jóvenes con-ciencia humana y ambientalista”. (Institución Educativa Gabriela Mistral, s.f., quienes somos)

### **Misión.**

La Institución Educativa Gabriela Mistral, es una entidad de carácter oficial; que se ubica en la comuna 2 de la ciudad de Popayán, ofrece el servicio educativo desde el nivel de preescolar hasta la media; es de modalidad académica y tiene un proceso de articulación en educación terciaria con el SENA. Su propuesta educativa se ha estructurado para el

desarrollo de competencias y habilidades en cada uno de los niveles de sus estudiantes; se fundamenta en la pedagogía activa y el aprendizaje significativo, profundiza en lo humano, investigativo y ambiental en procura de guiar a sus estudiantes Gabrielistas a: «Aprender lo interesante, sintiendo, actuando y resolviendo». (Institución Educativa Gabriela Mistral, s.f., quienes somos)

### **Símbolos institucionales.**

#### **Figura 4**

*Bandera de la Institución Educativa Gabriela Mistral*



*Nota.* Imagen tomada del portal web Institución Educativa Gabriela Mistral Popayán.

Esta insignia tiene forma rectangular con una dimensión de 2.40 metros de largo por 2 metros de ancho, en tela de seda. Esta área está dividida en dos franjas iguales en sentido horizontal. La franja superior de color blanco como símbolo de pureza, limpieza, inocencia y compromiso de la comunidad Gabrielistas, con los principios de la institución. La franja inferior de color verde representa la vida, el crecimiento, la renovación y el cuidado del medio ambiente que la rodea. (Institución Educativa Gabriela Mistral, 2017, símbolos institucionales)

**Figura 5**

*Escudo de la Institución Educativa Gabriela Mistral*



*Nota.* Imagen tomada del portal web Institución Educativa Gabriela Mistral Popayán.

El escudo de la institución conforme a los elementos de la heráldica corresponde a una morfología español cinturado. Tiene como fondo el color verde de la bandera enmarcado con el nombre de la institución en fondo azul. Este color azul representa el aire y las cualidades de justicia, lealtad y prudencia, con la obligación al servicio y protección al medio ambiente, eje fundamental del énfasis institucional. Sobre el fondo verde se destaca sobre la parte superior la palabra CULTURA y en la parte inferior la palabra CIENCIA.

En el centro se resalta un libro abierto como símbolo de conocimiento, ciencia y cultura, y en representación del espíritu de estudio que reina en la institución; y sobre él, una antorcha que simboliza el anhelo que tiene la familia Gabrielistas, de ser guía y luz en el sendero de la formación de sus estudiantes. (Institución Educativa Gabriela Mistral, 2017, símbolos institucionales)

## **Capítulo IV: Resultados**

### **4.1 Resultados de la evaluación inicial de la autonomía emocional**

El desarrollo del proyecto se inicia en las instalaciones de la Institución Educativa Gabriela Mistral, donde en primera instancia se socializa el proyecto a los coordinadores y docentes titulares de las diferentes sedes de la institución (Mixta Cauca, San Bernardino y El Uvo), dando a conocer sus objetivos, las actividades que se van a trabajar y la importancia de este. A continuación, se establece las reglas y normas como, los días y hora de asistencia para llevar a cabo el desarrollo del proyecto, se prosigue a explicarles a los estudiantes lo que se va a trabajar con ellos dentro del aula de clase.

Seguido de esto se entrega el consentimiento informado a los padres de familia, donde se explica detalladamente los objetivos y la importancia del proyecto, el cual debía ser diligenciado y firmado para el permiso correspondiente debido a que se recogerían evidencias fotográficas, grabaciones y dibujos. Por último, para tener una mejor precisión de cuántos niños hay en el grado primero de la sede Mixta Cauca, grado primero de la sede San Bernardino y el grado primero dos de la sede el Uvo, por último, se les solicita a las docentes un listado y de esta manera iniciar las actividades.

#### ***Primer momento acercamiento***

En primera instancia, se procede a conocer las instalaciones de la sede Mixta Cauca, el Uvo y por ultimo San Bernardino, dando a conocer la contextualización del proyecto por medio de una presentación apoyada por diapositivas, enfatizando la importancia del mismo, después se hace una actividad con los estudiantes donde se da a conocer a “Mounstry”, quien los iba a acompañar durante el desarrollo de cada actividad, se prosiguió a la presentación de los estudiantes y de las docentes en formación donde se les permitió decir nombre, edad, lugar de residencia, color, animal favorito, entre otras cosas, después por medio de preguntas generadas por los estudiantes empezaron a conocer a las docentes en formación. Por medio de esta sencilla actividad se le da apertura al inicio del proyecto dándole la importancia necesaria a los niños y niñas que serán los principales protagonistas.

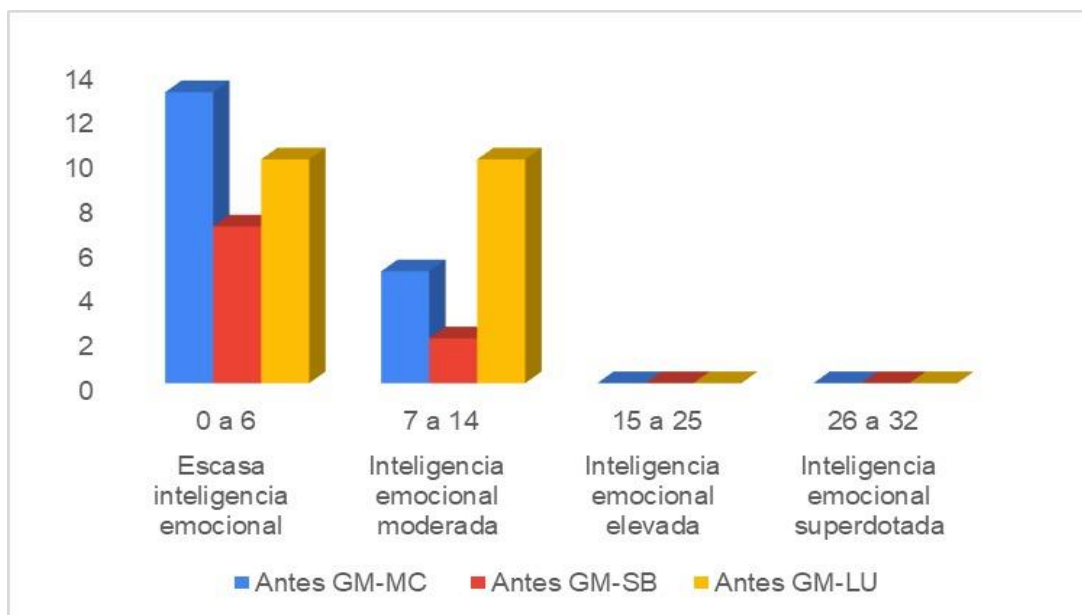
### ***Segundo momento evaluación inicial***

En un segundo momento se realiza la aplicación de la prueba MSCEIT “Mesquite”, el cual fue encontrado en el portal web “Educa peques” portal de educación infantil y primaria. Teniendo en cuenta que está diseñado para evaluar el nivel de inteligencia emocional a niños de entre 6 a 7 años, mediante la aplicación de 8 preguntas que se diseñó en Google forms, para realizar y recolectar la información de una manera más ordenada, para posteriormente obtener el análisis adecuado. La prueba se aplicó por las docentes en formación donde se iba llamando a cada niño, tomando el tiempo necesario, para valorar sus expresiones, reacciones, emociones y explicaciones a cada pregunta sin alterar sus respuestas y respetando las mismas, seguido a esto se consigna toda la información en los diarios de campo. Los resultados encontrados se explican a continuación.

Al momento de evaluar la prueba se encuentra que en las sedes trabajadas de la Institución Educativa Gabriela Mistral existe un alto desconocimiento de inteligencia emocional en los niños del grado primero, el cual está conformado por 50 estudiantes, entre las edades de 6 a 7 años. Al obtener los resultados se identifica que en la sede Mixta Cauca 13 de ellos obtuvieron una escasa inteligencia emocional, y 5 una inteligencia emocional moderada, mientras que en la sede de San Bernardino 7 obtuvieron escasa inteligencia emocional y 2 inteligencia emocional moderada, por último en la sede del Uvo hubo una similitud entre escasa y moderada inteligencia emocional, concluyendo que ningún estudiante alcanza a tener inteligencia emocional elevada o superdotada, como se puede observar en la figura 6.

**Figura 6**

*Promedio resultado de la primera aplicación de la prueba Msceit de la Institución Educativa Gabriela Mistral*



*Nota.* Creación propia a partir de aplicación de Mesquite (Educapeques, 2018). GM-MC: Gabriela Mistral sede Mixta Cauca; GM-SB: Gabriela Mistral sede San Bernardino; GM-LU: Gabriela Mistral sede Los Uvos.

#### **4.2 Implementación de las estrategias lúdico-pedagógicas que permitan el fortalecimiento del aprendizaje de la autonomía emocional en los niños y niñas**

En esta fase de implementación se retomó el libro *Educación lúdico-pedagógica de la Autonomía Emocional* diseñado por el semillero de investigación (DHASA), el cual contiene 11 estrategias que están enfocadas para fomentar y mejorar la autonomía emocional en los niños y niñas, las cuales constaban la práctica del yoga respiratorio y corporal, concentración y meditación, cualidades y defectos, plasmar vivencias por medio del dibujo y recursos didácticos que ayudaban a despertar el interés y la motivación en cada uno de los estudiantes, para esto se realizó la planeación con la duración y la descripción de cada actividad para llevar a cabo el objetivo de cada una de estas.

Teniendo en cuenta que la lúdica es una acción que representa diversión y a la vez aprendizaje, se trabajó por medio del dibujo, la pintura, la música, la poesía entre otros, se puede decir que estas estrategias se vivencian a través de todos los contextos en los que se encuentra el niño (a) permitiéndole conocer su diario vivir y de esta manera permitir que se sientan agradables y dispuestos a interactuar con las personas de su alrededor (Leitón Rivera y Ordoñez Flórez, 2021).

Seguidamente, se encontrará la descripción de las 09 actividades por medio de los análisis y reflexión de la implementación de las actividades, las cuales fueron llamativas y emotivas en las sedes de la institución educativa, obteniendo mensajes de reflexión, casos de la vida real, entre otros encuentros contando con estrategias que permitían el acercamiento hacia sus estados emocionales y como mejorarlas en familia cómo se puede observar a continuación.

### ***Yoga respiratorio***

En la educación inicial es importante implementar actividades como el yoga, ya que permite conectar el cuerpo, la respiración y la mente, contribuyendo a que los niños puedan generar calma y tengan control de sus propias emociones. Por lo tanto, se trabajan aspectos importantes como: la relajación, concentración y coordinación, vivenciando que aporta beneficios para su salud física y mental.

Es así como esta actividad permitió a los estudiantes tener conexión con ellos mismos y adquirir conocimientos de las diferentes posturas que se implementaron, evidenciando que son temas de interés que aportan a las Instituciones Educativas. Por tanto, la actividad consistió en hacer que los estudiantes se relajen con yoga respiratorio, formando un círculo de relajación entre ellos mismos; antes de dar inicio a los ejercicios de yoga se debe dar una breve introducción del tema a tratar (Yoga) teniendo en cuenta las recomendaciones hechas en el plan clase, después de la introducción se hacen aproximadamente 4 preguntas para saber que tanto conocimiento adquirieron después de lo explicado; para dar inicio a la actividad se debe explicar a los estudiantes lo que van a trabajar con la docente “Hoy vamos a jugar el yoga respiratorio, que consiste en utilizar nuestra respiración de manera consciente, donde nos relajamos y nos preparamos para tener calma y autocontrol”.

### ***Análisis y reflexión sede el uvo***

Se logró evidenciar que algunos niños y niñas, no tenían claro el tema “yoga respiratorio”, a diferencia de otros alumnos que tenían idea sobre el tema. Al momento de realizar la actividad se utilizó el “Burbujero”, se observa que los estudiantes les genera cierta distracción las burbujas flotantes en el espacio, por ende algunos empiezan a jugar con ellas, se les pide disciplina y respeto por la actividad a lo cual obedecen, durante el desarrollo de la actividad se analiza que los alumnos y alumnas tienen mayor familiaridad al expresarse con expresiones faciales y gestos, pues cada vez que se realizaban los ejercicios (aún más en el momento que implementaremos el burbujero), ellos hacían comentarios como: “Profe, cuando cierro los ojos y hacemos reflexiones, me siento muy tranquila” IEGMU-12 Se logró evidenciar lo relajante que era para ellos ya que lo asociaban con recuerdos del pasado como pérdidas de seres queridos y mascotas, además también algunos no dieron a entender que era una manera de distraerse en situaciones o problemas familiares, ya que se presentaban frecuentemente en sus vidas, a partir de ahí se reflejan sentimientos, algunos son tiernos, otros son fuertes como la rabia y el enojo, ahí ellos van relacionando los días que necesitan aplicar esta actividad o también cuando necesitan un adulto que los acompañe. Estando de acuerdo con Pilamunga Cepeda (2023) para poder hacer una buena técnica de respiración se debe hacer de, manera calmada y pausada, para obtener concentración que permita la relajación del cuerpo y de esta manera afrontar cualquier situación de estrés.

### **Figura 7**

*Aplicación de la estrategia pedagógica en la Institución Educativa Gabriela Mistral sede Los Uvos*





### ***Análisis y reflexión de la sede Mixta Cauca***

Para iniciar esta actividad del yoga respiratorio se les pidió a los estudiantes hacer una mesa redonda en el aula de clase, se desarrolló el tema mencionado, y se les pregunta para ellos qué es yoga respiratorio, en esta institución los estudiantes tiene más conocimientos sobre el tema, ya que en ocasiones practican yoga con la docente en el aula, decían también que habían visto videos de YouTube, al dar inicio a la actividad del burbujero además al retroalimentar el tema relaciona sus situaciones emocionales que presentan en su diario vivir.

### **Figura 8**

*Aplicación de la estrategia pedagógica en la Institución Educativa Gabriela Mistral sede Mixta Cauca*



### ***Análisis y reflexión de la sede San Bernardino***

Al iniciar la actividad de yoga respiratorio se les indica a los estudiantes salir del salón y dirigirse a la cancha principal de la escuela, se les habla a los estudiantes sobre el tema mencionado y ellos nos manifiestan que no han escuchado ese término, se les retroalimenta a los estudiantes sobre el yoga y ellos se impactan al saber para que nos ayuda esta actividad, con algunos alumnos es difícil trabajar al principio ya que presentan mucho atención dispersa se les habla se les trabaja para así continuar con la actividad , al empezar con la actividad se observa que algunos alumnos demuestran tristeza por que es una comunidad vulnerable y presentan muchas situaciones emocionales en su diario vivir, los otros alumnos demuestran felicidad ya que el ejercicio les parece muy chévere y divertido.

Según Paz (2012, como se citó en Moratalla Isasi, 2019) “el yoga como disciplina física y mental va a contribuir en el estudiante a hacer frente al estrés, le proporcionará herramientas para resolver situaciones conflictivas y mejorará su concentración” (p. 127).

En este sentido, el yoga comprende un conjunto de técnicas y actividades destinadas al crecimiento holístico del individuo, permitiendo alcanzar el estado de yoga, que implica la conexión entre el cuerpo, la mente, el espíritu y el entorno circundante (Guin, 2009, como se citó en Moratalla Isasi, 2019). Por lo tanto, “el yoga puede definirse como un conjunto de técnicas de perfeccionamiento del ser humano a nivel físico, mental y espiritual” (Moratalla Isasi, 2019, p. 127).

Ayuda a canalizar la energía, fortalecer la autoestima, mejorar la seguridad en sí mismos, fomentar la sociabilidad, reducir la agresividad y aumentar la alegría y espontaneidad. El objetivo principal es lograr el desarrollo emocional completo de los niños. A través de esta actividad, los niños aprenden a manejar sus emociones, mejorar su concentración, liberarse de conflictos y complejos, adoptar actitudes positivas, interactuar mejor con los demás y estimular su creatividad.

### ***Yoga corporal***

Si esta actividad se trabaja desde la primera infancia ayuda mucho a fortalecer la salud física, pero sobre todo emocional en los niños, niñas y adolescentes, respalda el progreso y proceso escolar e integración social, también aporta en la liberación de emociones, ya que dependiendo el ejercicio de yoga que realicen los estudiantes pueden llegar a liberarse de muchas cargas académicas, emocionales, entre otras. Por ende, se dio inicio a la actividad, primeramente formando un círculo dentro del aula, recordando ejercicios de la anterior clase (yoga respiratorio), después de recordar, se da una breve introducción del tema del día (yoga corporal), sin olvidar las recomendaciones del plan clase, la docente en formación procede a dar una breve introducción como “ hoy vamos a trabajar el yoga corporal, el cual consiste en realizar movimientos de nuestro cuerpo de manera consciente donde nos podemos llegar a relajar”.

Teniendo en cuenta que el yoga es entendido como un recurso educativo corporal y como una práctica lúdico-deportiva que tiene cada vez más protagonismo en las aulas de clase. Esto es la base importante en que cada uno de los niños tengan un desarrollo de cálida, puesto que a través de la Expresión o yoga corporal el estudiante “puede lograr un correcto control postural, constatarse de sus limitaciones y posibilidades, ganar autonomía, seguridad y autoestima, adquirir

una imagen positiva de sí mismo, expresarse, comunicarse y manifestar sentimientos y emociones” (García Díez, 2022, p. 7).

### *Análisis y reflexión sede los Uvos*

Para el desarrollo de esta actividad se les solicita a los estudiantes salir del aula en orden y dirigirse a la zona verde ubicada justo al frente del aula de clase, se habla con ellos del tema a trabajar para saber qué conocimientos previos tienen del tema, la gran mayoría aseguró haber escuchado dicho término pero no haber realizado algún ejercicio relacionado a ello; el primer ejercicio de la actividad es denominado “perro boca abajo”, aquí se observó que los estudiantes entendían la actividad pero les costaba un poco tener orden en la clase, ya que todo lo miraban como un juego con el que podían reír y hablar, se les pidió que suspendieran la actividad durante 3 minutos aproximadamente, mientras se sentaban en el prado manteniendo el círculo, durante esos 3 minutos las docentes en formación les explicaron la importancia de los ejercicios y que debían hacerlos con orden y disciplina, mostrando respeto a las docentes pero ante todo a ellos mismo, después de esto retomaron la actividad obteniendo un mejor comportamiento por parte de los estudiantes, continuaron con el ejercicio 2 denominado “triángulo”, el ejercicio 3 denominado “árbol”, el ejercicio 4 denominado “postura del niño”. En el ejercicio que más dificultad presentan los estudiantes fue el “árbol”, ya que aquí debían poner a prueba su equilibrio, se les sugirió que miraran a un punto fijo para mayor concentración y así lo hicieron, para algunos fue eficiente la recomendación, para otros no ya que todo lo tomaban como “recocha”.

Al finalizar la actividad se hicieron las siguientes preguntas: ¿Cómo se sienten después de realizar los ejercicios de Yoga corporal? ¿Por qué? Todos respondieron que sentían el cuerpo liviano, ya que habían tomado los ejercicios como estiramientos y relajación; ¿Cuál fue el ejercicio que más les gusto? ¿Por qué? La gran mayoría respondió que les había gustado el triángulo; ¿Volverían a practicar Yoga en sus casas? ¿Por qué? Los que respondieron dijeron que sí, porque les ayudaba; ¿Cuál fue el ejercicio que más se les dificultó? ¿Por qué?; ¿Cuál actividad es mas de su agrado, el Yoga corporal o el Yoga respiratorio?

Como segundo enfoque teórico se presenta la Dimensión Corporal, la cual se deriva del Lineamiento Pedagógico Curricular para la Educación Inicial en el Distrito por Bejarano Novoa et al. (2020), este enfoque se centra en los ejes de trabajo pedagógico que incluyen el cuerpo, su imagen, percepción y conocimiento, el movimiento como medio de interacción, y la expresión y

creatividad del cuerpo en movimiento. Se resaltan las diversas posibilidades y habilidades que los niños y niñas desarrollan durante la etapa inicial, las cuales deben ser fortalecidas o fomentadas por las docentes a cargo o quienes conviven con ellos diariamente. Además, se señala que para comprender a fondo la dimensión corporal, es esencial explorar el ámbito de la psicomotricidad, ya que esta desempeña un papel fundamental tanto en el movimiento del cuerpo como en su expresión y desarrollo. Donde cada uno de los niños responde de manera satisfactoria ya que fueron ejercicios de acuerdo con su edad y cada uno de los niños con motivación logra realizarlos dándoles un resultado eficaz a cada uno de ellos.

### ***Análisis y reflexión Mixta Cauca***

Para dar inicio a la actividad, se les solicita a los estudiantes que en orden formen una mesa redonda (dentro del aula de clase), después de esto las docentes en formación se unen a ellos, hablaron del “yoga corporal”, IEGMC-05 dijo “con la profe Adriana a veces hacemos el árbol y otras que no recuerdo”, la docente titular (Adriana) reafirmo lo que la estudiante había dicho anteriormente, explicando que muchas veces en las clases practican yoga corporal y realizan posiciones como el árbol, la mariposa, el perro entre otras, después de saber que los estudiantes ya tenían claro el tema y de que se trataba, se continuó con el hilo de la actividad sin dificultad alguna.

### ***Juguemos niños por la paz***

Al implementar la paz en las aulas de clase por medio de juegos dirigidos permitirá conocer el comportamiento y los conceptos que ellos tienen acerca de los pensamientos positivos y negativos, siendo esta una actividad muy llamativa ya que permite el encuentro de emociones en el transcurso de sus vivencias en su contexto familiar, educativo o social, encontrando sentimientos a través de historias que plasmaban tristeza, miedo o enojo en casos extraordinarios pensamientos que seguían ocultos, siendo así se vieron comprometidos con sanar través del dibujo o la escritura y de esta manera contribuir con diferentes dinámicas para el fortalecimiento de su autonomía emocional.

### ***Análisis de la Institución Educativa los Uvos***

Este día se llegó a la institución educativa, se inició con la actividad de yoga respiratorio y para entrar de lleno a la actividad juguemos niños por la paz, se observa que había niños que se acordaba de algunas posturas como por ejemplo IGMLU-09 quien afirma “profe, yo hago los

ejercicios en la casa cuando mi mamá me regaña”, IGMLU-12 “ estas actividades me ayudan a tener calma” y así fueron repitiendo algunos de sus compañeros los mismos enunciados, por lo que se les indica nuevamente los beneficios del yoga y que lo que habían dicho anteriormente estaba muy bien, procedemos a explicar la actividad la cual consistía en escuchar una leve melodía que los permitiría conectarse a las vivencias que han tenido a través de su vida, después deberían dibujarlo y explicar en qué parte del cuerpo lo habían sentido y porque, durante la actividad se pudo evidenciar que muchos de los estudiantes representaban la emoción del miedo y el enojo como por ejemplo IGMLU-15 “ a mí me causa miedo las alturas”, seguido de esto salió IEGMLU-19 le dije ¿Que emociones representaste? Con un poco de timidez respondió “me da miedo las alturas y me pone triste quedarme solo, así continúanos con varios niños teniendo en cuenta que varios niños repetían los mismos miedos como por ejemplo miedo a las alturas, miedo a la oscuridad y miedo a quedarse solos, finalmente se hace el circulo de reflexion donde se les pregunto cómo se habían sentido con la actividad IEGMLU-11 responde “ me gustó mucho, porque nunca había expresado mis emociones tristes y me gusta mucho dibujar”; IEGMLU-9 dijo “es chévere dibujar emociones tristes” y fue así como la mayoría de los niños agradecieron por la actividad y se sintieron felices de haberla trabajado.

### ***Análisis de la Institución Educativa sede Mixta Cauca***

Este día se llegó a la institución educativa, nos dirigimos al salón de clase se tiene en cuenta que el grupo estaba un poco disperso y no querían prestar atención por lo tanto se cantaron una serie de canciones como, “la lechuza”, “yo tengo una casita” entre otros, y después tocar partes del cuerpo, luego de que se relajaran un poco se inició con la actividad yoga corporal haciendo posturas como “el triángulo”, “el perrito” ya que estas permitían el movimiento de todo el cuerpo y podían tomar respiración y calmarse un poco, después se les explico la actividad llamada juguemos niños por la paz, donde se procede a explicar la secuencia, primero se escuchara una leve melodía que les permitiría conectarse a las vivencias que han tenido a través de su vida, después deben dibujarlo y explicar en qué parte del cuerpo lo han sentido y porque, durante la actividad se pudo evidenciar que muchos de los estudiantes representaban la emoción de tristeza y miedo como por ejemplo IGMMC-10 “ me causa miedo quedarme sola en casa”, se le pregunta porque y responde “porque a veces llueve hacen tormentas y me da miedo ahogarme” seguido de esto represento la emoción en las piernas, continuo IEGMMC-02 le dije ¿Que emociones

representaste? Con un poco de miedo respondió “me da rabia que mi mamá me pegue y me regañe”, se le pregunto por qué y respondió que a veces se siente sola y cuando le pregunta algo a su madre la regaña o le pega, entonces se le dijo que debía aprender a tener confianza y contar con otro adulto para dar una solución al problema, continuamos con varios niños teniendo en cuenta que muchos de ellos sentían miedo animales, o casos surreales como brujas, duendes entre otros, finalmente se hace el círculo de reflexión donde se les pregunto cómo se habían sentido con la actividad IEGMMC-11 responde “ me gustó mucho, porque nunca había expresado mis emociones tristes y me ayuda a dar solución a un problema”; IEGMMC-7 dijo “al expresar las emociones negativas nos ayuda a sentirnos libre” y fue así como la mayoría de los niños agradecieron por la actividad y se sintieron felices de haberla trabajado.

### ***Análisis y reflexión de la institución educativa San Bernardino***

Al llegar este día a la institución saludamos a la docente y a los estudiantes, se tiene en cuenta que son pocos estudiantes y este día habían asistido solo la mitad del grupo, se le pregunto a la docente y nos comentó que algunos estaban enfermos y otros habían pedido permiso porque tenían que viajar, después empezamos saludando a los niños y con gran entusiasmo le preguntamos como estaban a lo que todos respondieron “muy bien”, se les indico que este día se iba a trabajar jugamos niños por las paz, la cual consistía en reconocer emociones negativas como el miedo, tristeza y enojo, a partir de allí tenían que realizar un dibujo que representara esa vivencia y después representarla en la parte del cuerpo que la habían sentido, para comenzar escucharon una leve melodía que les permitiría calmar un poco su estabilidad emocional, después se practicó el yoga respiratorio para poder conectarse con sus recuerdos y poder describir todo lo que les había hecho sentir las emociones mencionadas anteriormente, durante la actividad se pudo evidenciar que muchos de los estudiantes representaban la emoción de tristeza y miedo como por ejemplo IGMSB-03 “ estoy triste porque se murió mi perrito”, se le pregunta porque y responde “porque era muy pequeño y no alcance a jugar con mi perrito” se le da un pequeño consejo que él tenía un propósito y que desde el cielo los acompañaría seguido de esto represento la emoción en el corazón, se continua con los demás estudiantes y la mayoría de ellos repetían lo de sus otros compañeros, finalmente se hace el círculo de reflexión donde se les pregunto cómo se habían sentido con la actividad y todos con gran entusiasmo respondieron que les había gustado mucho y que la iban a seguir realizando en su casas.

Para Giménez et al. (2020) la práctica de Yoga aporta beneficio al gran sistema circulatorio, esto se evidencia en la aplicación de estrategias que permitan las descargas negativas y de esta manera disminuir la presión de cometer errores y poder afrontar cualquier adversidad.

### ***Cuestiono mis pensamientos***

Como de costumbre el ser humano tiende a cuestionarse sobre todos los pensamientos negativos o el porqué de las cosas malas que pasan en su vida diaria, a partir de ahí enfrentarse a realidades que los permitirá llegar muy lejos y tener una buena autoestima por lo tanto se desea trabajar desde la primera infancia como enfrentar pensamientos negativos implementando la estrategia “cuestiono mis pensamientos”, que consiste en que cada uno aprenda a manejar situaciones de dificultad o dolor, haciéndonos preguntas sobre los pensamientos pesimistas que tengamos y a partir de allí enfrentarlas sin temor alguno.

### ***Análisis de la Institución Educativa los Uvos***

Se llega a la institución a las 7:00 am, se saluda a los niños y nos reciben con gran entusiasmo, se saluda a la docente y ella amablemente nos cede el espacio para empezar a trabajar, se empieza con la actividad yoga respiratorio el cual permite calmarnos un poco, se les explica que por favor se pongan de pie y vamos a empezar a respirar muy lentamente, así se trabajó por 15 minutos y los niños se sentían muy bien a lo que IEGMLU-14 refiere “ que bien se siente relajarse”, se les felicita a los niños que lo practican y lo hacen de manera consiente , ahora procedemos a sentarnos para realizar la actividad llamada cuestiono mis pensamientos que consiste en que cada uno aprenda a manejar situaciones de dificultad o dolor, haciéndonos preguntas sobre los pensamientos pesimistas que tengamos, teniendo en cuenta que son recuerdos, ideas o sensaciones que nos hacen sentir incomodidad o emociones de tristeza o temor, por ejemplo: Cuando tienes una pesadilla o cuando te molestan con tus amigos por no ganar en un juego. Ahora tendrán que darle solución a diferentes problemáticas que serán leídas y sus posibles soluciones como por ejemplo “Ya no quiere ser mi amigo” y las posibles consecuencias es perder los amigos o sentirse mal. Al finalizar se les pregunta cuales han sido las situaciones negativas que más han presentado en su vida y la consecuencia de ello IEGMLU-04 respondió “cuando mi papá me regaña y si no le hago caso me pega”, IEGMLU-17 también respondió “otra situación es cuando no me porto bien y soy grosero, mis padres me regañaran” y así sucesivamente fueron dando ejemplos de situaciones

negativas, se tiene en cuenta que al hablar de estos momentos difíciles se les facilita más hablar con facilidad que al contar situaciones agradables de su diario vivir.

### ***Análisis de la Institución Educativa sede Mixta Cauca***

Este día se llegó a la institución y los niños estaban muy alegres porque íbamos a implementar una nueva estrategia con ellos, se saluda a la docente y ella procede a brindarnos el espacio, ahora procedemos a sentarnos para realizar la actividad llamada “cuestiono mis pensamientos” que consiste en que cada uno aprenda a manejar situaciones de dificultad o dolor, haciéndonos preguntas sobre los pensamientos pesimistas que tengamos, teniendo en cuenta que son recuerdos, ideas o sensaciones que nos hacen sentir incomodidad o emociones de tristeza o temor, por ejemplo: Cuando tienes una pesadilla o cuando te molestan con tus amigos por no ganar en un juego. Ahora tendrán que darle solución a diferentes problemáticas que serán leídas y sus posibles soluciones como por ejemplo ¿Por qué no puedo aprobar un examen? y las posibles consecuencias que es sentirse mal o no confiar en sus propias capacidades. Al finalizar se les pregunta cuales han sido las situaciones negativas que más han presentado en su vida y la consecuencia de ello IEGMMC-11 respondió “cuando fui a piscina y me caí contra una piedra, me tuvieron que llevar al hospital y me tuvieron que coger puntos”, IEGMMC-13 respondió “ si trato mal a la profesora le estoy faltando al respeto y eso está mal” y así sucesivamente fueron dando ejemplos de situaciones negativas, se tiene en cuenta que al hablar de estos momentos difíciles se les facilita más contar anécdotas negativas que contar situaciones agradables de su diario vivir.

### ***Análisis de la Institución Educativa sede San Bernardino***

Se llegó a la institución y los niños salieron a saludarnos muy alegres ya que querían saber qué actividad se realizaría ese día, ahora procedemos a sentarnos para realizar la actividad llamada “cuestiono mis pensamientos” que consiste en que cada uno aprenda a manejar situaciones de dificultad o dolor, haciéndonos preguntas sobre los pensamientos pesimistas que tengamos, teniendo en cuenta que son recuerdos, ideas o sensaciones que nos hacen sentir incomodidad o emociones de tristeza o temor, por ejemplo: Cuando tienes una pesadilla o cuando te molestan con tus amigos por no ganar en un juego. Ahora tendrán que darle solución a diferentes problemáticas que serán leídas y sus posibles soluciones como por ejemplo ¿Me van a regañar en casa? y las posibles consecuencias que, porque lleva una mala nota, o la docente le llama la atención. Al



finalizar se les pregunta cuales han sido las situaciones negativas que más han presentado en su vida y la consecuencia de ello IEGMSB-19 respondió “cuando peleo con mi hermano, mi mamá me regaña”, y así sucesivamente fueron dando ejemplos de situaciones negativas, se tiene en cuenta que al hablar de estos momentos difíciles se les facilita más contar anécdotas negativas que contar situaciones agradables de su diario vivir.

Estando de acuerdo con Bruner (2018) el desarrollo cognitivo es un proceso tanto de fuera hacia dentro como de dentro hacia fuera ya que lo que reflejaban en diferentes contextos es lo que vivencian en su diario vivir, y al no tener un buen acompañamiento traerán consecuencias en el mundo que los rodea.

### ***Los colores de nuestro semáforo emocional***

Desde el momento que decidimos formar o traer personas al mundo debemos tener en cuenta que sus emociones son una de las partes fundamentales en el desarrollo y crecimiento del ser humano, permitiendo desarrollar nuestra identidad como persona y como nos puede llegar a servir para obtener nuestra propia felicidad, por ende es importante identificar los niveles de nuestras emociones para saberlas manejar y/o controlar; para ayudar a identificar el nivel de las emociones de los niños se tiene la siguiente actividad: primeramente el o la docente debe leer acerca de los colores que representa el semáforo emocional, tomando como base las situaciones agradables y/o desagradables que se presenten en la vida cotidiana (Oblitas Urrutia, 2020). Después de hacer una breve introducción del tema, se proceden a hacer unas preguntas a los estudiantes sobre los saberes previos adquiridos. La actividad se realiza al interior del aula a cada estudiante se le hace entrega de una impresión en la cual están plasmados tres semáforos con diferentes tonalidades, la docente, explicará a los estudiantes el ejercicio de “los colores de nuestro semáforo”, donde el color rojo representara las emociones desagradables, el amarillo es indiferente es decir que la emoción no es agradable ni desagradable y el verde refleja emociones agradables, procede a explicar la función de cada semáforo y por qué sus tonalidades de opaco a encendido, entre más oscuro sea el color, la emoción será fuerte; y si el color es claro indicará que la emoción será menos intensa.

### ***Análisis y reflexión sede los Uvos***

Al momento de llegar al aula de clase se saluda respetuosamente a alumnos y docente titular, se solicita permiso a esta misma para desarrollar la actividad del día; después de explicar se procede a desarrollarla, son llamados 12 estudiantes 1 por 1 para que lean las situaciones, como el aula de clase es muy grande, al momento de hablar se debe hacer un poco fuerte, por ende, la docente en formación debe ayudar al alumno para que los demás escuchen, al principio de la actividad no estaban entendiendo, por ejemplo, con la “situación 11 descanso: cuando llega el momento de recreo y pueden comer”; todos expresaban que se sentían alegres, ya que después de una jornada de aproximadamente 3 horas ya tenían hambre, pero al momento de marcar en la hoja ponían lo contrario, pintaban el color rojo lo que significa desagrado, se les explico nuevamente con la “situación 10 educación física: cuando llega la clase de educación física” (teniendo en cuenta que la mayoría de estudiantes, por no decir todos, sienten alegría e interés por la clase de educación física), después de una segunda explicación los alumnos tuvieron más claro el proceso de la actividad y pudieron continuar con ella, al culminar, cada estudiante conto cuantos puntos tenía en cada semáforo y en cada color, fueron felicitados por la docente en formación al tener una gran participación y disposición en esta actividad.

Acorde con Cecilia P. (s.f) “identificar y discriminar emociones no es fácil. De hecho, pasamos toda nuestra vida inmersos en estados emocionales y sólo algunas personas son capaces de tener un gran dominio sobre la inteligencia emocional”.

### ***Análisis y reflexión sede Mixta Cauca***

En esta institución los alumnos son un poco más ordenados y atentos a las instrucciones que las docentes les dan por ende cuando se explicó la actividad a realizar todos entendieron claramente, después de esto se escogieron 12 alumnos con un juego (el que adivinara el número que la docente estaba pensando) y así salieron los estudiantes que iban a leer las 12 situaciones para el resto de sus compañeros, todos entendieron y participaron daban opiniones sobre las situaciones que se iban presentando, EMC\_CSMM013 dijo que la semana pasada habían tenido una discusión con otro compañero porque había tomado las cosas sin permiso, esto lo relacionó con la situación número 2 y explico que era una emoción desagradable la que él sintió en el momento que cogieron sus cosas sin permiso, y así transcurrió la actividad, ellos dando ejemplos de su vida cotidiana, al finalizar se realizaron una serie de preguntas como:

### ***Análisis sede san Bernardino***

El día que se realizó esta actividad en la sede, no habían asistido todos los estudiantes solo estaban 12 de ellos por eso no fue necesario ningún sorteo para escoger qué estudiantes leían las situaciones, en esta sede de San Bernardino (zona rural) los niños no saben leer aún muy bien, solamente uno o dos de ellos lo hacen, por ende la actividad se demoró más aun siendo poquitos los estudiantes, porque cuando salía uno a leer, la docente en formación debía releer la situación porque no se había entendido lo que leyó el estudiante anteriormente, en la institución se desarrolló la actividad con total tranquilidad, ya que por demorarse tanto al momento de leer se les iba explicando lo que no entendían.

### ***Pinto mis mejores momentos***

Esta actividad tiene como objetivo ayudar a los estudiantes a reconocer los momentos que le causan mayor agrado en su vida cotidiana, también ayudar a analizar qué situaciones de su diario vivir pueden llegar a ser agradables o desagradables, pero con una sola actividad no podrán lograrlo, esto debemos trabajarlo desde el hogar también como adultos debemos ser el rol mediador en el proceso de reconocimiento y aprendizaje aún más cuando el tema son las emociones.

Primeramente, se leyó acerca de lo que significa lo que es un momento agradable y que puede causar cuando sabemos enfrentar estas situaciones, la actividad se desarrolla al interior del aula, se pide a los estudiantes que tengan a mano crayolas, colores, lápices o cualquier recurso que permita dibujar, A continuación, la docente explica la actividad la cual consiste en que cada uno adquiera la costumbre de tener pensamientos positivos y sea optimista. antes de dar inicio a la actividad la docente les pide a los estudiantes que se sienten con la espalda y piernas rectas cerrando los ojos, respirando profundo y por último expulsar el aire por la boca suavemente, después a cada estudiante se le entrega una hoja impresa dividida en dos partes, la parte de arriba tiene como título mi mejor momento del día y de la mitad para abajo tiene como título mi mejor momento de la semana, después de hacerles entrega de las impresiones se les pide que piensen y/o recuerden el mejor momento que han tenido en el día hasta el momento, después de haber terminado este dibujo se le solicita lo mismo pero esta vez con la diferencia que el recuerdo debe ser de la semana completa, es decir que deben pensar y/o recordar el mejor momento que han tenido en la semana hasta el momento, al finalizar la actividad todos los dibujos de los y las estudiantes se deben pegar en una cartelera llamada “pinto mis mejores momentos” para que allí los y las estudiantes puedan colocar y ver sus mejores momentos de la semana,(se recomienda que

este ejercicio se realice periódicamente para que los y las estudiantes puedan reflexionar sobre los momentos agradables de su semana).

### ***Análisis y reflexión sede los Uvos***

Al llegar al aula de clase se saluda a estudiantes y docente titular cordialmente, Después de explicar el proceso que debe llevar la actividad y pedir los materiales necesarios para esta se da inicio, Primeramente como está en el plan clase, pedimos a los estudiantes sentarse con la espalda y las piernas rectas, cerrar los ojos y respirar profundo, y por último expulsar el aire lentamente por la boca, Este ejercicio de relajación se realizó aproximadamente en 3 minutos, durante este tiempo se les iba hablando a los estudiantes muy despacio explicándoles el proceso de la actividad nuevamente y dándoles pequeños ejemplos de cómo podían realizarlo, al finalizar la “meditación” inicio a la actividad con un tiempo aproximado de 15 minutos para la primera fase que era “mi mejor momento del día”, IEGMLU-11 pregunto “¿profe, mi dibujo puede ser cuando mi mamá me estaba peinando hoy en la mañana?” a lo que la docente en formación respondió que sí, ya que para muchos, puede llegar a ser una conexión con la madre. Con la pregunta que se hizo anteriormente, se les explicó a todos que tipo de dibujos podían hacer.

En la segunda fase de la actividad que es “mejor momento de la semana”, ya tenían mucho más claro el tema, y así finalizaron la actividad de manera positiva y sin contratiempos.

### ***Análisis y reflexión sede Mixta Cauca***

Al llegar a la sede e ingresar al aula de clase, se da el saludo cordial a estudiantes y docente, se espera a que termine la actividad que estaban realizando, al terminar, la docente en formación da inicio a la explicación de la actividad del día, después de esto procede a hacer entrega de la plantilla a cada uno de los estudiantes y se les pide tener los materiales necesarios para realizar el dibujo, en esta sede la docente titular los tiene ubicados de a cuatro estudiantes por mesa, entonces por la misma razón compartían materiales para cada la actividad, la estudiante IEGMC-10 en la primera fase de la actividad preguntó “ profe, ¿ acá en la parte de arriba puedo dibujarme a mí y a mi mamá el día de ayer comprando un regalo para mi nuevo primo?” a lo que la docente respondió que no, Le volvió a explicar a IEGMC-01 y a todos los demás alumnos que en la parte superior de la hoja deben dibujar el mejor momento que han tenido en el día y en la parte inferior deben dibujar el mejor momento de la semana, es decir que el momento que estaba preguntando IEGMC-18 lo

podía dibujar en la parte inferior de la hoja. Así transcurrió la actividad y se pudo finalizar con gran satisfacción.

### ***Análisis y reflexión sede San Bernardino***

Al llegar a la institución se encontró que los alumnos estaban practicando educación física en la cancha. Por ende debimos esperar entre 15 y 20 minutos mientras la clase termina al terminar entraron los alumnos al aula de clase y la docente titular se fue con los niños de transición y nos dejó con los alumnos de primero en el aula, dimos el saludo cordial para los estudiantes por segunda vez y se dio inicio a la explicación de la actividad del día después de la introducción se preguntó si estaba todo claro a lo que todo respondieron que sí, después de esto se les entregó las plantillas a cada uno de los estudiantes y se les pidió tener a la mano los materiales necesarios para poder implementar el dibujo.

Cuando los alumnos empezaron a dibujar la docente en formación empezó a caminar por el salón revisando si estaban haciendo ahí en el trabajo IEGMSB-9 estaba dibujando una cara feliz con unos zapatos, la docente le preguntó el por qué el dibujo, a lo que él respondió “ayer mi mamá me compró unos zapatos nuevos para venir a la escuela a estudiar porque los que tenía ya estaban muy arrancados y ella no había podido comprarlos”, la docente no tuvo nada más que decir, lo felicitó y continuó revisando el resto de dibujos, en esta institución la actividad se llevó con total normalidad, al finalizar se pudo observar que así como hay niños que les gusta el dibujo y lo hacen bien hay otros que solo dibujaban bolas y palitos.

### ***Aprendiendo a lograr mis objetivos***

Aprendiendo a lograr mis objetivos es una actividad muy importante para los niños porque con estas pueden aprender el significado de las palabras problema y solución y así poderlas incorporar a su entorno escolar y o familiar, enseñarles a lograr los objetivos a los estudiantes debe ser tarea de padres y docentes ambos deben ser ejemplo y guía de cómo pueden lograr grandes y pequeños objetivos que se propongan en la vida. Para iniciar la actividad se les leyó acerca de que es una solución para poder contextualizar a los estudiantes en dado caso de que ellos no conozcan el significado de esta palabra, esta actividad se realizó en el aula de clases, con implementos como, colores, lápices o cualquier recurso para poder dibujar y pintar.

A continuación, se les explica el juego a realizar que tiene como título “Aprendiendo a lograr mis objetivos”, El cual consiste en aprender a solucionar pequeñas situaciones que se presentan en la vida. Utilizando tres plantillas que se van a utilizar para desarrollar la actividad, Después procede a explicar en voz alta cada situación haciendo un proceso de reflexión con los y las estudiantes, preguntándoles ¿qué harían en esta situación? (este proceso de reflexión y pregunta aplica en las tres situaciones), después de esto La docente les pide a los estudiantes que dibujen la solución en el recuadro blanco que se encuentra en su hoja. Teniendo en cuenta que las situaciones son las siguientes: cuando se desamarran nuestros zapatos, cuando se nos confunde la chaqueta con la de los compañeros y cuando se le olvida llevar al colegio el cuaderno en el que tiene tarea.

### ***Análisis y reflexión sede Mixta Cauca***

Al llegar a la institución los alumnos estaban en la sala de informática ensayando un baile que tenían para una presentación, por ende, debimos esperar a que terminarían su ensayo. Al terminarlo pedimos permiso a la docente titular para iniciar nuestra actividad, Al terminar la explicación y entrega de las plantillas, se inició la actividad, los alumnos afirmaban que habían entendido perfectamente la explicación Así que les dimos un tiempo de 10 a 15 minutos por plantilla para que hicieran su respectivo dibujo.

En la primera situación el alumno IEGMMC-6 dijo “Profe ¿puedo dibujar a mi mamá amarrándome los cordones?” A lo que la docente preguntó ¿por qué?, él respondió “ Es que yo aún no sé cómo hacerlo y mi mamá es quien lo hace por mí”, La docente le respondió que sí, ya que esta era la solución que le daba a la situación mientras aprendía a hacerlo por sí mismo, él estudiante IEGMMC-10 al escuchar La duda de su compañero, interrumpió diciendo “ Yo sí me sé amarrar los cordones solo, mi mamá me enseñó cuando estaba más pequeño”, así que la profesora aprovechó para poner los dos ejemplos ante la clase, es decir que las dos soluciones para las situaciones estaban bien, mientras uno podía recibir ayuda, el otro podía resolver por sí solo. Las siguientes dos situaciones se desarrollaron con tranquilidad, ya que los estudiantes tomaron como ejemplo la primera situación y los ejemplos que dieron sus compañeros.

En el círculo de reflexión no todos participaron y no todas las preguntas tuvieron respuesta, por ejemplo, con la pregunta ¿les gustó la actividad? ¿por qué?, todos respondieron que sí pero muy poco respondieron el porqué. Y así finalizó la actividad.

### ***Análisis y reflexión sede los Uvos***

En esta se cuando llegó el día de ir a hacer la actividad y llegamos al lugar, los estudiantes no estaban preparados para recibir una clase, estaban muy dispersos porque acababan de entrar de educación física, para poder que se concentraran en nuestro tema y en nuestra clase, primero practicamos un poco de yoga respiratorio para que se relajan un poco, después de esto pudimos dar inicio a nuestra clase; se hizo entrega de las plantillas a cada uno y se le solicitó los materiales necesarios para el desarrollo de esta.

Después de dar la explicación los estudiantes tuvieron claro el tema por ende no hubo ningún contratiempo. Cuando se hizo el círculo de reflexión e hicimos las preguntas, la primera tuvo respuesta por un solo estudiante, quién fue IEGMLU-17 diciendo “Me he sentido triste cuando pierdo un examen para el que estudie”. la segunda pregunta no tuvo respuestas por parte de los alumnos, la tercera pregunta respondió que sí les había gustado la actividad, pero no respondieron por qué y la última respondieron en pocas palabras que deben enfocarse más en sus objetivos. y así finalizó la actividad.

#### ***Análisis y reflexión sede San Bernardino***

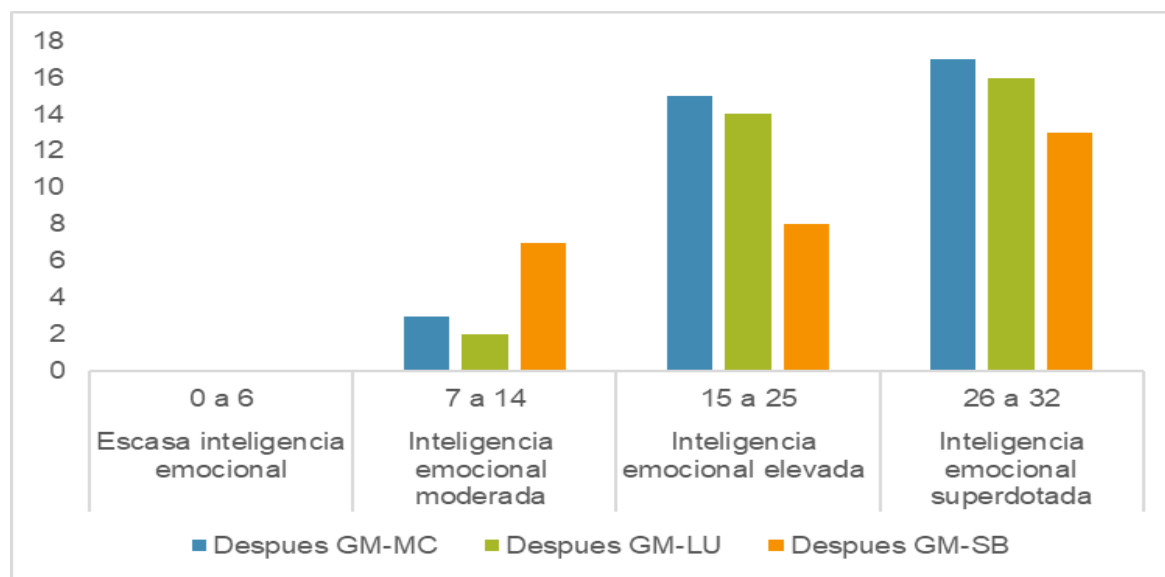
Cuando ingresamos a la institución nos dimos cuenta que los estudiantes estaban tomando su refrigerio en el restaurante, la profesora titular les dio un tiempo para que terminaran mientras las docentes en formación los esperábamos en el aula de clase, cuándo ingresaron saludamos cordialmente a grado primero y grado de transición, la docente titular salió a la cancha con el grado transición y las docentes de información quedamos con grado primero en el aula, después de explicar la actividad realizar dieron inicio a sus dibujos, la actividad la entendieron perfectamente. IEGMSB-03 dijo “Acá arriba voy a dibujarme mientras estaba comiendo en el restaurante, porque aquí en la escuela siempre desayuno”. El único comentario que hubo en la clase respecto a la actividad fue el de. IEGMSB-05, los demás decidieron trabajar en silencio y no compartir sus ideas del dibujo que iban a realizar. Cuando llegó el momento del círculo de reflexión, Todos estaban muy atentos y respondieron todas las preguntas, aunque unas solo la mitad, en la pregunta ¿qué aprendiste?, IEGMSB-14 respondió “Yo aprendí que debo aprender como amarrarme los cordones de mis zapatos, porque no siempre va a estar mi mamá o la profesora para que lo hagan por mí, y también aprendí que debo marcar mis útiles escolares y personales para que no se pierdan en el salón de clase”, todos dimos un fuerte aplauso por la participación en la clase, y es así como finaliza la actividad.

### 4.3 Resultado del impacto de la enseñanza de la autonomía emocional

Culminando la implementación de las estrategias se aplicó nuevamente el instrumento de evaluación con el fin de identificar el nivel de autonomía emocional de los niños y niñas, el cual se llevó a cabo durante el desarrollo este proyecto, con el fin mejorar la manera de relacionarse en diferentes contextos y el aprender aceptarse a sí mismos, se puede decir que los resultados fueron mejorando evidenciando altas puntuaciones ya que se muestra el balance de la puntuación 50 entre la prueba inicial y final, y el logro de los objetivos propuestos en la estrategia pedagógica implementada, como se puede observar en la figura 9.

#### Figura 9

*Promedio resultado de la segunda aplicación de la prueba Msceit de la Institución Educativa Gabriela Mistral*



*Nota.* Creación propia a partir de aplicación de Mesquite (Educapeques, 2018). GM-MC: Gabriela Mistral sede Mixta Cauca; GM-SB: Gabriela Mistral sede San Bernardino; GM-LU: Gabriela Mistral sede Los Uvos

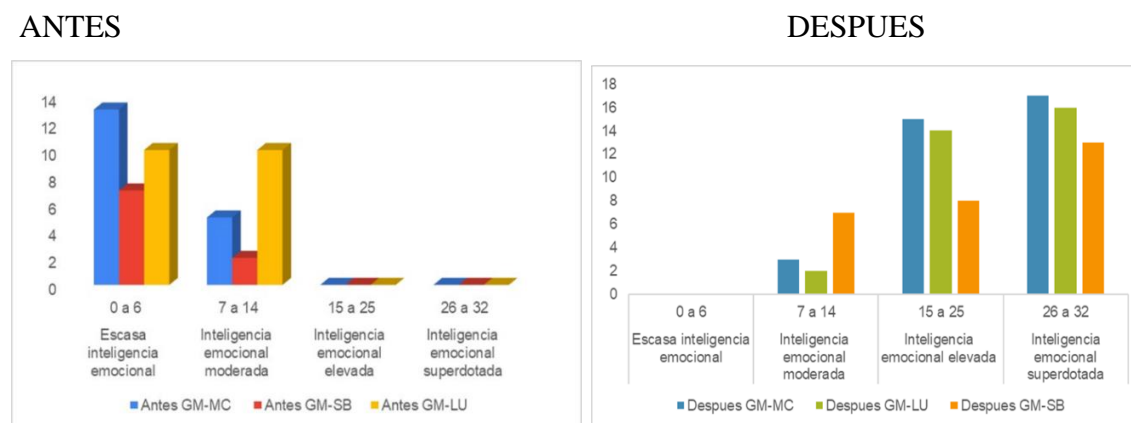
Como se muestra en la gráfica anterior se representa el promedio de los resultados de la Institución Educativa Gabriela Mistral y 3 de sus sedes, donde se logra evidenciar una comparación entre los resultados obtenidos al iniciar y al terminar las actividades que estaban enfocadas en el



fortalecimiento de la autonomía emocional de los niños y niñas, evidenciando que se obtuvieron puntajes mayores a los del inicio de la aplicación como se puede ver representado en la figura 10.

**Figura 10**

*Comparación resultados de la primera y segunda evaluación.*

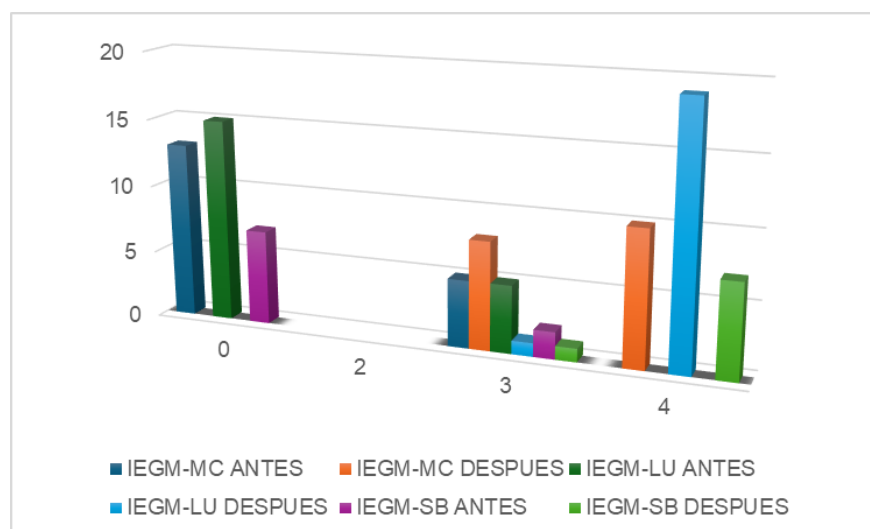


Los resultados obtenidos de la última evaluación muestran una mejoría en el proceso de regulación emocional como se puede ver reflejado en la fig.11. Logrando evidenciar que hubo un cambio significativo en las respuestas de los niños y niñas después de aplicar las actividades ya que las mismas estaban encaminadas para que ellos aprendieran a cómo darle solución a situación cotidianas tanto en su contexto familiar como educativo.

Seguidamente, se describirá cada una de las preguntas de la evaluación aplicada, teniendo en cuenta que la primera pregunta va relacionada con su entorno familiar, como se describe a continuación. ¿Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y de pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse? Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces? A continuación, se representará el análisis y la comparación de la pregunta con respecto al manejo de estrés, como se representa en la figura 11.

**Figura 11**

*Análisis y comparación entre evaluación inicial y final con respecto al manejo de estrés*

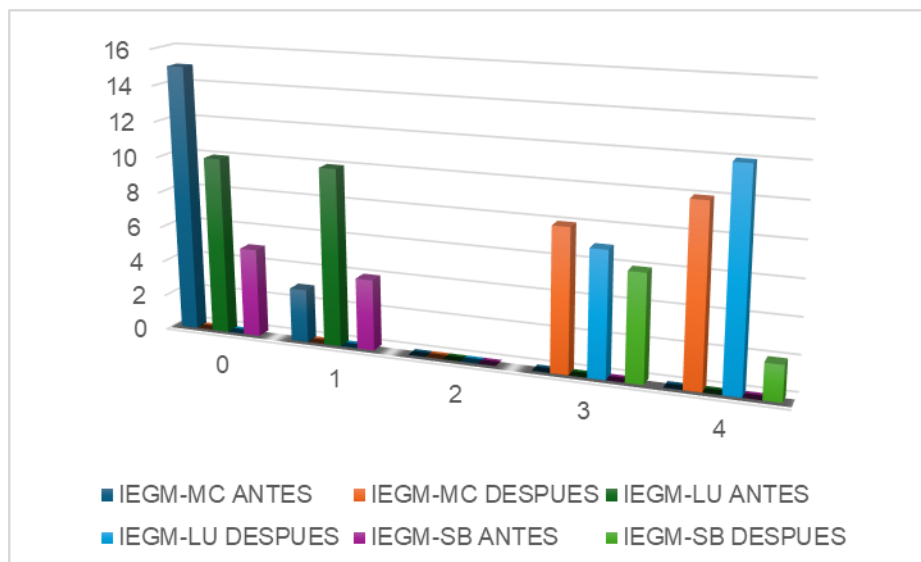


Se puede observar que al inicio de la aplicación en las 3 sedes de la Institución Educativa Gabriela Mistral sus respuestas varían entre la puntuación 0 y 3 y en la aplicación siguiente lograron obtener calificación de 4, equivalente a la puntuación mayor de todas las respuestas.

En la segunda pregunta ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa? Con las respuestas se logra identificar que a veces se les facilita expresar lo que está sintiendo, pero en ocasiones se les dificulta debido a las diferentes circunstancias que presentan en el contexto familiar, teniendo en cuenta que en muchas ocasiones deben guardar silencio, porque pueden ser castigados o por el simple hecho de no liberar las emociones.

### Figura 12

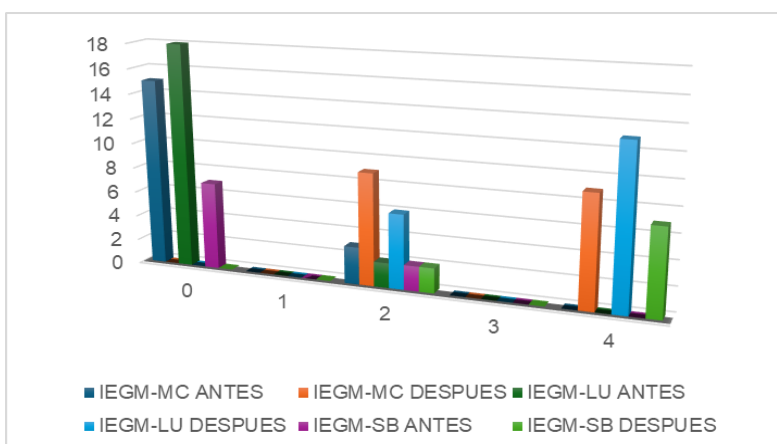
*Análisis y comparación entre evaluación inicial y final enfocada en la expresión de sentimientos*



Según la gráfica anterior se puede evidenciar un cambio positivo ya que al inicio de la aplicación sentían miedo de poder expresar sus sentimientos mientras que al finalizar se sentían seguros de sus respuestas y narraban una posible solución., siguiendo con el cuestionario ¿En la pregunta número tres; una persona que se siente angustiada y triste debe? La grafica permite realizar una comparación más acertada ya que sus respuestas al principio no fueron positivas en la segunda evaluación demostraron haber mejorado su posición frente a la situación presentada en esta pregunta. Como se observa en la figura 13.

### Figura 13

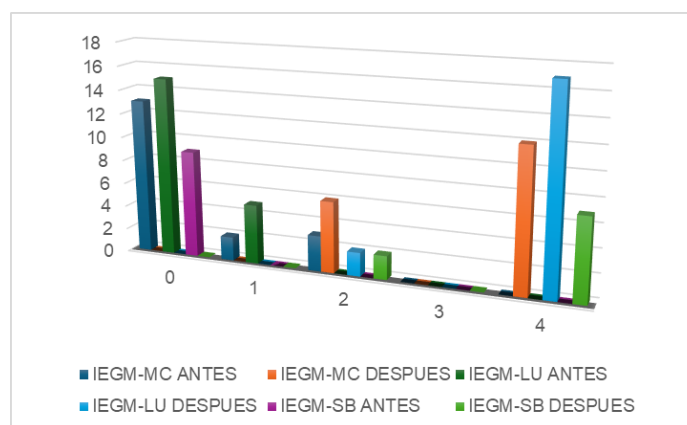
*Análisis y comparación entre evaluación inicial y final enfocada en el manejo de angustia y tristeza*



En la cuarta pregunta. Se pregunta “Un amigo se ha enojado injustamente contigo”. Tú, ¿Qué haces?, se puede constatar en la gráfica la variabilidad que hay entre antes y después de la aplicación de las actividades, en un comienzo los niños miran más factible ocultarse de su compañero y no hablarle y después de todo el proceso, se puede decir que la mejor solución sería hablar en privado y averiguar qué puede pasar y buscar una solución. Como se observa en la figura 14.

**Figura 14**

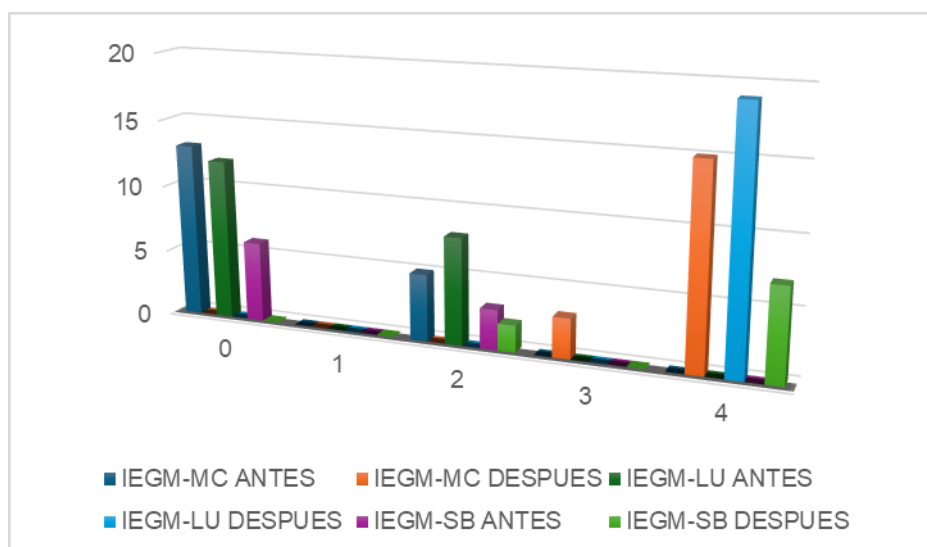
*Análisis y comparación entre evaluación inicial y final con respecto al manejo del enojo*



En la quinta pregunta, la cual va enfocada a la relación del contexto familiar, se pregunta: “Para ti, los padres e hijos deben”, se observa que al principio la gran mayoría de los niños nunca se habían preguntado por la relación o comunicación con sus padres, al hacer la evaluación final se dio un cambio bastante considerable en sus respuestas teniendo en cuenta que al finalizar comprendieron la importancia de tener una buena relación con ellos y de esta manera darle relevancia a sus sentimientos y pensamientos. Como se observa en la figura 15.

**Figura 15**

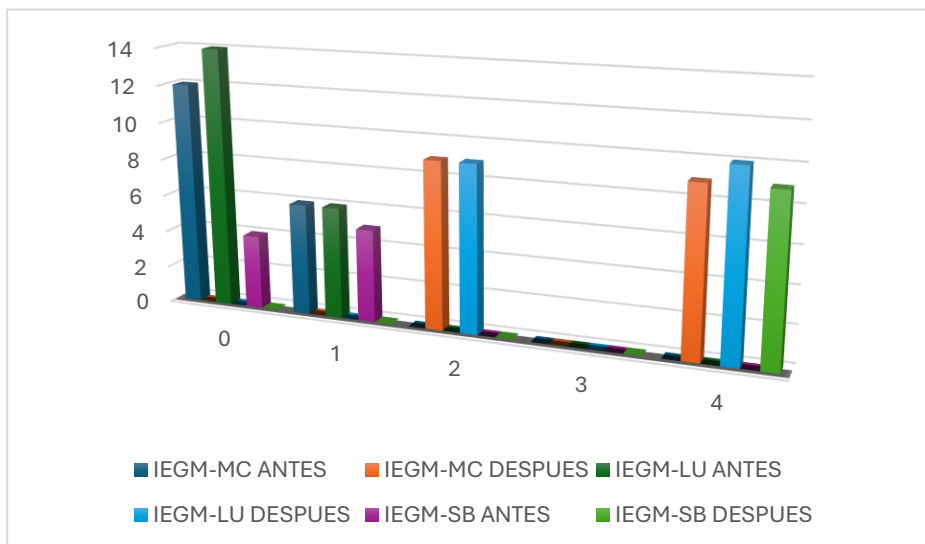
*Análisis y comparación entre evaluación inicial y final enfocada en la relación familiar*



En la sexta pregunta, corresponde al manejo del tiempo y la paciencia en diferentes situaciones, se les interroga ¿Cuándo tienes que aguardar a que otros terminen de hablar tú, que haces?, en este espacio las respuestas de los niños varían considerablemente ya que se impacientaban con facilidad porque no se les presta atención o situaciones similares y al terminar los ejercicios del proyecto lograron controlar su paciencia y esperar para ser escuchados. Como se observa en la figura 16.

**Figura 16**

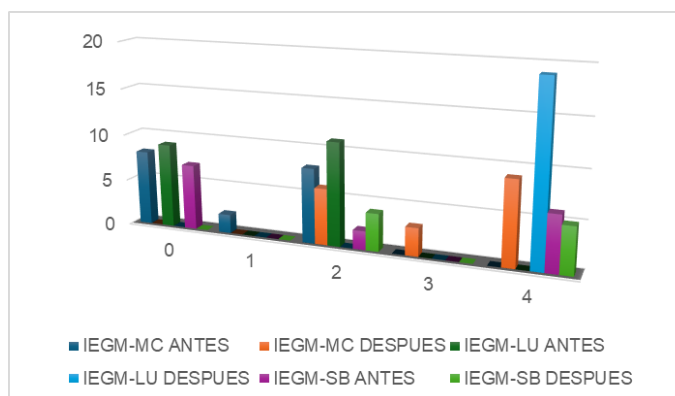
*Análisis y comparación entre evaluación inicial y final con respecto al manejo de estrés*



En la séptima pregunta, se interviene con la pregunta: ¿cuándo has cometido un error, tú, que haces? Al inicio de la evaluación cabe resaltar la respuesta con mayor puntaje, la cual fue “que no sentían nada al hacer algo malo”, ya que al no sentir empatía con algún compañero o familiar pensaban que al realizar cualquier acción les permitirá sentirse mejor que los demás. Como se observa en la figura 17.

**Figura 17**

*Análisis y comparación entre evaluación inicial y final enfocada a la solución de situaciones en contextos educativos*

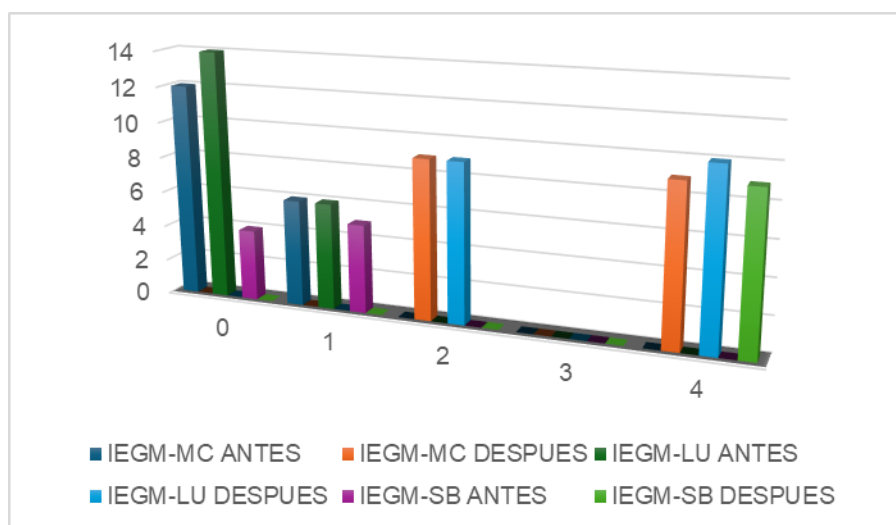


Al realizar nuevamente el cuestionario se pudo observar que la respuesta con mayor puntaje es “me arrepiento y pido perdón a quien corresponda”, se puede decir que logra tener un impacto en el cual a los niños se les hace importante ser conscientes de sus errores y aprender de ellos.

En la última y octava pregunta se le hizo énfasis en el contexto educativo, donde se pregunta “Un amigo tuyo llega a la escuela completamente desconsolado y llorando”. Tú ¿Qué haces? Esta pregunta para ellos fue un poco compleja ya que cada uno de los estudiantes tenían un punto de vista diferente respecto a lo que podían hacer por su compañero, Como se observa en la figura 18.

**Figura 18**

*Análisis y comparación entre evaluación inicial y final enfocada a la empatía entre compañeros*



Al realizar la segunda aplicación de evaluación final es notoria la diferencia ya que sus relatos hacían énfasis en compartir con sus compañeros, en brindarle apoyo cuando sea necesario y no culparlo por presentar momentos de tristeza o miedo, ya que esto permite liberar emociones que más adelante, les servirá para dar testimonios de una buena actitud frente a diferentes personas.

## Capítulo V Conclusiones y Recomendaciones

### 6.1 Conclusiones

Al implementar las estrategias pedagógicas con los niños y niñas de 3 de las sedes de la Institución Educativa Gabriela Mistral, se hizo evidente un gran proceso de intervención ya que aprendieron a enfrentar realidades de la vida diaria, y a relacionarse con demás personas en diferentes contextos. Durante la evaluación del cuestionario antes y después de la autonomía emocional en los niños y niñas se pudo evidenciar que, para tener bases emocionales, es necesario que como docentes se conozca el contexto en el que se encuentran, ya que se conocen de donde inician algunos comportamientos que presentan en la familia, en la escuela y en la sociedad.

Al inicio del proceso se hace evidente el interés de los estudiantes y las docentes por llevar al aula de clase estrategias que permitan demostrar vivencias que pueden tener ocultas por miedo a contarlas, pero que a través de dibujos o expresiones se hacen evidentes y aprenden a buscar soluciones. Cuando se implementa la actividad inicial como yoga respiratorio o corporal, se muestra un bajo conocimiento de los estudiantes acerca de las emociones, conceptos, de qué manera tratarlas y como brindar una solución. Por lo tanto, al finalizar la implementación los estudiantes generaban alternativas que permitieran encuentros amenos con sus amigos y familia.

Se evidencia que trabajar la autonomía emocional, por medio de las emociones y vivencias pedagógicas eleva la autoestima y seguridad en los estudiantes, a su vez, sus actitudes y comportamientos, contribuyendo a buenas relaciones en el entorno. Por tanto, se puede decir que se lograron los objetivos propuestos puesto que al utilizar nuevos métodos de enseñanza en el ámbito socioemocional les permite liberarse de cargas y de esta manera obtener beneficios en diferentes ámbitos de la vida.

Al implementar las estrategias pedagógicas en los niños y niñas se evidencia que favorece su desarrollo emocional en virtud de sus capacidades, teniendo en cuenta que estas ayudaron a mejorar sus comportamientos a medida que iban adquiriendo nuevos aprendizajes. Al realizar la evaluación final se identifica que los estudiantes responden preguntas con mayor seguridad permitiéndoles encontrar soluciones para mejorar sus relaciones interpersonales.



## **6.2 Recomendaciones**

Se sugiere continuar con los procesos de formación y seguir implementados proyectos de investigación que promuevan el interés de los estudiantes en sus estados emocionales, empezando con procesos de formación desde los primeros años de vida hasta grados superiores, teniendo en cuenta que son hábitos emocionales que permiten autoevaluarse individualmente y mejorar comportamientos, sin olvidar que la autonomía emocional es un proceso gradual y que no todos los infantes tienen el mismo ritmo de desarrollo, por lo tanto se puede crear un ambiente de apoyo, fomentando la confianza en sí mismos.

Se tiene en cuenta el interés que muestra la Institución Educativa Gabriela Mistral y el apoyo docente para la realización de las estrategias pedagógicas, optando por compartir nuevas estrategias de conocimiento y continuar con procesos en formación emocional. Se recomienda que el personal docente se fortalezca en conocimientos de habilidades emocionales para que siga despertando el interés de los estudiantes y padres de familia para descubrir nuevas aptitudes y habilidades que no se trabajaron.

## Referencias Bibliográficas

- Alvarado, L., & García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma sociocrítico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9 (2), 187-202. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41011837011>
- Arancibia-Alarcón, K. (2021). La relevancia de la autonomía emocional en contextos familiares y educativos. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 4(1), 144-155. <https://doi.org/10.22320/reined.v4i1.5501>
- Bejarano Novoa, D. C., Nancy, V. C., & Marroquil Sandoval, D. I. (2020). *Lineamiento pedagógico y curricular para la educación inicial en el distrito*. Secretaria de Educación del Distrito. <https://repositoriosed.educacionbogota.edu.co/entities/publication/475d1b21-90a4-4601-82ce-cc59c9185ce1>
- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10(1), 61-82. <https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>
- Bohórquez Chautá, C. A. (2020). *Fortalecimiento de la autonomía emocional, en estudiantes del grado tercero 5 de la Institución educativa distrital San José* [Trabajo de Maestría, Fundación Universitaria los Libertadores]. Academicus Repositorio. <https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/3445>
- Bruner, J. S. (2018). *Desarrollo cognitivo y educación* (7 ed.). Ediciones Morata.
- Calle, R. (2016). *Meditación para niños*. Editorial Kairós SA.
- Cecilia P. (s.f.). Desarrollo emocional de los niños. Psiente. <https://psiente.com/desarrollo-emocional-nino/>
- Chávez Ruiz, J., & Daza Araujo, K. M. (2021). *Conciencia emocional en la primera infancia basada en el aprendizaje M-learning en las Instituciones Educativas Gabriela Mistral y la Pamba* [Trabajo de pregrado, Corporación Universitaria Autónoma del Cauca]. Repositorio Uniautónoma del Cauca. <https://repositorio.uniautonoma.edu.co/handle/123456789/579>

- Congreso de la República de Colombia. (1994, febrero 8). Ley 115 de 1994. *Por la cual se expide la ley general de educación*. [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articulos-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articulos-85906_archivo_pdf.pdf)
- Congreso de la República de Colombia. (2006, enero 23). Ley 1013 de 2006. *Por la cual se modifica el artículo 14 de la Ley 115 de 1994*. D.O No. 46160
- Congreso de la República de Colombia. (2006, noviembre 8). Ley 1098 de 2006. *Por el cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia*.
- Congreso de la República de Colombia. (2007, junio 10). Ley 1146 de 2007. *Por medio de la cual se expiden normas para la prevención de la violencia sexual y atención integral de los niños, niñas y adolescentes abusados sexualmente*. D.O. No. 46685
- Congreso de la República de Colombia. (2009, abril 30). Ley 1297 de 2009. *Por medio de la cual se regula lo atinente a los requisitos y procedimientos para ingresar al servicio educativo estatal en las zonas de difícil acceso, poblaciones especiales o áreas de formación técnica o deficitarias y se dictan otras disposiciones*. D.O. No. 47.336
- Constitución Política de Colombia. (1991). Artículo 67.
- Coronel, C. E. (2023). *El yoga como recurso didáctico en educación infantil. Una mirada psicopedagógica sobre las concepciones de docentes sobre la experiencia de la práctica del yoga en un jardín de la ciudad de Rosario - Santa Fe* [Trabajo de grado pregrado, Universidad del Gran Rosario]. Repositorio Institucional Digital UGR. <https://rid.ugr.edu.ar/handle/20.500.14125/733>
- Díaz Briceño, D. M. (2020). *La autonomía emocional como fortaleza de la convivencia escolar en grado quinto* [Trabajo de maestría, Fundación Universitaria Los Libertadores]. Academicus Repositorio. <https://repository.libertadores.edu.co/items/e0eafde7-a488-4ee7-8855-5b25507c11e8>
- García Díez, P. (2022). *El yoga infantil como recurso didáctico en Educación Infantil* [Trabajo de grado pregrado, Universidad de Valladolid]. Repositorio Documental Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/52293>
- Gil Pinto, Y. A. (2019). *Diseño de una estrategia pedagógica basada en la expresión corporal para el desarrollo de la conciencia emocional en los niños de preescolar de la Institución*

- Educativa José Joaquín Casas de Chía* [Tesis de maestría, Universidad Militar Nueva Granada]. RI UMNG. <https://repository.unimilitar.edu.co/handle/10654/32270>
- Giménez, G. C., Olguin, G., & Almirón, M. D. (2020). Yoga: health benefits. A literature review. *Anales de La Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 53(2), 137–144. <https://doi.org/10.18004/anales/2020.053.02.137>
- Gómez Figueredo, D. P., & Castrillón Fonseca, M. (2021). *Efectos del confinamiento y la educación mediada por las TIC en el desarrollo emocional de la primera infancia (niños Grado Primero) en tiempos de pandemia de la I.E.D Villa Amalia Bogotá*. [Proyecto de grado. Universidad Libre de Colombia]. Repositorio Institucional Unilibre. <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/20313>
- Guerrero Bejarano, M. A. (2016). La investigación cualitativa. *INNOVA Research Journal*, 1(2),1-9. <https://doi.org/10.33890/innova.v1.n2.2016.7>
- Institución Educativa Gabriela Mistral. (s.f.). *Nuestro colegio*. <https://gabrielamistralpopayan.edu.co/about/>
- Institución Educativa Gabriela Mistral. (2017). Símbolos institucionales. *Revista Virtual Institucional – Informativo Gamis*. <https://informativogamis.wixsite.com/informativogamis/simbolos>
- Latorre, A. (2005). *La investigación-acción: conocer y cambiar la práctica educativa*. Grao.
- Leitón Rivera, A. G., & Ordoñez Flórez, A. M. (2021). *La enseñanza de la conciencia emocional en niños y niñas del grado transición de las Instituciones Educativas Gabriela Mistral y la Escuela Normal Superior* [Trabajo de grado pregrado, Corporación Universitaria Autónoma del Cauca]. Repositorio Institucional Uniautónoma del Cauca. <https://repositorio.uniautonoma.edu.co/handle/123456789/490>
- Loza Ticona, R. M., Mamani Condori, J. L., Mariaca Mamani, J. S., & Yanqui Santos, F. E. (2020). Paradigma sociocrítico en investigación. *PsiqueMag*, 9(2), 30–39. <https://doi.org/10.18050/psiquemag.v9i2.2656>
- Marín Iral, M. del P., Quintero Córdoba, P. A., & Rivera Gómez, S. C. (2019). Influencia de las elaciones familiares en la primera infancia. *Poiésis*, (36), 164-183. <https://doi.org/10.21501/16920945.3196>

- Martínez Miguélez, M. (2000). La investigación-acción en el aula. *Revista Electrónica Agenda Académica*, 7(1), 27-39. <https://icecregiondecoquimbo.cl/wp-content/uploads/2019/12/10-La-investigaci%C3%B3n-acci%C3%B3n-en-el-aula.pdf>
- Ministerio de Educación Nacional. (2013). *Estrategia de atención integral a la primera infancia: Fundamentos políticos, técnicos y de gestión*. [https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-177829\\_archivo\\_pdf\\_fundamentos\\_ceroasiempre.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-177829_archivo_pdf_fundamentos_ceroasiempre.pdf)
- Monje Álvarez, C. A. (2011). *Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa*. Universidad SurColombiana. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Moratalla Isasi, S., Carrasco Galán, A., & Sánchez Romero, 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. *Educación*, 28(55), 123-144. <https://doi.org/10.18800/educacion.201902.006>
- Oblitas Urrutia, E. M. (2020). *Técnica del semáforo como estrategia de formación de la inteligencia emocional en los estudiantes del nivel inicial* [Trabajo académico, Universidad Nacional de Tumbes]. Repositorio Untumbes. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/1977>
- Pilamunga Cepeda, M. G. (2023). *Ansiedad y el rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa Velasco Ibarra, cantón Guamate* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio Digital UNACH. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/11471>
- Pulido Acosta, F., & Herrera Clavero, F. (2020). Estados emocionales contrapuestos e inteligencia emocional en la adolescencia. *Psicología desde el Caribe*, 37(1), 70-90. <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/10699>
- Rodríguez Hernández, B. A. (2021). Entre el plan de clase y la implementación: Análisis del trabajo docente. *Revista mexicana de investigación educativa*, 26(90), 815-839. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8073007>
- Rodríguez Rodríguez, I. L. & Rubiano Giraldo, L. F. (2021). *Desarrollo de prototipo tecnológico para la estimulación emocional en niños de 4 a 8 años con problemas de conducta externalizante asocial* [Trabajo de grado pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia].

- Repositorio Institucional UCC.  
<https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/335238c6-fefd-4638-a156-ff942deb9ab1>
- Rodríguez Ebrard, L. A. (2009). La planeación de clase: Una habilidad docente que requiere de un marco teórico. *Odiseo, revista electrónica de pedagogía*, 7, (13).  
[http://www.odiseo.com.mx/2009/7-13/rodriguez-planeacion\\_clase.html](http://www.odiseo.com.mx/2009/7-13/rodriguez-planeacion_clase.html)
- Romero Rojas, L. M., & Guzmán Caicedo, P. (2022). *Procesos de la regulación emocional en la Primera Infancia en las instituciones educativas: Normal Superior y Gabriela Mistral Popayán Cauca* [Trabajo de grado pregrado, Corporación Universitaria Autónoma del Cauca]. Repositorio Institucional Uniautónoma del Cauca.  
<https://repositorio.uniautonoma.edu.co/handle/123456789/705>
- Sánchez Torres, C. I. (2017). *Proyecto lúdico pedagógico*. Fundación Universitaria del Área Andina. <https://digitk.areandina.edu.co/handle/areandina/815>
- Senado de la República de Colombia. (2021). Aprobado en primer debate el Proyecto de Ley de Cátedra Obligatoria de Educación Emocional. Proyecto de Ley No. 438.  
<https://senado.gov.co/index.php/component/content/article/13-senadores/2637-aprobado-en-primer-debate-el-proyecto-de-ley-de-catedra-obligatoria-de-educacion-emocional?Itemid=101>
- Sioli, J. A. (2023). *La paz y la mediación*. Escuela Internacional Mediación.  
<https://eimediacion.edu.es/ser-mediador/noticias-escuela-mediacion/la-paz-y-la-mediacion/>
- Suárez Batista, L., Marzo Forbes, N., & Hernández Carballé, M. (2019). La comunicación en la primera infancia desde la formación inicial. *Opuntia Brava*, 11(Especial 1), 214-224.  
<https://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/679>
- Tran Thi, O., & Presas, M. (2021). Un proyecto de investigación-acción para el desarrollo de la competencia estratégica de traducción, *Hermēneus. Revista de Traducción e Interpretación*, (23), 453-495. <https://doi.org/10.24197/her.23.2021.453-495>

## Anexos

### Anexo 1. Formato de plan clase 1

**Proyecto:** Estrategias lúdico-pedagógicas en la autonomía emocional en los niños y niñas de primer grado en la Institución Educativa Gabriela Mistral

<b>Nombre de la Estrategia Pedagógica: YOGA RESPIRATORIO</b>	
¿Quién tiene la solución?	
<b>Maestras en formación:</b> Hellen Daniela Gaviria Portilla – Adriana Lucia Muñoz López	
<b>Institución Educativa:</b> Gabriela Mistral <b>Sede:</b> Mixta Cauca San Bernardino Los Uvos <b>Grado:</b> Primero	<b>Maestras Titular:</b> Adriana Jeannette Irreño Perdomo (sede Mixta Cauca) Verónica Sabogal - sede Los uvos Leisa Amparo Ruiz- sede san Bernardino
<b>Fecha:</b>	<b>Duración:</b> 25 a 35 Minutos
<b>Competencia:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Reconoce el Yoga como una práctica que equilibra su estado emocional, generando relajación.</li> </ul>	<b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aula de clase</li> <li>● Parque o zona verde (opcional, si el maestro lo requiere).</li> <li>● Burbujeo</li> </ul>
Aspectos de aprendizaje	Teóricos
<b>Desempeño:</b> Identifica las sensaciones internas que se generan al momento de practicar el Yoga. <b>Tipo de actividad:</b> Grupal <b>Estrategias de aprendizaje:</b> Expresión corporal <b>Dimensión:</b> Corporal y Sensorio motriz <b>Propósito:</b> MORADO	Calle (2016) afirma que los factores sociales, económicos y educativos, inciden en el contexto emocional del niño, por ende, los niños crecen con ansiedades, estrés, depresión, insatisfacción, etc. lo que impide que un niño posea un rendimiento acorde a lo establecido por los estándares, debido a que no se concentra por todos los factores que inciden en sus emociones, la meditación ayuda a que el niño se equilibre y

	logre concentrarse y de la misma manera otorga seguridad.
<b>Desarrollo de la Actividad</b>	
<b>Momento de Introducción</b>	
<p>En un primer momento el o la docente debe leer acerca del Yoga, teniendo una inmersión en sus características y fundamentos básicos, el documento sugerido es: Yoga beneficios para la salud, 2020; referenciado en la bibliografía.</p>	
<p>En un segundo momento el o la docente debe preguntar sobre los saberes previos de los estudiantes en cuanto a la práctica del Yoga.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Qué es el Yoga?</li> <li>● ¿Alguna vez han visto a una persona hacer Yoga?</li> <li>● ¿Saben el significado de la palabra Yoga?</li> <li>● ¿Alguna vez han realizado ejercicios de Yoga?</li> </ul>	
<b>Momento de desarrollo de la actividad</b>	
<b>Momento inicial</b>	
<p>Él o la docente realizará una introducción acerca de la actividad “Yoga respiratorio”, explicando su propósito y beneficios.</p>	
<p>o “Hoy vamos a jugar el yoga respiratorio, que consiste en utilizar nuestra respiración de manera consciente, donde nos relajamos y nos preparamos para tener calma y autocontrol.”</p>	
Secuencia	
<p>El o la docente, explicará a los estudiantes el ejercicio de Yoga número 1.</p>	
<p>Para iniciar observen y escuchen lo que hago, para que me puedan imitar.</p>	
<p><b>Paso 1:</b> Se ponen de pie, no deben tener nada en las manos y coloquen los brazos a los lados.</p>	
<p><b>Paso 2:</b> Tomen una respiración profunda por la nariz y al mismo tiempo levanten los brazos hacia arriba.</p>	



**Paso 3:** Expulsen el aire por la nariz y al mismo tiempo bajen los brazos hacia los lados.

**Paso 4:** Tomen una respiración profunda por la nariz y al mismo tiempo lleven los brazos hacia el frente

**Paso 5:** Expulsen el aire por la nariz y al mismo tiempo bajen completamente los brazos.

### **Momento 2**

El o la docente, explicará a los estudiantes los pasos a seguir con el ejercicio de Yoga número 2.

**Paso 1:** Siéntense con las piernas estiradas y espalda recta.

**Paso 2:** Coloquen los brazos a los lados adheridos a su cuerpo con las palmas de las manos sobre el suelo.

**Paso 3:** Saquen el burbujeo y soplen a través de el para generar burbujas.

**Paso 4:** Cierren los ojos y tomen aire por la nariz.

**Paso 5:** Abran los ojos y al ver las burbujas frente a ustedes, las revientan con el aire que expulsan por la boca.

### **Momento de Posterior a la actividad (círculo de reflexión)**

### **Momento 3**

El o la docente, explicará a los estudiantes los pasos a seguir con el ejercicio de Yoga número 3.

**Paso 1:** Vamos a imitar la respiración de un perro (sonido)

**Paso 2:** Pónganse de rodillas, con las palmas de las manos sobre las piernas.

**Paso 3:** Tomen el aire por la nariz y expúlsenlo por la boca sacando la lengua, abriendo los ojos y estirando los brazos.

**Paso 4:** Ahora cierren los ojos y respiren lentamente, tomando el aire por la nariz, expulsándolo por la boca.

**Paso 5:** Abran los ojos.

**Paso 6:** Este ejercicio de respiración sirve para liberar las emociones, además limpia y fortalece la garganta.

<p><b>Momento de Evaluación</b></p>	<p>Este ejercicio se realiza al finalizar la actividad. Se sugiere hacer las siguientes preguntas a los niños:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● ¿Cómo se sienten después de realizar la actividad del “Yoga respiratorio”?</li><li>● ¿Por qué?</li><li>● ¿Les gusto practicar el Yoga? ¿Cómo podrían practicar Yoga en sus casas?</li><li>● ¿Cuáles son las emociones que sintieron durante la actividad?</li><li>● ¿Cuál fue el momento donde más relajación sintieron? ¿Por qué?</li><li>● ¿Creen que la actividad “Yoga respiratorio” deba realizarse al inicio o final de cada clase</li></ul>
-------------------------------------	---

## Anexo 2. Formato de plan clase 2

**Proyecto:** Estrategias lúdico-pedagógicas en la autonomía emocional en los niños y niñas de primer grado en la institución educativa Gabriela Mistral

<b>Nombre de la Estrategia Pedagógica: YOGA CORPORAL</b>	
<i>¿Quién tiene la solución?</i>	
<b>Maestras en formación:</b> Hellen Daniela Gaviria Portilla – Adriana Lucia Muñoz López	
<b>Institución Educativa:</b> Gabriela Mistral <b>Sede:</b> Mixta Cauca – San Bernardino <b>Grado:</b> Primero	<b>Maestras Titular:</b> Adriana Jeannette Irreño Perdomo sede Mixta Cauca Verónica Sabogal - sede Los Uvos Leisa Amparo Ruiz- sede san Bernardino
<b>Fecha:</b>	<b>Duración:</b> 20 a 30 Minutos
<b>Competencia:</b> Reconoce el Yoga corporal como una actividad que libera tensión muscular y genera un estado de relajación.	<b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aula de clase.</li> <li>● Parque o zona verde (opcional, si el maestro lo requiere).</li> <li>● Docente.</li> </ul>
<b>Aspectos de aprendizaje</b>	<b>Teóricos</b>
<b>Desempeño:</b> Practica el Yoga corporal de forma progresiva, entendiendo y aplicando los patrones de estiramiento muscular. <b>Tipo de actividad:</b> Individual. <b>Estrategias de aprendizaje:</b> Expresión corporal y Lateralidad. <b>Dimensión:</b> Corporal y Sensorio motriz. <b>Propósito:</b> VERDE	Blanco (2009, como se citó en Coronel, 2023) indica que “el cuerpo y el movimiento son unos medios que posee el ser humano para comunicarse con uno mismo, con los demás y con el entorno” (p. 29).
<b>Desarrollo de la Actividad</b>	
<b>Posibles problemas que se pueden presentar en la actividad:</b>	

El estudiante puede:

- El estudiante no pueda realizar los ejercicios de Yoga.
- El estudiante encuentre graciosas las poses de Yoga, creando momentos de distracción en los ejercicios.

### **Momento: Antes de la actividad:**

En un primer momento el o la docente debe haber realizado la actividad de Yoga respiratorio, la cual sirve de introducción y complemento para el desarrollo de la actividad Yoga corporal.

### **Momentos durante la actividad**

#### **Momento inicial**

El docente realiza una introducción dando algunas indicaciones necesarias para el desarrollo de la actividad Yoga Corporal.

- Hoy vamos a jugar el Yoga corporal, que consiste en realizar movimientos de nuestro cuerpo de manera consciente donde nos relajamos y terminamos nuestra actividad.

#### **Secuencia**

**Paso 1:** Para iniciar observa y escucha lo que hago para que me puedas imitar.

**Paso 2:** Empezamos con el ejercicio 1 denominado “Perro boca abajo”.

**Paso 3:** Con los pies separados a la anchura de la cadera, inspiramos profundamente y elevamos los brazos al techo.

**Paso 4:** Al soltar el aire, flexionamos nuestra cadera hasta llegar con las manos al suelo; estirar y fortalecer trae beneficios en nuestro cuerpo.

**Paso 5:** Repetimos este ejercicio 3 veces.

#### **Momento 2**

- Continuamos con el ejercicio 2, denominado “Triangulo”.

**Paso 1:** Nos ponemos de pie y separamos las piernas colocando el brazo derecho arriba y el izquierdo en el tobillo o en el piso, formando un triángulo.

**Paso 2:** Permanezca en esta posición hasta el docente le indique.

**Paso 3:** Respirando suavemente como guste.

**Paso 4:** Repetimos este ejercicio con el otro lado de nuestro cuerpo.

**Paso 5:** Nos ponemos de pie y separamos las piernas colocando el brazo izquierdo arriba y el derecho en el tobillo o en el piso, formando un triángulo.

**Paso 6:** Permanezca en esta posición hasta el docente le indique.

**Paso 7:** Respirando suavemente como guste.

#### **Momento 4**

- Continuamos con el ejercicio 4, denominado “Postura del niño”.

**Paso 1:** Coloque el cuerpo a gatas y luego junte las rodillas y los pies mientras coloca el trasero sobre los talones y estire los brazos hacia adelante.

**Paso 2:** Baje su frente al piso y deje que todo su cuerpo se suelte.

**Paso 3:** Estire el cuerpo lo más que pueda, hasta que suene el pito (15 seg.).

**Paso 4:** Repetimos el ejercicio 3 veces.

#### **Momentos después de la actividad**

**Círculo de reflexión:** Este ejercicio se realiza al finalizar la actividad, Se sugiere hacer las siguientes preguntas a los niños y niñas:

- ¿Cómo se sienten después de realizar los ejercicios de Yoga corporal? ¿Por qué?
- ¿Cuál fue el ejercicio que más les gusto? ¿Por qué?
- ¿Volverían a practicar Yoga en sus casas? ¿Por qué?
- ¿Cuál fue el ejercicio que más se les dificultó? ¿Por qué?
- ¿Cuál actividad es mas de su agrado, el Yoga corporal o el Yoga respiratorio?

#### **Momento de Evaluación:**

Se recomienda a él o la docente, llevar el proceso evaluativo de la actividad “Yoga corporal” utilizando el modelo cualitativo; enfocándose en los aspectos de: comportamiento, respeto y seguimiento de indicaciones.

### Anexo 3. Formato de plan clase 3

**Proyecto:** Estrategias lico-pedagógicas en la autonomía emocional en los niños y niñas de primer grado en la institución educativa Gabriela Mistral

<i>Nombre de la Estrategia Pedagógica: JUGUEMOS NIÑOS POR LA PAZ</i>	
<i>¿Quién tiene la solución?</i>	
<b>Maestras en formación:</b> Hellen Daniela Gaviria Portilla – Adriana Lucia Muñoz López	
<b>Institución Educativa:</b> Gabriela Mistral <b>Sede:</b> Mixta Cauca – San Bernardino <b>Grado:</b> Primero	<b>Maestras Titular:</b> Adriana Jeannette Irreño Perdomo sede Mixta Cauca Verónica Sabogal - sede Los Uvos Leisa Amparo Ruiz- sede san Bernardino
<b>Fecha:</b>	<b>Duración: 25 Minutos</b>
<b>Competencia:</b> Reconoce la paz como potencial emocional desde paradigmas científicos y ciencia con valores como una práctica que equilibra su estado emocional, generando relajación.	<b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aula de clase</li> <li>● Parque o zona verde (opcional, si el maestro lo requiere).</li> <li>● Docente</li> <li>● Cojines</li> <li>● Hojas de papel</li> <li>● Lápices</li> <li>● Silueta del cuerpo humano</li> <li>● Colchonetas</li> <li>● Fichas (emociones)</li> <li>● Avatar muñeco</li> </ul>
<b>Aspectos de aprendizaje</b>	<b>Teóricos</b>
<b>Desempeño:</b> Identifica sensaciones corporales internas, de emociones que se generan al momento de actuar.	Mandela (s.f.) afirma que “La paz no es simplemente la ausencia de conflicto; la paz es la creación de un entorno en el que todos podemos prosperar”.

<p><b>Tipo de actividad:</b> Grupal</p> <p><b>Estrategias de aprendizaje:</b> Expresión corporal</p> <p><b>Dimensión:</b> Corporal y Sensorio motriz</p> <p><b>Propósito:</b> MORADO</p>	
<b>Desarrollo de la Actividad</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Posibles problemas que se pueden presentar en la actividad:</b></p> <p>El estudiante puede:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● No Identificar las sensaciones internas.</li> <li>● Si la actividad se realiza en un entorno, externo al salón de clase, se pueden generar momentos de distracción.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Momento: Antes de la actividad</b></p> <p>En un primer momento el o la docente debe leer acerca de la paz, teniendo una inmersión en sus características y fundamentos básicos, el documento sugerido es: Yoga beneficios para la salud, 2020; referenciado en la bibliografía. En un segundo momento el o la docente debe preguntar sobre los saberes previos de los estudiantes en cuanto a la paz</p> <p style="padding-left: 40px;">¿Qué es la Paz?</p> <p style="padding-left: 40px;">¿Alguna vez han visto a una persona hacer Yoga?</p> <p style="padding-left: 40px;">¿Saben el significado de la palabra Paz?</p> <p style="padding-left: 40px;">¿Alguna vez han realizado ejercicios de Yoga?</p> <p style="text-align: center;"><b>Momentos durante la actividad</b></p> <p><b>Momento inicial</b></p> <p>Él o la docente realizará una introducción acerca de la actividad “juguemos niños por la paz”, explicando su propósitos y beneficios.</p> <p>“Hoy vamos a jugar a niños juguemos por la paz, que consiste en utilizar nuestra respiración de manera consciente, donde nos relajamos y nos preparamos para tener calma y autocontrol”</p> <p><b>Secuencia</b></p>	

**Momento 1**

El o la docente, explicará a los estudiantes el ejercicio de niños juguemos por la paz. Para iniciar observen lo que hago, para que me puedan imitar.

**Paso 1:** Se acuestan boca arriba con su cabeza encima de un cojín.

**Paso 2:** Pongan sus brazos adheridos al suelo junto a su cuerpo y cierren los ojos.

**Paso 3:** Respiren lentamente y escuchen la melodía. El docente reproduce la melodía sugerida.

**Paso 4:** Abran los ojos y siéntense con las piernas entrecruzadas.

**Paso 5:** Pasa una hoja de papel y lápices a cada estudiante. A cada estudiante el o la docente le pasará una hoja de papel y lápices.

**Paso 6:** Dibuje cada uno la emoción que sintieron al realizar el ejercicio.

**Paso 7:** El o la docente indica a los estudiantes que levanten el dibujo y expresen la emoción que dibujaron de manera gestual.

**Momento 2**

El o la docente, explicará a los estudiantes los pasos a seguir con el ejercicio de niños juguemos niños por la paz.

**Paso 1:** Indica a los estudiantes que se pongan de pie.

**Paso 2:** Toquen con su mano derecha una parte del cuerpo que los haga sentir emociones agradables o desagradables.

**Paso 3:** Pasa a cada estudiante una hoja de papel y lápices.

**Paso 4:** Realicen un dibujo de la emoción o emociones que identificaron al tocar la parte del cuerpo que les haga sentir emociones agradables o desagradables.

**Paso 5:** Muestra a los estudiantes, la figura del ser humano.

**Paso 6:** Tomen sus dibujos y los pegan dentro de la silueta del ser humano anteriormente mostrada por el o la docente.

**Momento 3**

El o la docente, explicará a los estudiantes los pasos a seguir con el ejercicio de niños juguemos niños por la paz.



<p><b>Paso 1:</b> Sientesen con las piernas rectas sobre una colchoneta; al lado de ellas habrá fichas, las cuales contienen emociones.</p> <p><b>Paso 2:</b> Observen lo que hay al frente de ustedes (avatar).</p> <p><b>Paso 3:</b> Cierren los ojos.</p> <p><b>Paso 4:</b> Levanten los brazos lentamente, tomando aire y bájenlos expulsándolo (3 veces).</p> <p><b>Paso 5:</b> Tomen las emociones con las que se identificaron y deposítelas en la puerta color roja del avatar.</p> <p><b>Paso 6:</b> Abrasen al avatar y den las gracias por haber ayudado a liberar sus emociones.</p>	
<p><b>Momento de Evaluación:</b></p>	<p>Se recomienda a él o la docente, llevar el proceso evaluativo de la actividad “juguemos niños por la paz” utilizando el modelo cualitativo; enfocándose en los aspectos de: comportamiento, respeto y seguimiento de indicaciones.</p>