

Técnicas del yoga como estrategia pedagógica para fortalecer el desarrollo emocional de los niños y niñas de 4 a 6 años de la I.E.D San Nicolas Sede rural Santa Ana

Juana Inacaia Jiménez Solarte

Asesor

Narda Carime Cruz Mendoza

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Licenciatura en Pedagogía Infantil

2025

Narda Carime Cruz Mendoza

Director de Trabajo de Grado

Diana Carolina Suárez Díaz

Jurado

Dedicatoria

Dedico este proyecto a mi amado hijo, que ha sido siempre luz y alegría ante las dificultades; también lo dedico a todas las niñas y niños que han sido una inspiración para seguir adelante como profesional, convencida de que la educación infantil debe ser por y para ellos defendida, transformada y trascendida, al descubrir en sus corazones la razón principal para sensibilizar la educación, brindar libertad de aprendizaje, y valorar la experiencia vivida con todos sus aciertos y errores, siempre a favor del desarrollo infantil de forma integral.

Es el corazón de nuestros niños y niñas el regalo máspreciado de la sociedad, porque es allí donde se gesta el brillo de la ilusión por aprender, explorar, soñar, vivir, crear, transformar y construir un nuevo mundo; es por ello que apoyar su adecuado desarrollo emocional los fortalece y prepara para que florezca todo su potencial artístico, científico, tecnológico, social y humano, en todo su esplendor.

Un corazón que brilla alumbrará siempre a otros corazones.

Agradecimientos

Agradezco a Dios y a la Vida por todo el aprendizaje recibido, por la oportunidad de construir con mayor claridad mi camino como docente, por hacer de mí una mujer amante de la enseñanza y el aprendizaje día a día, en virtud del brillo de la maestría del alma; agradezco a la UNAD, a sus Tutores, a todas las personas y elementos que hacen parte de ella, porque en sí misma ha sido una enorme oportunidad de cumplir mi meta de ser profesional, con libertad de pensamiento, metodologías oportunas para esta época de grandes cambios y espacios de respeto e inclusión en todos los niveles que hacen de ella una institución coherente en lo que enseña y aplica.

Gracias a todas las personas que me han acompañado y a mi familia en especial. Muchas de ellas han sido ángeles en la tierra en este recorrido, sin ellos habría sido imposible llegar hasta aquí: ha sido con su fortaleza, apoyo, comprensión y entusiasmo que estoy logrando, disfrutando y creando mi camino pedagógico.

Mil y mil gracias a todos.

Resumen

El presente trabajo de grado tiene como propósito exponer el proceso desarrollado en el marco de una investigación-acción participativa, llevada a cabo mediante un proyecto pedagógico aplicado, en el cual se diseñó, implementó y evaluó una estrategia pedagógica pertinente, orientada a fortalecer el desarrollo emocional de niños y niñas entre los 4 y 6 años de edad. A lo largo del proyecto de investigación-acción, se establece como estrategia didáctica la aplicación de algunas técnicas pertenecientes y relacionadas con la disciplina del yoga, adaptadas a las necesidades del grupo de estudio y su contexto, contando como escenario de práctica la Escuela de la vereda Santa Ana, ubicada en la zona rural del municipio de Sasaima, Cundinamarca, en los grados de preescolar y primero de primaria. El proyecto aplicado se propuso potenciar el desarrollo emocional de los estudiantes a lo largo de un período de dos años, empleando herramientas del yoga que favorecen aprendizajes significativos y contribuyen al fortalecimiento de su inteligencia emocional.

Palabras clave: Educación infantil, Primera Infancia, Desarrollo emocional infantil, Yoga y Respiración, inteligencia emocional

Abstract

This Bachelor's Degree Final Project aims to present the process carried out within the framework of a participatory action research, developed through an applied pedagogical project in which a contextually relevant educational strategy was designed, implemented, and evaluated to strengthen the emotional development of children between the ages of 4 and 6. Throughout the research-action project, a didactic approach based on the application of techniques from the discipline of yoga was established, carefully adapted to the characteristics and needs of the target group and their sociocultural context. The implementation took place at the Santa Ana rural school, located in the countryside of Sasaima, Cundinamarca, and involved preschool and first-grade students. The purpose of the project was to enhance the students' emotional development over a two-year period, using yoga-based tools that promote meaningful learning experiences and contribute to the strengthening of emotional intelligence from an integral educational perspective.

Keywords: Early Childhood Education, Early Childhood, Child Emotional Development, Yoga and Breathing, Emotional Intelligence

Tabla de Contenido

Introducción	10
Descripción del Problema	12
Planteamiento del Problema	12
Justificación	14
Objetivos	15
Objetivo General	15
Objetivos Específicos	15
Marco de Referencia	16
Marco Teórico	16
Marco Conceptual	21
Marco Metodológico.....	39
Aspectos Metodológicos	39
Técnicas de Investigación	41
Instrumentos de Recolección de Datos	48
Población.....	48
Diseño Pedagógico y Didáctico	50
Estrategias Didácticas	50
Resultados	58

Análisis de Resultados	58
Discusión.....	65
Conclusiones y Recomendaciones.....	68
Referencias Bibliográficas	71

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Planeación de las actividades del proyecto de investigación acción</i>	45
--	----

Introducción

Este proyecto de investigación-acción participativa surge de la necesidad de fortalecer el desarrollo emocional de niños y niñas entre los 4 y 6 años, mediante una estrategia didáctica basada en técnicas seleccionadas de la disciplina del yoga. Dichas técnicas, reconocidas en los últimos años por su efectividad en contextos educativos y de la salud, ha demostrado contribuir significativamente al bienestar físico, mental y emocional, con especial énfasis en la autorregulación emocional, el manejo del estrés y la ansiedad. En este marco, las técnicas del yoga elegidas se plantean como una herramienta pedagógica de autocuidado, autoconocimiento y desarrollo socioemocional.

El enfoque de la investigación-acción hacia el desarrollo emocional infantil, propone integrar nuevos conocimientos y herramientas al campo educativo, que por muchos años ha favorecido el desarrollo cognitivo por encima del desarrollo emocional; es por ellos que el MEN designa en los componentes de la Educación Integral infantil la necesidad de desplegar en el aula el desarrollo cognitivo, psicomotor y socioafectivo como una triada inseparable y de igual importancia, siendo el presente proyecto de investigación un aporte oportuno a las necesidades educativas actuales.

En este texto se exponen los aspectos y habilidades de la inteligencia emocional, y explica cómo los ejercicios de movimiento corporal, respiración, atención plena y relajación permiten fortalecerla; las técnicas del yoga se convierten en una estrategia pedagógica útil, y cada vez más reconocida en el campo educativo.

Las experiencias pedagógicas diseñadas para este proyecto, se crean teniendo en cuenta la edad de desarrollo de los estudiantes y van acorde a sus necesidades; su implementación

fortalece habilidades socioemocionales, favorece a un mejor ambiente escolar y a los procesos de enseñanza - aprendizaje significativos.

Este proyecto plantea la pregunta: ¿Cómo fortalecer el desarrollo emocional a través de técnicas del yoga en niños y niñas de 4 a 6 años de la I.E.D San Nicolas Sede rural Santa Ana?

Descripción del Problema

Planteamiento del Problema

El desarrollo emocional hace parte del proceso completo del desarrollo integral durante la primera infancia; teniendo en cuenta que los niños y niñas sienten emociones intensas e incómodas como son la frustración, vergüenza, ira, tristeza, etc., al igual que los adultos, pero por su corta edad, en la mayoría de las ocasiones no saben cómo expresarlas y gestionarlas de una manera adecuada, por esto reaccionan ante estas emociones con actitudes denominadas por los adultos como rabietas, berrinches o pataletas, lo cual resulta molesto e inoportuno para mantener un ambiente respetuoso y en armonía socialmente.

Estas “pataletas” son muy comunes dentro del aula que, sin un debido acompañamiento, pueden llevar a comportamientos hirientes o violentos entre los estudiantes o ante consigo mismos, además de ser un componente del deterioro del ambiente escolar para un adecuado proceso de enseñanza - aprendizaje.

Algunas de las causas encontradas parten de que los niños y niñas de preescolar no saben gestionar emociones incómodas ya que en los hogares no han tenido el apoyo necesario para aprender a hacerlo; dentro del aula también se descubren falencias, ya que en la escuela no han tenido el apoyo necesario para un mayor desarrollo emocional; además, existe en el entorno observado, la idea del maltrato físico y verbal a los niños y niñas como medida de control del comportamiento infantil, lo que demuestra un bajo conocimiento y desarrollo emocional en los adultos que acompañan a los estudiantes.

Como consecuencias del problema anterior, se observa que a veces se presentan en el aula algunas pataletas, mal comportamiento o rechazo de los niños y niñas en momentos en

donde las emociones son incómodas y no hay una guía o acompañamiento para los menores; la autoestima se observa baja en los estudiantes ya que existe un bajo desarrollo emocional y social, que es clave para sobrellevar situaciones complejas; y el desarrollo emocional puede afectar directamente el rendimiento académico en los estudiantes, ya que la gestión adecuada de las emociones está ligada a un buen proceso de aprendizaje, lo anterior conlleva a una desmotivación escolar en los estudiantes.

Teniendo en cuenta lo anterior, las docentes de preescolar a través de su práctica de enseñanza pueden acompañar a los niños y niñas en el proceso de aprendizaje de la gestión y manejo de emociones en el aula, y posteriormente con la posibilidad de permear en los hogares de los estudiantes.

Justificación

Las investigaciones en relación con la inteligencia emocional aparecen de forma concreta alrededor de hace unos 20 años, a partir de ahí se han realizado mayores investigaciones y estudios respecto al desarrollo emocional y su importancia en diferentes ámbitos, como es la psicología y la pedagogía, entre otros. Dentro del campo de la pedagogía han resultado muy convenientes todas las investigaciones y estudios frente al tema, ya que se ha demostrado que el CI (coeficiente intelectual) y el CE (coeficiente emocional) están completamente interrelacionados, lo cual permite realizar significativos avances en los procesos de enseñanza - aprendizaje en el ser humano.

Fortalecer el desarrollo emocional permite construir una relación consigo mismo y el entorno de mayor calidad, con lo cual utilizar estrategias pedagógicas adecuadas para su desarrollo en la infancia, permite generar un mejor proceso de enseñanza-aprendizaje a partir de un clima del aula más apropiado y una población con mayor bienestar mental y emocional.

Las técnicas utilizadas dentro de la disciplina del yoga son propuestas a partir del auge que han tenido en la última década para la población a nivel mundial, ya que permiten bajar y controlar emociones como la ira, el miedo, la frustración o la ansiedad; éstas técnicas también fortalecen la atención, la concentración, el autoconcepto, el autoconocimiento y la empatía, en general su práctica continua produce bienestar y salud de forma integral; el mindfulness (técnica de atención plena) ha logrado ingresar a partir de reconocidas investigaciones y estudios en áreas como la salud y la educación con excelentes resultados.

Objetivos

Objetivo General

Desarrollar una propuesta pedagógica que fortalezca el desarrollo emocional a través de algunas de las técnicas del yoga en niños y niñas de 4 a 6 años de la I.E.D San Nicolas Sede rural Santa Ana.

Objetivos Específicos

Diseñar experiencias significativas de aprendizaje para la propuesta de acción pedagógica a través de técnicas del yoga para el fortalecimiento del desarrollo emocional en niños y niñas de 4 a 6 años de la Institución Educativa Distrital San Nicolas, Sede rural Santa Ana.

Implementar las experiencias de aprendizaje creadas en la propuesta que fortalezca el desarrollo emocional a través de técnicas del yoga en niños y niñas de 4 a 6 años de la I.E.D San Nicolas Sede rural Santa Ana.

Socializar los resultados de las experiencias de aprendizaje realizados dentro del proyecto para el fortalecimiento del desarrollo emocional a través de técnicas del yoga en niños y niñas de 4 a 6 años de la I.E.D San Nicolas Sede rural Santa Ana.

Marco de Referencia

Marco Teórico

El presente proyecto aplicado de investigación acción participativa denominado “*Técnicas del yoga como estrategia pedagógica para fortalecer el desarrollo emocional de los niños y niñas de 4 a 6 años de la I.E.D San Nicolas Sede rural Santa Ana*” pretende fortalecer el desarrollo emocional dentro del aula de preescolar y grado primero de primaria utilizando algunas técnicas pertenecientes a la disciplina del yoga.

A partir de lo anterior, se plantea el despliegue del siguiente marco teórico que comprende los primeros estudios científicos sobre el desarrollo y la inteligencia emocional, comprendiendo los conceptos necesarios a tener en cuenta en el desarrollo humano y en campo educativo; los componentes de la Educación Integral infantil incluyen una adecuada educación emocional y enmarca en ella aspectos y habilidades específicas a desarrollar. Dentro del proyecto de investigación acción se plantea como estrategia pedagógica las técnicas del yoga, de las cuales se explicarán con mayor profundidad su significado, beneficios y habilidades adquiridas a través de ellas.

Observando el campo de la educación hace unos 50 años, se contempla con claridad la severidad del trato a los niños y niñas, en donde se involucraba la violencia y las medidas drásticas de maltrato hacia ellos; es así, como la disciplina en el aula, el comportamiento correcto y el manejo grupal no serían un problema para el maestro en aquellas épocas con este tipo de estrategias.

A medida que ha pasado el tiempo, y los niños y niñas son concebidos como sujetos de derechos, la educación ha ido transformándose también, impidiendo que dentro del aula se

realicen castigos físicos o abusivos hacia los menores para mantener una adecuada conducta. Variados estudios e investigaciones en el campo de la pedagogía, invitan a cambiar modelos autoritarios, por modelos que regulen el comportamiento y las emociones en el aula respetando a los menores, con metodologías de juego, creatividad y respeto por la infancia.

Los estudios relacionados en torno del desarrollo emocional aparecen hacia los años 90's; una investigación más profunda se da hace sólo unos 20 años atrás. El inicio del conocimiento de la inteligencia emocional que se puede desarrollar con estrategias pedagógicas ya ha surgido, pero en la actualidad aún hace falta fortalecer y llevarla a la práctica con mayor especialización para que sea un hecho, ya que aún existen instituciones educativas con poco asertividad en este ámbito.

Se comprende que el desarrollo integral en la primera infancia involucra los siguientes componentes:

- El desarrollo cognitivo: este contiene el desarrollo del lenguaje, del pensamiento lógico-matemático, pensamiento científico
- El desarrollo psicomotor
- El desarrollo socioafectivo y moral, este último incluye el desarrollo emocional en la educación:

“Cabe tomar conciencia que la educación integral no solo abarca el intelecto, sino que también hace referencia al sentimiento y la emoción, la imaginación y la acción emocional, como partes integrantes del proceso de enseñanza-aprendizaje y de un buen desarrollo infantil”

(Shapiro, 1997, citado en Pérez Pérez, N., 2012, p.89).

En 1983 presentó Howard Gardner su teoría en el libro *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences* (La teoría de las Inteligencias múltiples): explica las ocho inteligencias humanas: lingüística, lógico-matemática, espacial, musical, corporal, naturalista, interpersonal e intrapersonal. A partir de ahí existe apertura para hablar de Inteligencia emocional.

Desde 1990 se han generado arduas investigaciones de psicología y pedagogía a partir de la gran importancia que se prestó al desarrollo cognitivo sin tener en cuenta la relevancia de las emociones para el desarrollo del ser humano.

Dentro de la serie de orientaciones pedagógicas para la educación inicial, en el marco de la atención integral, el documento *El sentido de la educación inicial en Colombia* enmarca los aprendizajes durante la educación inicial de la siguiente manera:

(...) las niñas y los niños aprenden a convivir con otros seres humanos, a establecer vínculos afectivos con pares y adultos significativos, diferentes a los de su familia, a relacionarse con el ambiente natural, social y cultural; a conocerse, a ser más autónomos, a desarrollar confianza en sí mismos, a ser cuidados y a cuidar a los demás, a sentirse seguros, partícipes, escuchados, reconocidos; a hacer y hacerse preguntas, a indagar y formular explicaciones propias sobre el mundo en el que viven, a descubrir diferentes formas de expresión, a descifrar las lógicas en las que se mueve la vida, a solucionar problemas cotidianos, a sorprenderse de las posibilidades de movimiento que ofrece su cuerpo, a apropiarse y hacer suyos hábitos de vida saludable, a enriquecer su lenguaje y construir su identidad en relación con su familia, su comunidad, su cultura, su territorio y su país (Camargo Abello, M., 2014, p.12),

en base a ello, se logra observar la importancia que tiene en la educación infantil el desarrollo emocional: trabajar de manera oportuna los vínculos afectivos, las diferentes relaciones existentes con ellos mismos y con su entorno, el autoconocimiento del menor, su autonomía,

confianza, la integración a su contexto cultural, entre varios otros aprendizajes que son gestionados de mejor forma en cuanto estos primeros se encuentran fortalecidos.

Desde la mirada de la educación integral, la labor de las docentes de preescolar es el acompañamiento y guía de sus estudiantes para vivir experiencias de aprendizaje para la vida de manera lúdica, respetuosa y afectiva, en dónde ellos puedan ser partícipes de esa compleja relación con ellos mismos y la cultura en la que habitan a diario y que se sientan acompañados en el proceso de integración, tanto internamente como a nivel externo.

La función del docente que instruye en la primera infancia como potencializador del desarrollo integral de los niños y las niñas, en el grado de preescolar, debe producir confianza en los menores y un apego saludable, siendo la docente ejemplo y referente de seguridad, acompañamiento, aprendizaje y afecto; esta relación cercana y profesional con los estudiantes permite que la docente ingrese en el mundo emocional de los niños y las niñas y ellos a su vez permitan generar aprendizajes a través de estrategias pedagógicas que la maestra le indique, explique y acompañe en dicho proceso.

Por consiguiente, es un objetivo en las aulas, promover el buen trato, la escucha atenta, el respeto y la amabilidad, con un acompañamiento comprensivo del mundo interior de los niños y niñas, en el cuál es fundamental el adecuado desarrollo emocional, el reconocimiento, la expresión de las emociones y la regulación de las mismas, como un aprendizaje que sostiene el desarrollo psicosocial del infante y lo integra de manera favorable a su entorno social, además favorecerá otros aprendizajes, como el cognitivo, pues ellos están estrechamente relacionados.

Educación Emocional

La educación emocional brinda un amplio conocimiento en relación con el proceso para reconocerse a sí mismo, el mundo interno personal, con sus variadas emociones y sus múltiples preguntas que la mente comienza a vislumbrar desde la infancia y durante toda la vida;

Fernández-Martínez, A. M., & Montero-García (2016) explican:

La educación emocional puede ser un importante instrumento para este logro. Sin embargo, durante mucho tiempo no se ha trabajado en las escuelas porque se consideraba que entorpecía el desarrollo cognitivo. Gracias a los resultados de numerosos estudios, en la actualidad sabemos que no solo emoción y cognición son compatibles, sino que además son inseparables y se benefician mutuamente a través de las relaciones circulares existentes en ellas. (p.53)

Es por ello que el mundo interno y externo de los niños y niñas debe ser mediado por un adulto que colabore con su descubrimiento, manejo y desarrollo para su adaptación, conocimiento y disfrute de la vida que hasta ahora inicia para ellos.

La educación emocional comprende un conjunto de habilidades “(...) que permiten tomar consciencia de sí mismo, manejo de las emociones, automotivación, reconocimiento de las emociones en los otros y la capacidad para relacionarse con los demás” (Pegalajar & López, 2015, p. 96).

La educación emocional permite moldear de forma positiva el comportamiento en el ser humano permitiendo un desarrollo psicosocial fortalecido y evolucionado para generar adultos responsables, seguros, competentes, productivos, resilientes y creadores de entornos que generen paz y no violencia. (Herrera, A, 2015)

Es así que, dentro de la labor docente debe estar comprometido el conocimiento de las competencias emocionales, y contando con un apoyo de estrategias para potencializar dicho aprendizaje dentro del aula, Alexandra Herrera (2015) describe a manera de conclusión:

(...) es necesario que los educadores, principalmente de nivel inicial, empiecen estimulando este tipo de inteligencia con situaciones cotidianas que suceden dentro de la escuela o dentro del centro de desarrollo infantil, como por ejemplo al compartir juguetes y materiales a partir del diálogo, o mediante el manejo de emociones negativas como enojo y frustración. De esta manera se contribuye a su vez al desarrollo integral de los alumnos preescolares, lo cual se refleja principalmente en la forma en la que cada uno de los mismos piensa, siente, actúa y expresa hacia sus compañeros de clase y gente que los rodea. (p. 35)

Por ello es importante incluir en las dinámicas del aula, conocimiento y experiencias de aprendizaje para que los niños y niñas desarrollen día a día la inteligencia emocional, no como una asignatura en la semana de clases, sino como una necesidad diaria e inmediata, y así el docente logra asumir su rol de mediador ante los conflictos internos que viven los niños y niñas, que aún no tienen herramientas para gestionarlas; el proyecto propone construir herramientas pedagógicas por medio de experiencias de aprendizaje para el desarrollo emocional: consciencia de sí mismo, expresión y regulación emocional, autoestima, autonomía personal, inteligencia interpersonal y empatía como competencias a trabajar a diario en el desarrollo emocional dentro del aula.

Marco Conceptual

Para comprender mejor la importancia de la educación integral en la infancia y los esfuerzos por parte del gobierno para hacerla efectiva, estudiaremos un poco el concepto de desarrollo, abarcada desde la teoría del desarrollo humano:

(...) el término “desarrollo” hace referencia a los cambios de comportamiento provocados por el entorno y, a su vez, determinados por una sociedad o cultura. Dichos cambios pueden ser de dos tipos: a. Cuantitativos. Referido a la cantidad de respuestas que emite un sujeto. (...) b. Cualitativos. Se produce un cambio en la forma de respuesta que el sujeto muestra. (Pérez Pérez, N., 2012, p. 16)

Dentro del desarrollo infantil, podemos observar un desarrollo cuantitativo cuando un niño amplía su vocabulario con mayor cantidad de palabras al estar en permanente interacción con personas que conversan con él, y un desarrollo cualitativo se vería reflejado en la calidad de su pronunciación y el enriquecimiento de diversos temas en sus conversaciones.

Del mismo modo, el desarrollo humano se divide en 3 ámbitos (Pérez Pérez, N., 2012):

- a) Biofísico: encargado del desarrollo físico, motor, sensorial y contextual
- b) Cognitivo: encargado del desarrollo del pensamiento y demás capacidades intelectuales del sujeto
- c) Socioafectivo: encargado del desarrollo desde la capacidad de sentir y expresar emociones, la manera de relacionarse con él mismo y con los demás.

Es por ello que la educación infantil busca favorecer el desarrollo integral en los niños y niñas de 0 a 6 años, sin dejar de lado ninguno de estos 3 ámbitos del desarrollo humano que son fundamentales para cada una de las etapas evolutivas.

Podemos entonces observar un ejemplo del desarrollo emocional infantil de la siguiente forma: al verlo desde el tipo cuantitativo, una niña cada vez presenta menos pataletas ante la frustración, y se demora cada vez menos minutos en regresar a la calma en la compañía de un adulto que la guía, por otro lado, se puede cuantificar cuando observamos que al iniciar la

pataleta ella recuerda, porque lo ha aprendido, que puede manejar su emoción con la respiración, y la niña regula su emoción respirando con mayor profundidad.

Para comprender mejor el desafío del desarrollo emocional, empecemos por describir qué significa una emoción; desde el campo de la psicología y sus variadas corrientes existen numerosas definiciones de lo que puede ser una emoción, como por ejemplo la siguiente: “(...) una emoción podría definirse como una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que supone una cualidad fenomenológica característica y que compromete tres sistemas de respuesta: cognitivo-subjetivo, conductual-expresivo y fisiológico-adaptativo” (Mariano Chóliz, 2005, p. 4).

Sin embargo, no es necesario sumergirnos en términos demasiado científicos, que nos distraigan del núcleo del proyecto, de esta manera compartiré definiciones acerca lo que es una emoción, que nos acerquen a nuestras vivencias frente a las emociones y a la dimensión del desarrollo emocional en la infancia:

Pérez Pérez, N. (2012), nos comparte: “En el diccionario de La Real Academia de la Lengua (2001) define la emoción como la alteración del ánimo de forma intensa pero pasajera, que nos puede resultar agradable o ingrata, y que aparece de la mano de una expresión somática” (p.165). Por otro lado, Rangel Granados, Elsa Silvia (s.f) complementa la definición anterior, agregando: “Dicho concepto abarca también desde la experiencia subjetiva (el sentimiento) las reacciones que llamamos vegetativas (sudoración, temblor, palidez) y motoras (gestos, posturas)” (Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo).

Gómez, A. G., & Tarrés, A. B. (2007) explican que: “(...) Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Bisquerra, 2003 p.12) y

concluyen: “Es un impulso que estimula nuestro organismo y nos hace exteriorizar lo que sentimos, nos hace actuar y dirige nuestra conducta”, y además “Las emociones nos predisponen a actuar y tomar decisiones; y éstas dependen tanto de nuestros sentimientos como de nuestros pensamientos más racionales. Gracias a ellas podemos conectar con los demás y descubrir el mundo que nos rodea” (p.7).

Gómez, A. G., & Tarrés, A. B. (2007), también explican que “Estudios demuestran que las emociones básicas que expresan los niños durante sus primeros años de vida están presentes en todas las culturas. Por ello podríamos afirmar que las emociones sí son universales” (p.7).

Las emociones también cumplen una funcionabilidad en nuestras vidas, y lo explica Mariano Chóliz (2005):

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y ello con independencia de la cualidad hedónica que generen. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal (p.4).

Complementa nombrando las tres funciones principales de las emociones (Mariano Chóliz, 2005):

- a) Funciones adaptativas
- b) Funciones sociales
- c) Funciones motivacionales

La Inteligencia y la Educación Emocional

Comprendiendo mejor qué son las emociones, nos acercamos al término de desarrollo emocional, que implica un proceso continuo y permanente de evolución para dicho desarrollo, que pretende concluir en un uso inteligente de las emociones (Venegas Fajardo, C., 2012), lo que comprende que el niño, y posteriormente el adolescente y el adulto obtengan “la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y para sentir empatía respecto a sus emociones” (Steiner, & Perry, 1998, p 27. citado en Venegas Fajardo, C., 2012, p. 23)

Este uso inteligente de las emociones no siempre se había planteado; el término de Inteligencia Emocional aparece en 1990 en un artículo publicado por Peter Salovey y John Mayer, en busca de ampliar la perspectiva de la concepción respecto a la inteligencia, que hasta ese entonces solamente era tomada en cuenta desde el ámbito cognitivo, el coeficiente intelectual (CI), y no se concebía aún un Coeficiente Emocional (CE), desplegando la posibilidad de verlos, no como inteligencias contrapuestas, sino diferentes y complementarias; en 1995, Daniel Goleman, psicólogo, hace famoso dicho término al publicar su reconocido libro *Inteligencia emocional* (Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P., 2004).

Es así, como a partir de esta fecha se inician investigaciones, estudios y congresos para sustentar y discutir la relevancia de la inteligencia emocional para el desarrollo humano, cómo evaluarla, que repercusiones tiene dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, y muchas otras incógnitas que nos invita a descubrir el mundo emocional, poco conocido hasta el momento.

En su trabajo de grado, Gómez, A. G., & Tarrés, A. B. (2007, p.17), comparten algunas definiciones de inteligencia emocional, tomadas de investigaciones en relación con textos de Goleman:

Goleman adapta la definición de Salovey y Mayer y en 2009 Miriam Fernández, Miriam Domínguez, Violeta Cruz, Marta Abelleira y Ana Amado (2009) lo resumen en estas líneas:

La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social. (Goleman. Citado en Fernández, Domínguez, Cruz, Abelleira y Amado 2009, p.4476).

Dichas habilidades permiten en el individuo tomar consciencia de sí mismo en primer lugar, ya que se observa como base fundamental para el desarrollo del autoconcepto, concepto que engloba a la autoestima y el conocimiento de sí mismo, al respecto lo describe en una cita Venegas Fajardo, C. (2012, p. 24): “el término autoconcepto incluye las evaluaciones y cogniciones relacionadas a áreas específicas del sí mismo, la comprensión del sí mismo ideal y un sentido de valoración global, autoaceptación o autoestima en general” (Villasmil, 2010, p.18), además, haciendo referencia a Goleman, Herrera, A. dice (2015), un adecuado desarrollo emocional se demuestra con la capacidad generada para la interacción con los diferentes agentes sociales del entorno, y ello se logra principalmente a través del autoconocimiento de sus fortalezas y debilidades, y del nivel de empatía adquirido, lo que lleva a concluir que la sociedad necesita que desde la infancia la educación involucre de manera certera las prácticas para una alta inteligencia emocional.

Otra definición clara a partir de las palabras de Goleman es la comentada por Aresté en 2015 y explica que “La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y nosotros mismos” (p.14), concluyendo que

La inteligencia emocional implica no solamente ser capaz de conocer y manejar los sentimientos propios, sino que además hay que hacerlo con los sentimientos de los demás. Por ello es imprescindible realizar un trabajo desde la escuela donde el autoconocimiento y la empatía sean núcleos básicos de la educación de los más pequeños (Aresté, 2015 p.14).

Y es justamente, la educación infantil, la que abre el inicio con sus altas potencialidades para todos los aprendizajes relevantes para la vida, destacando las múltiples conexiones neuronales que se producen hasta los 7 años, y que han convertido a esta población en un nicho primordial para el desarrollo social de toda cultura.

Teniendo en cuenta las tres capacidades principales que se buscan desarrollar en la educación emocional (Steiner, & Perry, 1998):

- Comprender las emociones
- Expresarlas de una manera productiva
- Escuchar a otros y sentir empatía respecto a sus emociones

Se observa, bajo estos parámetros básicos del desarrollo emocional, la educación emocional infantil tiene como objetivo capacitar al niño para afrontar los retos que vive en el día a día, aumentando su bienestar como individuo, pero también generando un bienestar a nivel grupal, pues ya comprendemos que el desarrollo emocional es la inteligencia a favor de las relaciones, con uno mismo y con los demás.

Aresté (2015), quién contemplando con mayor profundidad las habilidades y competencias emocionales a desarrollar, enumera las siguientes (Tomando el modelo de Visión de Mayer y Salovey, 1997):

- Percibir y expresar emociones de forma precisa: habilidad para identificar las expresiones, ya sean voluntarias o involuntarias, y saber expresarlas adecuadamente a través del lenguaje, conducta...
- Usar la emoción para facilitar la actividad cognitiva: habilidad para cambiar la perspectiva de las emociones según nos llegan a nuestro organismo y poder afrontar las situaciones con mayor facilidad.
- Comprender las emociones: habilidad para interpretar las emociones, aunque estas sean totalmente opuestas y reconocer cuando pasamos de una a otra.
- Regular las emociones para el crecimiento personal y emocional: habilidad para graduar las emociones negativas y positivas (potenciando estas últimas), ver su utilidad en cada situación y valorar lo que nos aporta.

Por otro lado, dentro de las múltiples organizaciones creadas para promover investigaciones científicas a favor de la educación, se encuentra de Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), nombrada en el artículo de Herrera, A. (2015), en la cual plantean 5 competencias básicas para la educación emocional y social (Herrera, A. 2015. Citado en CASEL, 2015):

- Conciencia de sí mismo: Es la capacidad de reconocer cómo las fortalezas y las debilidades influyen en el comportamiento de cada uno en el entorno.

- Autogestión: Es la autorregulación de emociones, pensamientos y comportamiento frente a adversidades y situaciones variadas.
- Conciencia social: Es la capacidad de entender y simpatizar en entornos multiculturales.
- Habilidad para relacionarse: Es la capacidad de interactuar y establecer adecuadas relaciones y vínculos afectivos con otros principalmente por medio de la comunicación.
- Toma de decisiones responsables: Es la capacidad de decidir de manera constructiva y respetuosa sobre cómo actuar basado en el comportamiento y bienestar de uno mismo y de los demás.

Herrera, A. concluye su artículo con las siguientes palabras:

La importancia del desarrollo temprano de la inteligencia emocional radica en que permite moldear de manera positiva el comportamiento para formar seres humanos psicosocialmente competentes y productivos, tanto a nivel académico como en lo laboral a futuro. Finalmente, cabe mencionar que es necesario que los educadores, principalmente de nivel inicial, empiecen estimulando este tipo de inteligencia con situaciones cotidianas que suceden dentro de la escuela o dentro del centro de desarrollo infantil, como por ejemplo al compartir juguetes y materiales a partir del diálogo, o mediante el manejo de emociones negativas como enojo y frustración. De esta manera se contribuye a su vez al desarrollo integral de los alumnos preescolares, lo cual se refleja principalmente en la forma en la que cada uno de los mismos piensa, siente, actúa y expresa hacia sus compañeros de clase y gente que los rodea. (2015)

Evidencias empíricas han demostrado en sus investigaciones los problemas del contexto educativo asociados a bajos niveles de la Inteligencia Emocional (IE), como los menciona de manera resumida por Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P., (2004, p.4):

- Déficit en los niveles de bienestar y ajuste psicológico del alumnado
- Disminución en la cantidad y calidad de las relaciones interpersonales

- Descenso del rendimiento académico
- Aparición de conductas disruptivas y consumo de sustancias adictivas

Complementa los resultados de su investigación comentando, que el resultado de estudios anglosajones en población universitaria arroja resultados acreditando una relación directa entre IE y rendimiento académico y explica: “la IE se suma a las habilidades cognitivas como un potencial predictor no sólo del equilibrio psicológico del alumnado, sino también de su logro escolar” (Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P., 2004, p.9).

Los altos niveles de IE predicen para el futuro adolescente y estudiante un mejor bienestar psicológico, es decir, menores síntomas de ansiedad, depresión y pensamientos intrusivos, alejando al adolescente de ideas suicidas, abandono escolar y consumo de alcohol y drogas; de igual modo, un nivel bajo de IE favorece mayores niveles de impulsividad, déficit en habilidades interpersonales y sociales y violencia dentro y fuera del aula (Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P., 2004).

Comprendiendo de forma más profunda los componentes relacionados con la educación emocional y sus necesarios aprendizajes desde la infancia, es ahora el momento para indicar a través del medio que pretende acompañar dichos aprendizajes dentro del aula. Este proyecto involucra las técnicas de la disciplina del yoga para fortalecer y desarrollar la inteligencia emocional en los primeros años de escolarización.

¿Qué es el Yoga y para qué Sirve?

Hasta ahora hemos desarrollado conceptos relacionados con la inteligencia emocional y la relevancia en la educación, ahora es importante revisar los conceptos relacionados con la

práctica y las técnicas del yoga que se utilizarán durante el proyecto en la población elegida en busca de fortalecer el desarrollo emocional.

El Yoga es una disciplina milenaria, su práctica busca conectar y equilibrar el funcionamiento del cuerpo y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. En su origen se reconoce como una doctrina filosófica hindú de los adeptos al brahmanismo, pero hoy en día la mayoría de las personas en occidente practican yoga como ejercicio, para reducir el estrés y aumentar el bienestar físico, mental y emocional. Traigo a colación la siguiente definición:

El yoga es una ciencia antigua que ayuda a crear salud y bienestar, construyendo conciencia, fuerza y flexibilidad, tanto en la mente como en el cuerpo. El yoga es una práctica igualitaria que confiere sus beneficios a todo el que la practique, independientemente de sus habilidades físicas. Las posturas de yoga, o asanas, son practicadas por personas de todas las edades y en muchos estados diferentes de salud y forma física. (Amir Yaffe, G.; Fialkova, K., 2011. p.5)

A partir de esta cita, y bajo la observación de la práctica de manera directa, se puede concluir que la práctica de yoga es totalmente inclusiva, y cualquier estudiante dentro del aula podría participar de las experiencias pedagógicas, ya que la práctica de yoga no sólo involucra el cuerpo y su movimiento, sino que además contiene técnicas de respiración, relajación y meditación (atención plena) que equilibran el sistema simpático y parasimpático, bajando los niveles de estrés y produciendo cambios en las conexiones neuronales a partir de la misma plasticidad cerebral, lo que conlleva a cambios físicos, mentales y emocionales en sus practicantes.

Por otro lado, podemos ampliar el concepto del yoga, citando a Pérez Pantoja:

El vocablo yoga, proviene del sánscrito, y hace referencia a una disciplina psicofísica nacida en la India hace más de 3 mil años. Su origen se atribuye a Patañjali. Según Sriman Radha Kripa Das, citado por DeRose (2007), la palabra yoga proviene de la raíz sanscrita: Yuj, que quiere decir unión, yugo, conjunción. Dicha unión en según la religión hindú, significa la unión del principio espiritual del hombre (atma) con la divinidad (paramatma) y también es la unión del aspecto material del hombre con su aspecto espiritual (2010, p. 29).

Otra definición del Yoga es una cita de Briano Correa, C., Jara Braga, T., Sobral Valenzuela, M., & Wevar Bascuñan, M. J., (2016., p.24):

El Yoga puede ser descrito como un conjunto de técnicas de concentración que se practican para conseguir un mayor control físico y mental. Esta disciplina proporciona métodos para lograr alcanzar el bienestar general y la evolución de la consciencia (Torres-Casadó, Villamón, Bolaños-Pizarro, & Aleixandre-Benavent, 2014).

Estas dos últimas definiciones, nos amplían bastante la perspectiva, pues nombran el aspecto espiritual y la evolución de la consciencia que se involucra dentro de la práctica del yoga, pero que en este proyecto no es de nuestro interés, y no se hablará de ellos en el presente trabajo; lo que sí es interesante resaltar es que a partir de las técnicas de concentración de la disciplina del yoga, se busca en sus practicantes, desarrollar un mayor control físico y mental, lo que conlleva a un desarrollo emocional directamente proporcional a estas cualidades adquiridas, logrando bienestar y salud en el practicante.

El yoga busca a través de su práctica un mayor conocimiento del cuerpo, de la mente y las emociones a través de la atención dirigida, y este proceso de autoconocimiento desemboca en un desarrollo de la autoestima, el autoconcepto, el autocontrol, y a partir de una mejor relación consigo mismo, es desarrollada la empatía dirigiéndose en una mejor relación con los demás.

Pérez Pantoja, L. D. (2010. P.37, 38) comparte, a partir de lo expuesto por Botero de Caballero (2007), los siguientes beneficios de la práctica de yoga en niños y niñas:

- a) Adopción de una buena postura corporal
- b) Aprendizaje de una correcta respiración
- c) Obtención de calma en el sistema nervioso
- d) Desarrollo de la confianza en sí mismo ya que al practicar el yoga no se juzga a nadie, lo que trae como consecuencia que el niño construya y consolide una buena autoestima y en retribución hacia los otros y las otras, no los juzgue ni los critique.
- e) Aprendizaje del verdadero valor del ser humano; esto implica aprender y entender que el ser humano vale por sus propias acciones y por lo que da de sí mismo.
- f) Ayuda a manejar adecuadamente las emociones.
- g) Desarrollo del beneficio de estar presentes, lo que significa fusionar pensamiento y acción: «estoy aquí y ahora», que conduce al desarrollo de la atención y de la concentración.
- h) Descubrimiento del corazón interior

Neurociencia y Yoga

En las últimas décadas la ciencia se ha interesado en comprender con mayor precisión los efectos dentro del cerebro a partir de la práctica de yoga: “Por medio de neuroimágenes, se ha demostrado que la práctica de Yoga, logra efectos únicos y positivos en el cerebro, al estimular la actividad de las ondas alfa y beta. (Ramburn, & Singha Khalsa. s. f.)” explican Briano Correa, C., Jara Braga, T., Sobral Valenzuela, M., & Wevar Bascuñan, M. J., (2016, p.33), y comentan

en su trabajo de grado, exponiendo que dichos cambios a nivel cerebral están relacionados con mejoras en el desarrollo cognitivo, el estado de ánimo y la reducción de la ansiedad; la personalidad también se relaciona y puede modificarse, ya que se observa en las cortezas cerebrales aumento de frecuencias alfa y beta, complemento con la siguiente cita:

Mediante la neurociencia se ha logrado investigar el funcionamiento del cerebro y la mente, con respecto al desarrollo de la inteligencia emocional y la práctica de meditación, permitido que las personas sean dueñas y responsables de sus vidas, en la búsqueda y encuentro de la propia felicidad al educar la mente distraída (Villeneuve, 2015). Lo anterior, permite a la persona cambiar y adaptarse a las diferentes circunstancias experimentadas, desde las estructuras cerebrales, situación dada por la condición natural humana llamada plasticidad cerebral. (Briano Correa, C., Jara Braga, T., Sobral Valenzuela, M., & Wevar Bascuñan, M. J., 2016, p.27)

A partir de la variada información científica asociada a la práctica de yoga, las ciencias sociales, como la pedagogía, se ha interesado en investigar más acerca de los beneficios que se pueden obtener incluyendo esta disciplina en las aulas, Montañez Salamea, M. A. comenta que practicar técnicas de yoga en el aula demostró:

En los resultados del estudio se evidencia que por medio de la implementación de la propuesta pedagógica se favoreció a los estudiantes aliviando las tensiones que se producen durante el paso de preescolar a primaria y fortaleciendo su autogestión y equilibrio emocional. (2022, p.13),

quién a partir de su investigación para el Título de Magister en Educación, concluye:

(...) con la práctica del yoga se genera un hábito saludable en los niños y niñas desde edad temprana que beneficia el cuidado de su cuerpo mejorando la salud y en la parte cognitiva, mejorando su aprendizaje, relaciones de empatía y respeto hacia los compañeros junto con el manejo de las emociones y reforzando el conocimiento de sí mismos, la autoestima y autocontrol. De esta forma se mejoran las relaciones de

convivencia en la escuela. (...) También con el desarrollo de estrategias pedagógicas como el yoga que posibilita, una articulación de forma armónica controlando los momentos de tensión (...) (Montañez Salamea, M. A., 2022, p.48, 49)

Técnicas del Yoga Utilizadas para el Desarrollo Emocional

La respiración de manera consciente es un pilar fundamental en la práctica de yoga que permite estabilizar el sistema nervioso simpático y parasimpático y regular las funciones fisiológicas del cuerpo ya que todas ellas se relacionan directamente con una respiración adecuada.

Respiración Consciente. Respirar de manera consciente se refiere a darse cuenta de cómo se está respirando y efectuar una determinada acción para dirigir y/o controlar la respiración en busca de un determinado objetivo: dicho objetivo puede ser tanto la búsqueda de calma y tranquilidad, como la de elevar y activar la energía corporal, o la búsqueda de equilibrio del funcionamiento del cuerpo en general. La respiración consciente produce un estado de bienestar en la mente y el cuerpo, mejorando y estabilizando los mismos. Desarrolla la atención plena.

Realización de Posturas de Yoga. En la disciplina del yoga existen gran variedad de posturas que traen con su práctica determinados beneficios a favor de la salud del practicante. Todas las posturas pretenden hacer expansiones o contracciones en la musculatura y las articulaciones, lo cual distensiona el cuerpo y baja los niveles de cansancio y estrés. Permite al mismo tiempo reconocer el cuerpo desde una mirada consciente, amorosa y respetuosa en los estudiantes.

La Relajación. Conseguir un estado de relajación de forma consciente necesita práctica, en el yoga esta rama se llama Yoga Nidra, y lo que busca, es que a partir de diferentes técnicas la

mente se concentre en el seguimiento de instrucciones, y con los ojos cerrados el cuerpo y la mente se relajen sin la necesidad de ningún elemento externo además de la respiración y el audio.

La Atención Plena y la Meditación. La atención plena es la práctica de cualquier tipo de actividad de forma consciente, lo que quiere decir que se presta atención a lo que se está haciendo; se podría decir que el multitask es la práctica contraria a la atención plena, ya que para lograr enfocar la mayor atención en la actividad elegida, esta debe ser en lo posible la única para que realmente se cumpla el objetivo.

La meditación puede realizarse en movimiento o sentada. Es similar a la atención plena, pero no sólo busca enfocar la atención, sino que busca calmar la mente a través de un foco de atención que no es siempre la actividad realizada, es decir, al estar sentados se puede decir que “no hay ninguna actividad” a la que prestarle atención, es allí donde se enfoca la atención en la respiración, en una palabra, en una imagen, etc.

Técnicas del Yoga Aplicadas dentro del Proyecto

Cada una de estas técnicas nombradas se explican con una mayor profundidad en el Título: Diseño Pedagógico y Didáctico, en la página 49, donde se comentan las Estrategias Didácticas del presente proyecto, convirtiendo estas técnicas del yoga en el medio didáctico aplicado al grupo de estudio para fortalecer el desarrollo emocional dentro del aula.

Investigaciones y Estudios Relacionados

Con la práctica de yoga en estudiantes de primera infancia se han demostrado beneficios no sólo a nivel del desarrollo emocional sino en general de salud y bienestar en los niños y niñas:

Durante la práctica de yoga los niños que son muy activos físicamente durante las clases y que tienden a presentar TDAH, logran un mayor control tanto de su cuerpo (conciencia corporal), como también mejoran en su regulación y control de impulsos, permitiéndoles más concentración, tomar mejores decisiones y resolver problemas con mayor facilidad (Yogapeutics, 2014). “El Yoga infantil tiene como objetivo armonizar el cuerpo, permite que el niño adquiera conciencia de sí mismo, mejorando de esta manera su calidad emocional, lo que consecuentemente, promueve su rendimiento académico.” (Briano Correa, C., Jara Braga, T., Sobral Valenzuela, M., & Wevar Bascuñan, M. J., 2016, p.34).

Montañez Salamea, M. A., complementa en su texto:

La técnica del yoga, (...) puede ser practicada por personas de diferentes edades, lleva a los niños y niñas a un equilibrio entre espontaneidad y estructura, de forma que aprenden a escucharse mutuamente, a comunicarse en forma creativa y con respeto por el otro; (...) desarrollan habilidades como fuerza, coordinación, flexibilidad y equilibrio, pero también conciencia corporal, mejorando su atención, autoconfianza y enfoque. (2022, p.7),

y nombra estudios realizados involucrados en su investigación:

Yafe, Fialkoba (2008) afirman: Según un estudio realizado por la Universidad de California evidenció que los niños de un colegio que tenían a menudo clases de yoga obtuvieron un significativo incremento en su autoestima, así como en su forma física en general, en su rendimiento académico, además la disminución de los problemas disciplinarios, debido a que los estudiantes estaban más relajados, siendo más respetuosos con sus pares. (Montañez Salamea, M. A., 2022, p.7),

de esta manera podemos tener una mirada amplia y completa de las múltiples posibilidades que ofrece utilizar las técnicas de yoga en niños y niñas de preescolar para fortalecer el desarrollo emocional.

Se busca en este proyecto crear una metodología adecuada para los niños y niñas entre 4 y 6 años para aprovechar e integrar las técnicas del yoga en el aula de manera regular y divertida. Generar al inicio un acercamiento y reconocimiento de las técnicas, para luego integrarlas de forma más directa en sus rutinas diarias y dirigir estos aprendizajes al manejo emocional de los menores dentro del aula de clases.

Marco Metodológico

Aspectos Metodológicos

El presente proyecto pedagógico constituye una propuesta educativa, investigativa y reflexiva desarrollada en un contexto de educación inicial, seleccionado por el investigador como escenario de intervención. La investigación se enmarca en un enfoque cualitativo y adopta el método de investigación-acción participativa, permitiendo la caracterización de la población involucrada y la implementación de diversas herramientas para la recolección y análisis de datos en un entorno social y comunitario.

Se busca desarrollar el conocimiento y la aplicación de técnicas e instrumentos propios de la investigación-acción, mediante experiencias de aprendizaje significativas dirigidas al grupo de estudio y un seguimiento constante a través de la recolección sistemática de datos. Su propósito es transformar o mejorar una situación identificada en el aula, a partir del diálogo reflexivo entre la teoría pedagógica adquirida por el docente y su práctica educativa, integrando su experiencia personal en el contexto escolar. Se asume la investigación-acción como un proceso que promueve la construcción y socialización del saber pedagógico, facilitando su comprensión y su aplicación en escenarios de enseñanza.

Restrepo, Bernardo (2004) describe la relación intrínseca y circular entre la teoría y la práctica docente, en la cual la investigación – acción toma lugar a partir de la sistematización del saber pedagógico:

La adaptación de la teoría, transformación intelectual y práctica, es el resultado de un ir y venir entre la teoría y la práctica pedagógica, que puede realizarse espontánea o sistemáticamente. Si se hace de manera sistemática y rigurosa, constituye un proceso de investigación sobre la práctica en el laboratorio de las aulas. El tipo de investigación que

pretende sistematizar este proceso individual en el docente, que investiga a la vez que enseña, es la investigación- acción educativa. (p.47)

Es así como este proyecto utiliza una metodología de Investigación Acción Participativa (IAP), que inicia al entablar el problema de investigación a partir de la observación de las dinámicas del escenario de práctica seleccionado, teniendo en cuenta la población y sus características propias, abriendo la posibilidad a la intervención y colaboración de docentes y estudiantes durante el proceso; es así como la práctica de inmersión participativa y activa por parte de quién investiga y de la población en estudio, conlleva a un proceso de análisis e interpretación flexible, adaptativo y colaborativo, integrando en su totalidad a los participantes en el estudio; retomando a Bernardo Restrepo, comenta:

La estrategia seguida en el desarrollo de los proyectos de investigación-acción, que consiste en la discusión colectiva de problemas y en la deconstrucción y reconstrucción de la práctica, ha dado lugar a una experiencia de colaboración, en la cual todos los participantes se constituyen en convalidadores del trabajo de sus colegas. (...) lo que se constituye en un primer paso para pasar del saber individual a generalizaciones colectivas, a saber teórico con reconocimiento universal. (2004, p.54)

La información teórica y observada en el escenario de práctica investigativa es analizada y acompañada por reflexiones pedagógicas y éticas dentro de la investigación acción realizada en el aula. Priorizando el contexto del escenario y la población participante, los datos e información recolectados pasan por un filtro de pertinencia y veracidad, para ser efectuada y dirigida a los estudiantes del proyecto, y así mismo convertir el escenario de práctica docente en un tangible potencializador del saber pedagógico. A continuación se exponen las técnicas de investigación utilizadas en este proyecto pedagógico de investigación acción, dentro del contexto elegido, teniendo en cuenta su principales características: la población infantil y su entorno rural.

Técnicas de Investigación

Las técnicas propuestas en este proyecto pedagógico se basan en la observación participante, y el registro de la información a partir de ella, a través de instrumentos de recolección de datos como los diarios de campo, registro audiovisual, entrevistas, cuestionarios y otros instrumentos enfocados en recolectar información teniendo en cuenta la población infantil y sus características. Durante la implementación de las experiencias pedagógicas del proyecto, en mayor medida la recolección de datos se registra a través de diarios de campo que,

(...) es una técnica poderosa para monitorear o hacer seguimiento a la propuesta. (...) En la investigación-acción educativa, los relatos del diario de campo sirven de lente interpretativa de la vida en el aula y en la escuela. Aquellos acerca del acontecer cotidiano de la práctica del docente permiten entrar profundamente en la propia experiencia y ver el discurso pedagógico personal desde miradores muy distintos a los que se presentan de manera superficial cuando se reflexiona no sistemáticamente sobre la práctica instructiva y formativa. (Restrepo, Bernardo, 2004, p.52)

Durante el proceso de análisis y estructuración de la investigación acción se pregunta constantemente: *para qué, qué y cómo* diseñar y ejecutar el proyecto planteado; se plantea una intervención a partir de la observación preliminar para explorar el contexto y sus características propias; a partir de ello se reconoce dentro del proyecto a los niños y las niñas como ciudadanos y sujetos de derechos y, se sostiene una lectura permanente de los intereses, capacidades y gustos de los niños y las niñas que pertenecen al grupo de estudio.

El contexto en el cual se desarrolla la investigación es observado constantemente para determinar sus singulares características e incluir a todos sus participantes dentro del entorno escolar, como son los docentes de la institución, los padres y cuidadores, y a los estudiantes; es así como la participación de todos los involucrados en el proceso de la investigación acción, es planeada para construir de manera colectiva el campo de las experiencias pedagógicas

significativas a favor del proceso de enseñanza - aprendizaje del aula, determinando la clara intención pedagógica del proyecto de investigación y de una intervención respetuosa y conveniente para el contexto de acción.

Intervención

La Intervención se efectúa a partir de las labores diarias durante la práctica pedagógica; a partir de la realización de las experiencias de aprendizaje diseñadas y realizadas en las clases, en donde la intervención dentro de la investigación tiene lugar.

Fases de Desarrollo. Las Fases realizadas durante el periodo de las prácticas dentro de la realización de este proyecto pedagógico, basado en la Investigación acción participativa, presenta 3 momentos de desarrollo concretos. Dicha metodología expuesta por Kurt Lewin (Restrepo, Bernardo, 2004) es explicada en 3 fases:

Primera Fase: Observación. se realiza una reflexión respecto a la idea principal del proyecto, se descubre y plantea una situación que favorezca impulsar en dicho contexto o una problemática a transformar dentro del aula:

- Es descubierta una problemática o situación a mejorar o transformar.
- Se recogen datos relacionados y se crea un diagnóstico de la problemática.
- Esta Fase se ha realizado a través de la Observación y recolección de datos a través de los diarios de campo, imágenes y videos.
- Por el momento no se realiza una intervención directa con el grupo de estudio.
- Paralelamente se realiza una investigación teórica en relación de la temática del problema o situación a mejorar dentro del aula. Se recogen datos sobre la acción, y se investiga en

torno de los resultados de dichas acciones, se contextualiza la investigación, y se busca explicación a la razón del problema o situación a transformar.

- Es elegida un área, dentro de los pilares de la educación inicial en Colombia, que permita, a través de ella, ejercer un cambio positivo de la situación o problemática encontrada. En el caso del presente proyecto, se eligió la disciplina del yoga con algunas de sus técnicas.

Segunda Fase: Observación – Inmersión. Investigación acción participativa: Se diseña una propuesta pedagógica que contiene experiencias significativas de aprendizaje para el grupo de estudio, utilizando el nuevo conocimiento teórico pedagógico, aplicadas con adaptaciones específicas al entorno y contexto de la investigación acción.

- Se diseñan e implementan 15 experiencias significativas, cada una de ellas se acompaña con diarios de campo elaborados para observar y analizar con detenimiento la participación del grupo de estudio y la pertinencia de cada una de las actividades.
- A través de los diarios de campo y el material audiovisual evalúa la realización de mejoras y cambios necesarios en las experiencias pedagógicas a favor de una mejor metodología y didáctica aplicada.
- El proyecto se reconstruye continuamente, a partir del análisis de la información y datos recolectados, y teniendo en cuenta el componente evaluativo de logros dentro de las experiencias de aprendizaje realizadas.

Se reconstruye el proyecto día a día tanto en la teoría como en la práctica, se siguen recolectando datos en cada práctica y se evalúa con mayor análisis de la temática tratada.

Tercera Fase: Evaluación y Valoración. Se crean instrumentos de evaluación teniendo en cuenta a los docentes acompañantes, a padres de familia y cuidadores, a los estudiantes del grupo de estudio, y al estudiante investigador de proyecto de acción pedagógica.

Los indicadores de evaluación deben ser medibles dentro del currículo, y se permiten comparar con un antes y un después de la investigación acción realizada dentro del aula.

- Se diseñan y crean instrumentos de evaluación pertinentes para cada una de las poblaciones participantes dentro de la investigación acción, de esta manera son escuchadas todas las voces y se entabla un diálogo de retroalimentación teniendo en cuenta el lenguaje de cada uno de ellos.
- Se implementan los instrumentos de evaluación, analizando los resultados obtenidos de la evaluación y comparándolos con cada uno de los objetivos planteados al inicio del proyecto y su respectivo alcance, observando y analizando los logros o falencias en cada uno de ellos.
- Se observa el proceso desde la etapa uno hasta la cuarta, valorando todo el proceso que se ha desarrollado durante la investigación acción; se aprecia el recorrido realizado durante los 2 años de desarrollo del proyecto (16 meses implicados en el trabajo de campo).
- Son valoradas las fallas y errores dentro del proceso de enseñanza – aprendizaje, y los aciertos y objetivos conseguidos durante el mismo; se plantea una valoración y evaluación individual y personal, y al mismo tiempo objetiva, comunitaria y general.

A través de las fases enmarcadas anteriormente, se estudia, analiza, reflexiona respecto a las características y necesidades de la población, y se consideran ligadas a la toma de decisiones para la ejecución de las experiencias de aprendizaje significativo que serán ofrecidas a los niños

y niñas del escenario de investigación, cumpliendo con la ética profesional y cumpliendo con sus derechos y necesidades reales. En la fase final se realiza la valoración y evaluación de todo el proceso, incluyendo sus objetivos, pero acogiendo todos los aprendizajes recibidos y su recorrido propio y genuino tanto para la investigación como para el grupo de estudio.

Planeación

El proyecto de investigación acción participativa se estima en su realización en un periodo de 2 años, durante los 4 semestres académicos de las prácticas pedagógicas de la Universidad; cada fase de desarrollo corresponde a un semestre y sus correspondientes componentes teóricos y prácticos a realizar. La *Tabla 1* representa los tiempos de planeación y ejecución del proyecto pedagógico, contemplando los objetivos del proyecto y las actividades identificadas con cada uno de ellos.

Tabla 1

Planeación de las actividades del proyecto de investigación acción

Objetivos específicos del proyecto	Actividades	Meses							
		2	4	6	8	10	12	14	16
Diseñar experiencias significativas de aprendizaje para la propuesta de acción pedagógica a través de técnicas del yoga para el fortalecimiento del desarrollo emocional en niños y niñas de 4 a 6 años de la Institución Educativa Distrital San Nicolas, Sede rural Santa Ana.	Observación directa del grupo de estudio. Planteamiento del problema de investigación.	x							
	Investigar acerca del desarrollo y la inteligencia emocional	x	x						
	Investigar acerca de las técnicas de yoga a utilizar	x	x						
	Encontrar coherencia y relación significativa con el contexto del aula.			x					
Implementar las experiencias de aprendizaje creadas en la	Observación participativa: Inmersión con el grupo de estudio.			x	x	X	x		

propuesta que fortalezca el desarrollo emocional a través de técnicas del yoga en niños y niñas de 4 a 6 años de la I.E.D San Nicolas Sede rural Santa Ana.	¿Cómo respiro?	x	x	X
	¿Qué siento en mi cuerpo?			
	La respiración, las sensaciones y las emociones			
	Reflexiones			
	Muevo mi cuerpo	x	X	x
	Siento mi cuerpo, y lo aprendo a relajar			
	La respiración, las sensaciones y las emociones			
	Quietud y calma			
	Reflexiones			
	Mi cuerpo y mis emociones		X	x
Respiración, movimiento y emociones				
¿Qué emociones habitan mi cuerpo?				
¿Cómo me siento? ¿Cómo reacciono ante mis emociones?				
Reflexiones				
Socializar los resultados de las experiencias de aprendizaje realizados dentro del proyecto para el fortalecimiento del desarrollo emocional a través de técnicas del yoga en niños y niñas de 4 a 6 años de la I.E.D San Nicolas Sede rural Santa Ana.	Diseño e implementación de instrumentos de evaluación			x
	Entrega de diarios de campo, material audiovisual. Reflexiones y proceso docente y estudiantil evaluado			x
	Valoración y evaluación del proyecto. Objetivos conseguidos y aprendizajes obtenidos del proceso.			x
	Sustentación del proyecto			x

Nota. El proyecto se efectuó durante 2 años, 4 semestres académicos, cada uno referente a 4 meses

Los diseños de las experiencias de aprendizaje significativo, las cuales están directamente enfocados en el proceso de Investigación-acción, sustentan la inmersión directa con el grupo de estudio, ofrecen a través de la acción pedagógica la inmediata dirección al proceso de abordar la problemática o situación a mejorar en el aula.

Estos diseños se encuentran dentro de la planeación de dichas experiencias y su registro audiovisual y con los diarios de campo, dan acceso a la reflexión y análisis de estos, para evaluar su pertinencia y posibles resultados de la investigación acción. Los formatos ofrecidos para la planeación involucran una profunda descripción y análisis de las experiencias pedagógicas, enriqueciendo y sustentando el proceso de enseñanza - aprendizaje dentro del escenario elegido.

La planeación permite realizar 4 pasos para llevar a la acción resultados significativos de las experiencias dentro del contexto educativo y social (MEN, 2017):

La Indagación. Escuchar, observar y recolectar la información relevante y los intereses y las preguntas de los estudiantes y sus necesidades. En ello se utilizan los diarios de campo y los registros del escenario.

Proyectar. Planear, diseñar y organizan los procesos que ocurren en las experiencias significativas dentro de la práctica pedagógica, a favor de potenciar el desarrollo y los aprendizajes de los niños y las niñas a partir de sus intervenciones y la de la docente. Las preguntas claves para este paso son:

- ¿Qué se va a potenciar del desarrollo de los niños y las niñas?
- ¿Para qué se va a potenciar?
- ¿Cómo se va a llevar a cabo?

Vivir la Experiencia. Las experiencias significativas diseñadas no son de enseñanza unilateral, al contrario involucran activamente al estudiante, sus características, necesidades e intereses, donde la interacción es fundamental. Se debe tener en cuenta los procesos de desarrollo de los estudiantes.

Valorar el Proceso. Se debe tener en cuenta la valoración de lo indagado, lo proyectado y su relación con la experiencia vivida y también se debe valorar el proceso de desarrollo y el aprendizaje de los niños y las niñas.

Continuamente los diarios de campo y registros realizados son fundamentales para el completar dicho proceso de observación, reflexión y análisis.

Instrumentos de Recolección de Datos

Diarios de Campo

El diario de campo es principalmente el instrumento primordial de la recolección de datos del proyecto de Investigación acción pedagógico actual; sigue siendo una técnica utilizada día a día para registrar estos procesos dentro de la investigación acción, que hace un seguimiento cercano objetivo y subjetivo al proceso pedagógico efectuado, y que ayudará a descubrir sus certezas y situaciones a seguir mejorando.

También son elementos importantes las bitácoras virtuales, observadores individuales, fotografías, videos, dibujos, esquemas gráficos, foto relatos, microhistorias, grabaciones sonoras, trabajos de los niños y las niñas, etc que pueden brindar información en relación a los procesos de los niños y niñas dentro de la investigación acción realizada.

Población

En este proyecto se trabaja con niños y niñas de 4 a 6 años del grado preescolar y primero, con familias biparentales o nucleares, son niños que viven en el área rural, y los padres en algunas ocasiones no han recibido educación formal completa, presentando inconvenientes a la hora de acompañar a los niños y niñas en las tareas y procesos educativos en casa.

Consideraciones Éticas

Durante la elaboración de este proyecto pedagógico fueron necesarias unas consideraciones éticas para proteger la identidad de los menores involucrados en el proyecto. Se solicita firmar un consentimiento informado a todos los padres y acudientes, donde ellos autorizan tomar fotos, videos y grabaciones durante las actividades de la práctica, que serán utilizadas como evidencias de las actividades que se harán con los niños y niñas para el proyecto pedagógico y como registro de datos e información referente a la investigación. Este material será utilizado únicamente como evidencia académica, las imágenes y videos realizados no se podrán utilizar en ningún otro medio.

Diseño Pedagógico y Didáctico

Estrategias Didácticas

Inmerso en el saber pedagógico se plantea la relevancia que puede significar las características de la personalidad del docente en coherencia con las características propias del contexto en el que se realiza la práctica pedagógica y los proyectos investigativos dentro de la misma,

(...) el saber pedagógico es la adaptación de la teoría pedagógica a la actuación profesional, de acuerdo con las circunstancias particulares de la personalidad del docente y del medio en el que debe actuar. Es más individual, más personal, y relacionado profundamente con las competencias que llevan a una práctica efectiva, y aunque basado en la teoría pedagógica. (Restrepo, Bernardo, 2004, p4).

Es por ello, que para trabajar un mejor desarrollo emocional en los niños y niñas de 4 a 6 años de la Escuela de la I.E.D San Nicolas de Santa Ana, se han elegido algunas de las técnicas del Yoga, favoreciendo la experiencia y conocimientos del investigador del proyecto en la disciplina del yoga.

El yoga es una disciplina oriental que ha sido muy utilizada en las últimas décadas en occidente para mejorar la salud integral de sus practicantes, ya que involucra en cuerpo físico, la mente y las emociones. Podemos entender acerca del yoga que, es una ciencia antigua que ayuda a crear salud y bienestar, construyendo conciencia, fuerza y flexibilidad, tanto en la mente como en el cuerpo. (Amir Yaffe, G.; Fialkova, K., 2011. p.5)

Su práctica busca conectar y equilibrar el funcionamiento del cuerpo y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general.

Contiene técnicas de respiración, relajación y meditación (atención plena) que equilibran el sistema simpático y parasimpático, bajando los niveles de estrés y produciendo cambios en las conexiones neuronales a partir de la misma plasticidad cerebral, lo que conlleva a cambios físicos, mentales y emocionales en sus practicantes.

El Yoga puede ser descrito como un conjunto de técnicas de concentración que se practican para conseguir un mayor control físico y mental. Se busca en sus practicantes, desarrollar un mayor control físico y mental, lo que conlleva a un desarrollo emocional directamente proporcional a estas cualidades adquiridas, logrando bienestar y salud en el practicante. El yoga busca a través de su práctica un mayor conocimiento del cuerpo, de la mente y las emociones a través de la atención dirigida.

Técnicas del Yoga Aplicadas en las Experiencias Pedagógicas (EP)

Respiración Consciente. La respiración es base esencial de la práctica de yoga, en el aprendizaje y control de esta se descubre que la respiración es un puente que relaciona al cuerpo físico, la mente y las emociones, el cual, por medio de su práctica consciente permite a los estudiantes manejar mejor las emociones más complejas como la ira o la frustración, y los pensamientos intrusivos que son dañinos para la auto estima y la relación consigo mismo y con los demás.

Respiración Diafragmática (Abdominal). Esta respiración consiste en la coordinación entre el diafragma y la musculatura abdominal: los pulmones se dilatan al inhalar aire y llevarlo al lóbulo inferior de los pulmones, la musculatura abdominal se relaja y el abdomen se abomba hacia adelante, dando la sensación de inflarse. Los órganos de la cavidad abdominal (hígado, estómago, los intestinos) ceden espacio al diafragma; al exhalar, se relaja el diafragma, la

musculatura abdominal se contrae y la presión de los órganos abdominales sobre el diafragma obliga a expulsar el aire.

La respiración diafragmática es una acción que, no solo mejora el proceso de respiración, oxigenando en mayor cantidad todo nuestro cuerpo, sino que también afecta a la psique y ayuda a crear espacios de sosiego emocional y tranquilidad (Benson, 1975). Esta respiración ayuda a la estabilidad del organismo interno y externo, al sistema neuroendocrino, digestivo, circulatorio, neuroquímico, y los 32 diversos sistemas nerviosos resaltando los sistemas central, periférico y autónomo. (Loehr & Migdow, 1999; Reid, 1998; Taub-Bynum, 1984)

La respiración diafragmática es una respiración profunda, y por esto mismo es más lenta y larga, es decir respiramos menos veces cada minuto y, por tanto, es necesario tomar más aire en cada inspiración para disponer del oxígeno que necesitamos.

La respiración profunda estimula el nervio principal del sistema nervioso parasimpático, el nervio vago, por lo cual disminuye la frecuencia cardíaca, la presión arterial, y se tranquilizan el cuerpo y la mente. Al ser profunda (y no alta o clavicular) reduce la tensión en los músculos del cuello y la parte superior del pecho, permitiendo que estos músculos se relajen.

Es recomendable realizar esta respiración en las actividades cotidianas a lo largo del día que no exijan al cuerpo una cantidad de oxígeno mayor, como lo es la actividad física, por ejemplo.

Realización de Posturas de Yoga – Movimiento y Control Corporal. La práctica de posturas de yoga interviene en todos los sistemas del cuerpo, como lo es el respiratorio, circulatorio, muscular, nervioso, linfático, endocrino, etc. Una característica principal en la

realización de posturas de yoga es la toma de conciencia de la respiración y la misma postura, buscando sentir el cuerpo en cada movimiento y en los momentos de quietud.

El estiramiento de las diferentes partes del cuerpo, su movimiento o quietud, su relación con la respiración consciente y la sensibilización del cuerpo, permite a los estudiantes liberar tensiones acumuladas, elevar su conciencia corporal y aprender a controlar y conocer mejor su propio cuerpo.

La Relajación. Relajarse de forma consciente, sin elementos externos, permite lograr un alto conocimiento del cuerpo a nivel interior, con el manejo de la respiración y otros métodos a nivel corporal se logra un descanso profundo sin la necesidad de dormir, soltando el cansancio y tensiones acumuladas, y al mismo tiempo recuperar energía y vitalidad.

Los métodos utilizados para relajarse de forma consciente son

- la visualización
- la rotación de la consciencia
- la respiración
- música relajante y/o de la naturaleza

Cada uno de ellos se utiliza generalmente durante los ejercicios de relajación y permiten que los practicantes se sientan tranquilos, livianos y recuperen energía como si de un sueño profundo se tratara; en ocasiones los practicantes pueden llegar a dormirse sin darse cuenta, pero en la medida que se practica la relajación es más fácil mantenerse despierto y estar cada vez más relajado.

Esta técnica ayuda a regular ciclos de sueño, relaja los músculos y la mente logrando descanso y la sensación de tranquilidad y paz interior que permite mayor claridad y la

disminución de emociones conflictivas, o por lo menos una mejor gestión de estas. Cuando se logra este estado de descanso consciente en el cerebro prevalecen las ondas Alfa.

La Atención Plena y la Meditación. La atención plena es la práctica de cualquier tipo de actividad de forma consciente, lo que quiere decir que se presta atención a lo que se está haciendo. Dentro del programa Internacional, Aulas Felices, (Arguís Rey, R., Bolsas Valero, A. P., Hernández Paniello, S., & Salvador Monge, M. D. M., 2011) se explica el término atención plena:

Entendemos por atención plena un conjunto de técnicas encaminadas a potenciar en el alumnado un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que les permita vivir íntegramente en el momento presente. Esto les ayudará a vivir más conscientemente, a disfrutar más de la vida y a aprender mejor. Las técnicas de atención plena están siendo aplicadas por psicólogos, médicos y educadores en diversos países y en múltiples contextos profesionales, y sus beneficios están siendo respaldados por un creciente número de investigaciones. (Kabat-Zinn, 1990 y 2005; Brown y Ryan, 2003; Vallejo, 2006; Simón, 2007; Cebolla y Miró, 2008; Lavilla, Molina y López, 2008; Lyubomirsky, 2008)

Se puede realizar atención plena al caminar, al dibujar, al comer, etc. En un inicio de la práctica se realiza la acción de manera lenta o con los ojos cerrados para enseñar al cuerpo a focalizar la atención de forma más sencilla. Este aprendizaje en la primera infancia permite la aprender a dirigir la atención favoreciendo la concentración, la interiorización, la calma mental y nuevas conexiones neuronales. Los efectos beneficiosos en las personas, entre los que destacan, tomado del libro Aulas Felices, (Arguís Rey, R., Bolsas Valero, A. P., Hernández Paniello, S., & Salvador Monge, M. D. M., 2011, p.33):

- Aumentar la concentración.
- Reducir automatismos.

- Lograr un mejor control de pensamientos, emociones y conductas.
- Disfrutar más del momento presente.
- Efectos físicos saludables: relajación, mejora de la respiración, regulación de la presión arterial, potenciación del sistema inmunitario...
- Cambios positivos a nivel neurobiológico.

La meditación, por otro lado debe ser dirigida especialmente a los niños y niñas, teniendo en cuenta sus características naturales de edad. La meditación puede realizarse en movimiento o sentada. Puede que la atención se enfoque en dos actividades que se sincronizan, como por ejemplo la respiración y la repetición de una palabra. Existen muchas técnicas de meditación, todas buscan en un principio concentrar la mente para luego calmarla y generar ondas Alpha, Theta y Delta en el cerebro (Friedman, Janice, S.F):

- Las ondas Alfa predominan cuando el Sistema Nervioso Central se encuentra en reposo, relajado pero despierto y atento. El nivel óptimo de onda alfa permite a las personas relajarse y mantener la calma
- Las ondas Theta están asociadas con la capacidad de sentir emociones, con la intuición, o la creatividad. El nivel óptimo de ondas theta permite a las personas hacer conexiones emocionales, relajarse, mostrar su creatividad y mostrar su intuición.
- El nivel óptimo de ondas delta produce sensación de descanso después de una buena noche de sueño, capacidad de curación, salud del sistema inmunológico

La meditación es la forma más fácil de pasar de la onda alfa o beta al estado theta. La mente y la ingesta de oxígeno trabajan juntas. Eso significa que cuando una persona alarga su aliento, la actividad de las ondas cerebrales se ralentiza naturalmente.

La meditación enfocada a niños y niñas de preescolar y primero de primaria se tomará en mayor medida como atención plena, pues es el primer paso para que ellos inicien su aprendizaje de focalizar su atención en acciones tangibles y determinadas.

- Meditación basada en la respiración
- Meditación caminando
- Meditación enfocada a los sentidos
- La Atención Plena en actividades de la vida cotidiana

Círculo de Palabra como Estrategia Didáctica

Reflexiones de Auto Observación. Al finalizar, dentro del esquema de las Experiencias Pedagógicas (EP), se genera un espacio de reflexión y escucha activa de los niños y niñas a través de un círculo de palabra, en donde el docente y los estudiantes sentados en círculo conversan sobre las sensaciones y percepciones descubiertas; en ese momento se busca desarrollar la capacidad en los estudiantes de realizar una auto-observación de ellos mismos durante la experiencia de aprendizaje realizada, acercando al estudiante al conocimiento de sí mismo desde la reflexión.

Aprender a escucharse a sí mismos, y escuchar a otros hace parte de los aprendizajes del desarrollo emocional llevados hacia el contexto social y la empatía. Escuchar a los niños, y que se hagan partícipes de las experiencias, que logren comunicar verbalmente sus sensaciones, percepciones de sus propios cuerpos, reflexiones acerca de su propio valor, cuidado y aspectos de salud en ellos, expresión de pensamientos y emociones sobre ellos mismos, fortalecen la confianza y la consciencia lograda durante las actividades y el lento pero seguro desarrollo de su mundo interior y su emocionalidad.

Generar espacios en el aula para conversar a partir de lo que los niños y niñas sienten fortalece su auto estima, el conocimiento de ellos mismos y las relaciones con sus pares y sus maestras.

Todas las técnicas expuestas son herramientas de gran utilidad para el desarrollo emocional, teniendo en cuenta que a través de la práctica de dichas técnicas los estudiantes desarrollan la conciencia de sí mismo y el autoconocimiento, mejora su autoconcepto y autoestima, se fortalece la empatía, mejora la regulación de las emociones, la conciencia social y las habilidades para relacionarse, cumpliendo con las características que se presentan al tener una inteligencia emocional alta.

Resultados

Análisis de Resultados

Se presenta un análisis de resultados del proceso de evaluación y valoración del proyecto de acción pedagógica concluido durante el curso Práctica 4, en el año 2023:

En base a la pregunta problema del proyecto:

¿Cómo fortalecer el desarrollo emocional a través de técnicas del yoga en niños y niñas de 4 a 6 años de la I.E.D San Nicolas Sede Santa Ana?

Se estableció el siguiente objetivo general, que hoy es un hecho:

Desarrollar una propuesta pedagógica que fortalezca el desarrollo emocional a través de algunas de las técnicas del yoga en niños y niñas de 4 a 6 años de la I.E.D San Nicolas Sede rural Santa Ana.

Con tres objetivos específicos, que se han cumplido a la fecha:

Diseñar, implementar y exponer los resultados de las Experiencias Pedagógicas realizadas durante el proyecto, que permitan fortalecer el desarrollo emocional a través de algunas de las técnicas del yoga, en niños y niñas de 4 a 6 años de la I.E.D San Nicolas Sede rural Santa Ana.

Es así, como el objetivo general y los objetivos específicos de la investigación acción, han sido realizados y respaldados a partir de la experiencia vivida durante los 4 cursos de la práctica universitaria, y se presentan a partir de la actual exposición de esta propuesta; los diseños e implementación de las Experiencias Pedagógicas, y la recolección de datos, se finaliza con un análisis de evaluación y valoración que concluye:

Se diseñaron e implementaron en el aula más de 15 Experiencias Pedagógicas (EP) utilizando algunas técnicas del yoga (posturas, respiración, relajación y atención plena) con los estudiantes del grado de preescolar y primero de primaria. Observando y analizando en conjunto la implementación de las EP se ha demostrado que los objetivos propuestos se han logrado y, en algunas ocasiones, dentro del proceso, se ha necesitado rediseñar o volver a implementar las EP con algunas mejoras debido a errores o inconvenientes presentados.

Los objetivos alcanzados en el fortalecimiento del desarrollo emocional en niños y niñas de 5 a 6 años de la escuela Santa Ana, que enfocaron los diseños e implementación de las EP (mejorando aspectos como la autoconsciencia, auto regulación, autoconocimiento, autoestima y motivación), son los siguientes:

- Sensibilizar a los estudiantes de conocer, respetar y amar su propio cuerpo.
- Acercar a los estudiantes a las técnicas del yoga: la mayoría de los estudiantes no conocían la respiración abdominal y nunca habían realizado una relajación, por ejemplo.
- Comprender la respiración como algo más que una acción automática del cuerpo.
- Valorar momentos de calma y tranquilidad como experiencias de bienestar para ellos.
- Expresar de forma productiva y escuchar con empatía las sensaciones y emociones vividas en la EP.

Dichos objetivos se evaluaron y valoraron a través de la observación directa de los estudiantes y con la comunicación y escucha atenta de ellos durante los encuentros; fueron utilizados instrumentos de evaluación individuales y grupales, diseñados teniendo en cuenta su edad, y entrevistas para la docente titular, los cuidadores y padres de familia.

A partir del análisis de los diarios de campo, y los resultados reflejados en los instrumentos de evaluación, se pueden exponer los siguientes logros alcanzados:

Los estudiantes han aprendido a valorar su cuerpo, sentirlo de forma más consciente y aumentar el auto control corporal a partir del manejo del movimiento, lo que fortalece la autoconciencia, autoestima y auto regulación en ellos.

Los estudiantes han aprendido a respirar de forma correcta y más consciente. Comprenden que la respiración no sólo es una función vital, sino que con el control de ella es posible relajar su cuerpo y calmar su mente, lo que les permite tener herramientas para gestionar emociones como la ira o los sentimientos de frustración, que favorece la auto regulación.

Los estudiantes han aprendido a sentirse cómodos durante las relajaciones guiadas, valorando los momentos de calma y aprendiendo a generar tranquilidad en su cuerpo y su mente, también han mejorado la autoestima y el autoconcepto, ya que las relajaciones ofrecen mensajes de amor propio, autocuidado y valoración; poco a poco logran mantener la atención fija en sus sentidos de forma más cómoda, fortaleciendo la concentración y la calma interior.

Los estudiantes han encontrado un espacio seguro en dónde pueden expresar sus sensaciones y emociones a través de la palabra oral desarrollando la autoconciencia y la confianza, al mismo tiempo han mejorado la escucha respetuosa de sus compañeros de clase, empezando a desarrollar la empatía.

Uno de los aspectos más significativos dentro del proceso de implementación del proyecto ha sido el reconocimiento de sus emociones, poder expresarlas y compartirlas productivamente, esto ha permitido que las relaciones entre ellos y con la docente se fortalezcan y mejoren notoriamente; a partir de ello el ambiente del aula esta permeado de mayor confianza

cuando se ha brindado un espacio de escucha activa a los niños y niñas, y de ese modo ellos reaccionan de forma diferente: más amorosa, respetuosa y más abierta a la expresión oral de sus sentimientos y emociones en el día a día.

Los instrumentos de evaluación han permitido evidenciar que los estudiantes han aprendido a diferenciar las variadas reacciones que se pueden presentar en ellos cuando sienten emociones como la ira, el miedo, la frustración o la tristeza, y reconocen cuáles son las reacciones beneficiosas y productivas y cuáles son destructivas para ellos y su entorno, para luego poder elegir entre ellas.

A partir de los instrumentos de evaluación, todos los estudiantes han determinado que la respiración es una opción clara que les puede ayudar a gestionar emociones como la ira, el miedo o la frustración; a partir de estos resultados se puede determinar que el proyecto de acción pedagógica ha permitido una clara mejoría en la gestión y expresión productiva de las emociones en los participantes del grupo de estudio.

Complementando la evaluación del proyecto, se elaboró una valoración, que se presenta a partir de la elaboración de entrevistas y la matriz de análisis de resultados, incluyendo a todos los participantes del proyecto (estudiantes, docente titular, padres de familia e investigador), a partir de ello se ha valorado:

1. La pertinencia y aplicación adecuada de estrategias didácticas para el logro de los objetivos:
 - Los diseños de las EP fueron reconstruidos varias veces hasta lograr adaptarse a las edades y necesidades requeridas del grupo de estudio. Si en un inicio la EP no era favorable, se realizaba un nuevo diseño para una próxima implementación.

- Se desarrolló durante la implementación de las EP un lenguaje adecuado para los niños y niñas y su contexto, de esa manera se logró comprensión completa de las instrucciones y la finalidad de las actividades.
 - Se desarrolló una metodología teniendo en cuenta un manejo de tiempos, y experiencias pedagógicas apropiadas para favorecer el aprendizaje significativo en los estudiantes.
 - La docente titular observa una mejoría en el manejo de grupo, orden y elementos adecuados para las EP; manifiesta cambios favorables (mayor calma y concentración) en el comportamiento después de la participación de los estudiantes en las EP.
 - La mayoría de los padres o cuidadores han notado alegría en los niños y niñas cuando participan en las EP; escuchan comentarios sobre los ejercicios de respiración en casa por parte de los estudiantes.
2. La interacción asertiva con los niños y niñas en la creación de ambientes adecuados de aprendizaje:
- La docente titular, los padres y estudiantes coinciden en haber observado una relación docente (investigador) - estudiantes asertivo y oportuno, con vínculos de confianza y respeto. Los estudiantes disfrutaban y esperaban la realización de las EP al aula.
3. La participación y apreciaciones de las familias acerca de los aprendizajes alcanzados por los niños y niñas con el desarrollo del proyecto de acción pedagógica:
- Los cuidadores y padres de familia reconocen y valoran a la docente del proyecto debido a los comentarios de los estudiantes en casa sobre de las actividades realizadas y el vínculo de confianza que se formó con ella.

- Se observa que faltó una mayor participación de los cuidadores y padres dentro del proyecto, planteando la necesidad de establecer mayor cercanía con ellos para apoyar el proceso de desarrollo emocional en el hogar.
4. Las expresiones de los niños y las niñas sobre las experiencias más significativas para ellos y ellas.
- Los estudiantes manifiestan entusiasmo y disposición para realizar las EP, recuerdan con alegría los personajes (muñecos) que se incluyeron para generar cercanía y romper el hielo con el grupo.
 - Los estudiantes se sentían a gusto con las diferentes actividades; el círculo de palabra provocó una mayor cercanía entre la docente y el grupo, y entre los mismos estudiantes, desarrollando una mejor expresión de las emociones a los largo de las prácticas y una confianza más profunda.
 - Los estudiantes recuerdan las diferentes respiraciones que aprendieron durante las prácticas, y al finalizar el proyecto deseaban participar de espacios de relajación guiada, situación que al inicio no se observaba y sucedía lo contrario.
 - La Docente Titular manifestó que los estudiantes en sus comentarios apreciaban a la docente y ella logró ganar la confianza y el cariño de ellos a través de las actividades realizadas
 - Los acudientes y padres expresan que los niños y niñas tenían comentarios de la docente y las actividades positivos y agradables.

Teniendo en cuenta la información expuesta, se observa que la evaluación y valoración del proyecto de acción pedagógica fue favorable y productiva, presenta una repercusión en el grupo de estudio y la comunidad educativa significativa al lograr desarrollar los objetivos

planteados dentro del proyecto, teniendo en cuenta el contexto y las características propias del entorno.

Como resultado general se encuentra una mejoría continua en el desarrollo emocional de los estudiantes, y en las habilidades y recursos del investigador en el campo profesional y personal, viviendo la experiencia y valorando el proceso.

Discusión

A lo largo de la presentación de este proyecto, se ha compartido información teórica en torno a la inteligencia emocional y la importancia de su desarrollo durante la infancia, contemplando un área del ser humano que hasta hace algunas décadas se ha estudiado con mayor profundidad, y poco a poco ha encontrado acogida en el campo de la educación, como una rama vital del desarrollo, que acompaña, complementa y fortalece el desarrollo cognitivo, al cual siempre se le ha dado mayor relevancia en el sistema educativo.

El mundo emocional y las sensaciones a nivel corporal pueden llegar a ser valioso combustible para los procesos de aprendizaje, o pueden ser detonantes de bloqueos e interferencias en dicho proceso, siendo así, ¿qué podría hacer la diferencia dentro del aula?

Posibles respuestas se relacionan con un adecuado desarrollo socio emocional de los estudiantes que es posible fortalecer en el aula de clases, y su adecuada implementación por parte de los docentes (en este caso involucramos al investigador) dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje. Es así, como toda la comunidad educativa está relacionada para dar un salto de mayor desarrollo emocional, que al ser tan personal y con raíces familiares, debe ser abordada en compañía de los cuidadores, padres y docentes para el posterior aprendizaje significativo del estudiantado.

Los aspectos principales y habilidades de la inteligencia emocional permiten fomentar una mejor relación consigo mismo, con las demás personas y con el entorno: es el desarrollo relacional, que en un nivel adecuado fortalece los demás aprendizajes, en el aula y fuera de ella; en este proyecto, las técnicas del yoga, han sido el medio para implementar este desarrollo personal y social tan necesario en la actualidad.

Este proyecto fue realizado en una zona rural del país, en donde este tipo de conocimientos son escasos, haciendo referencia a la disciplina del yoga por ejemplo, pero también a la nombrada inteligencia emocional. Las costumbres en estas zonas son aún más arraigadas, y las generaciones pasadas conocían muy poco sobre la gestión emocional, y menos sobre la existencia de una inteligencia sensible; las pautas de crianza y los castigos a los niños y niñas son en ocasiones violentos y hasta traumáticos, quebrando el equilibrio emocional en la infancia. No sólo en la escuela es importante entablar conversaciones en relación a este tema, y valorar todas las emociones para poderlas gestionar, sino que a nivel social es indispensable cambiar antiguos paradigmas, y empezar a comprender mejor el mundo emocional del ser humano, y en especial en la primera infancia.

El resultado de un desconocido manejo emocional, es una adolescencia excesivamente rebelde y problemática, con deserción de la escuela, bajo nivel académico y cercanía a las adicciones y a la violencia. Con ello se subraya la necesidad actual en la sociedad de fortalecer el desarrollo emocional durante la infancia, en busca de abarcar la educación de forma realmente integral, fortaleciendo su desarrollo en los estudiantes para lograr procesos de aprendizaje significativos, ambientes escolares con menor índice de violencia y exclusión, lo que lleva a una sociedad que busca ambientes y territorios de paz, para forjar nuevos conocimientos y avances en tecnología, ciencia, artes, humanidades, etc, y contemplando el bienestar de la comunidad educativa desde lo relacional, hasta lo cognitivo e intelectual.

El proyecto expuesto anteriormente permitió observar logros significativos utilizando algunas técnicas del yoga dentro del aula, siendo adaptadas a las edades correspondientes y enfocando los objetivos dentro de las necesidades y requerimientos académicos. Es un proyecto implementado desde el respeto y la cercanía con el contexto social y cultural, reconociendo sus

fortalezas y debilidades, en busca de no sólo mejores resultados en el proceso de aprendizaje y sus respectivas calificaciones, sino proponiendo la relevancia de que el estudiante se sienta mejor: más a gusto, más tranquilo, más seguro, más dispuesto y motivado durante la jornada escolar, y paulatinamente con mejorías en su núcleo familiar y entorno social.

El proyecto plantea objetivos puntuales dentro de las EP realizadas, y logros a mediano plazo tomando en cuenta el tiempo requerido de las prácticas pedagógicas, que han sido 2 años, pero analizando y respaldando esta propuesta de acuerdo con los resultados de la evaluación y valoración, podía ser base para implementar proyectos pedagógicos a largo plazo para fortalecer el desarrollo emocional en diferentes edades de escolaridad. Con base en ello, el proyecto podría tener una proyección hacia una población adolescente más capacitada para afrontar los retos de su edad, al sostener una mejor gestión emocional y desarrollar una inteligencia a favor de las relaciones consigo mismo, con sus pares, con los docentes, padres y su mismo entorno, lo que lleva a nutrir una comunidad con herramientas para la paz y una sana convivencia, sin olvidar la mejoría que promete evitar la deserción escolar y el bajo rendimiento académico.

Conclusiones y Recomendaciones

A través de la investigación acción es posible diseñar y generar Experiencias Pedagógicas innovadoras. La metodología de este proyecto (las estrategias, los diseños, la recolección de datos y los medios utilizados para la implementación de las EP), ha sido enfocada pensando específicamente en las características propias de los niños y niñas entre 5 y 6 años de edad, y los resultados han arrojado aprendizajes significativos para ellos en su desarrollo emocional.

Es viable resaltar que esta investigación-acción es una evidencia más dentro del campo teórico sobre la relación próspera entre el yoga y el desarrollo emocional, ya que esta propuesta fue llevada a la práctica con resultados exitosos; este proyecto pedagógico ha permitido comprobar la pertinencia de la bibliografía consultada para la investigación asumiendo sus logros, y es notable por qué cada vez existe mayor interés en las técnicas utilizadas dentro de la disciplina del yoga para ser utilizadas en el campo educativo.

Dentro del desarrollo de la inteligencia emocional se pretende no sólo enseñar a reconocer emociones y gestionarlas de una buena manera, sino que también es indispensable enseñar a los estudiantes a fortalecer su autoestima, a conocerse más a sí mismos, crear un auto concepto favorable y expresar y gestionar sus emociones de forma productiva, en lo cual han sido muy eficientes las técnicas de respiración, el movimiento consciente, las relajaciones y la atención plena. Este proyecto pedagógico fue posible desarrollarlo de esta manera, a partir de la experiencia particular de la docente investigadora que cuenta con casi 20 años en la enseñanza de la disciplina del yoga, ofreciendo un arraigado conocimiento de sus técnicas y con la apropiada utilización de ellas en el campo educativo infantil, se instauran de ese modo las características propias de la propuesta.

Observando el proceso y la experiencia vivida de la docente investigadora durante el proyecto, se concluye que, la creación, el diseño, la implementación y la socialización de esta propuesta, otorga fortalezas invaluable a los conocimientos como estudiante universitaria y futura docente que se han adquiridos antes y durante las prácticas, siendo completamente apropiado el tiempo y el espacio dedicado a ellas, pues despliega el gran potencial del saber pedagógico; es una verdadera inmersión en el proceso de enseñanza aprendizaje, realmente muy cercana a la experiencia profesional como docente. Las practicas pedagógicas planteadas desde la investigación acción ofrecen a sus estudiantes de licenciatura certeza, confianza y seguridad, además de obtener nuevas habilidades y conocimientos, flexibilidad intelectual y sabiduría emocional al trabajar con la comunidad educativa.

Para concluir, a partir de la investigación realizada y el propicio desarrollo del proyecto pedagógico, se confirma que fortalecer la inteligencia emocional en primera infancia es fundamental, no sólo para favorecer los procesos de aprendizaje, sino también para crear futuros escenarios de paz, respeto y tolerancia, muy necesarios en un país como Colombia; se propone que, un adecuado desarrollo emocional aumenta el bienestar personal del individuo, y así mismo surge un bienestar a nivel grupal y social, pues se ha comprendido que, el desarrollo emocional es la inteligencia a favor de las relaciones, con uno mismo, con los demás y con su entorno.

A partir de los logros alcanzados, tanto en el proyecto pedagógico, como dentro de las expectativas de la investigadora como estudiante y futura docente, efectuar proyectos de investigación-acción dentro del aula favorece un saber pedagógico completo, amplio e innovador, el cual debe preservarse en las instituciones educativas que apoyan la infancia y dan sustento al avance pedagógico del país. Seguir propiciando estos espacios pedagógicos amplifica

el escenario educativo en avances locales pertinentes y significativos, tanto para los estudiantes como para la comunidad en general.

Se recomienda seguir desarrollando proyectos pedagógicos de investigación-acción en escenarios educativos, sea indicado desde las entidades universitarias o el gobierno local y nacional, reconociendo al docente como agente investigador y transformador, involucrado con el contexto social, económico y cultural donde ejerce, y permeándose de sus necesidades; es el investigador docente quien puede ofrecer a sus estudiantes y a la comunidad alternativas de cambio y evolución social, al interior del contexto educativo, convirtiendo a la escuela en un foco de construcción de conocimiento y de sabiduría para cultivar el bienestar integral, el desarrollo y la paz de la comunidad.

Referencias Bibliográficas

Amir Yaffe, G., & Fialkova, K. (2011). *Yoga para niños y familia: Curso de entrenamiento para maestros*. Rainbow Kids Yoga. <https://www.rainbowkidsyoga.com>

Aresté Grau, J. (2015). *Las emociones en Educación Infantil: Sentir, reconocer y expresar* [Trabajo de fin de grado, Universidad Internacional de La Rioja]. Repositorio UNIR. <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3212/ARESTE%20GRAU%2C%20JUDIT.pdf?sequence=1>

Arguís Rey, R., Bolsas Valero, A. P., Hernández Paniello, S., & Salvador Monge, M. D. M. (2011). *Programa Aulas Felices: La psicología positiva entra en las aulas*. Gobierno de Aragón. <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf>

Briano Correa, C., Jara Braga, T., Sobral Valenzuela, M., & Wevar Bascuñan, M. J. (2016). *Yoga y mindfulness: Una alternativa para el desarrollo socioemocional en niños de preescolar de 3 a 6 años* [Tesis de pregrado, Universidad Andrés Bello]. Repositorio UNAB. https://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/6033/a119812_Briano_C_Yoga_%20y_%20mindfulness_2016_Tesis.pdf

Camargo Abello, M. (2014). *Sentido de la educación inicial*. OMEP Uruguay. <http://www.omep.org.uy/wp-content/uploads/2015/09/sentido-de-la-ed-inicial.pdf>

Fernández-Martínez, A. M., & Montero-García, I. (2016). *Aportes para la educación de la inteligencia emocional desde la educación infantil*. Revista Latinoamericana de Ciencias

- Sociales, Niñez y Juventud, 14(1), 53–66.
<http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v14n1/v14n1a03.pdf>
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). *El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: Evidencias empíricas*. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 6(2).
<http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.htm>
- Friedman, J. (s.f.). *Las 5 frecuencias de onda cerebral diferentes y lo que significan*. Técnicas de Aprendizaje. <https://tecnicasdeaprendizaje.net/las-5-frecuencias-de-onda-cerebral-diferentes-y-lo-que-significan/>
- Gómez, A. G., & Tarrés, A. B. (2007). *Desarrollo emocional* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Zaragoza]. <https://zaguan.unizar.es/record/98056/files/TAZ-TFG-2020-2588.pdf>
- Herrera, A. (2015). *La educación emocional desde la etapa preescolar*. Revista para el Aula, 33.
https://www.usfq.edu.ec/sites/default/files/2020-07/pea_016_0015.pdf
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. Universidad de Valencia.
<https://www.uv.es/=cholz/Proceso%20emocional.pdf>
- Ministerio de Educación Nacional (MEN). (2007). *Política pública nacional de primera infancia: Colombia por la primera infancia*.
https://www.mineducacion.gov.co/1780/articles-177832_archivo_pdf_Conpes_109.pdf
- Montañez Salamea, M. A. (2022). *Fortalecimiento del desarrollo emocional por medio de la estrategia del yoga en educación inicial* [Tesis de pregrado, Fundación Universitaria Los Libertadores].

https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/4284/Monta%C3%B1ez_Sa_lamea_2022.pdf

Pérez Pantoja, L. D. (2010). *Propuesta pedagógica para potencializar el desarrollo integral de niños de 5–6 años de edad mediante la práctica de yoga* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Javeriana].

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/6675/Documento.pdf>

Pegalajar Palomino, M. del C., & López Hernández, L. (2015). *Competencias emocionales en el proceso de formación del docente de educación infantil*. REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 13(3).

<https://revistas.uam.es/reice/article/view/2785>

Pérez Pérez, N. (2012). *Psicología del desarrollo humano: Del nacimiento a la vejez*. Editorial ECU. <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/62378>

Rangel Granados, E. S. (s.f.). *¿Qué es la inteligencia emocional?* Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/atotonilco/n9/m4.html>

Restrepo, B. (2004). *La investigación-acción educativa y la construcción de saber pedagógico*. Educación y Educadores, 7, 45–55. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83400706>

Venegas Fajardo, C. (2012). *El desarrollo emocional en la primera infancia: Su caracterización y alcance en tres entidades prestadoras de servicios para la primera infancia en Bogotá* [Tesis de maestría, Universidad de los Andes].

<https://repositorio.uniandes.edu.co/bitstream/handle/1992/11711/u619282.pdf>