



UNIVERSIDAD FINIS TERRAE

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA FAMILIA

MAGISTER EN NEUROCIENCIAS APLICADAS A LA EDUCACIÓN INFANTIL

**ESTRATEGIAS DEL YOGA INFANTIL EN LA
AUTORREGULACIÓN DE NIÑOS Y NIÑAS DURANTE LA RUTINA
DIARIA DE UN JARDÍN INFANTIL DE LA COMUNA DE SAN
BERNARDO**

VALENTINA ROMAN OLIVERO

IA SEQUEIRA CHANG

Proyecto de Aplicación Profesional presentado a la Facultad de Educación y Ciencias de la
Familia de la Universidad Finis Terrae para optar al Grado Académico de Magíster en
Neurociencias Aplicadas a la Educación Infantil

Profesora Guía: Macarena Gumucio

Tutora Metodológica: Susana Barrera Andaur

Tutora pedagógica: Claudia Donoso Rioseco

Santiago, Chile

2017

©2017, ROMAN, SEQUEIRA Estrategias del yoga infantil para favorecer la autorregulación de los niños y niñas durante la rutina diaria en un nivel medio mayor de un jardín infantil VTF de la comuna de San Bernardo

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo la cita bibliográfica del documento.

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS

DEDICAMOS ESTE TRABAJO EN FORMA ESPECIAL A NUESTROS AMADOS PADRES QUIENES NOS HAN APOYADO EN TODOS LOS PROCESOS DE LA VIDA, CREYENDO EN NOSOTRAS Y ENTREGÁNDONOS ALAS PARA VOLAR.

A NUESTROS HERMANOS Y HERMANAS QUIENES NOS INSPIRAN PARA SER MEJORES EJEMPLOS Y GUÍAS EN ESTE CAMINO.

A HÉCTOR Y ESTEBAN, NUESTROS COMPAÑEROS DE VIDA POR SU PACIENCIA, CONTENCIÓN Y AMOR INCONDICIONAL.

A CADA DOCENTE DEL PROGRAMA, POR SU INMENSA ENTREGA Y POR APORTAR A LA MEJORA DE ESTE MUNDO.

A LOS NIÑOS Y NIÑAS POR SU GRAN SABIDURÍA Y POR SER NUESTRA CONSTANTE INPIRACIÓN.

A NOSOTRAS POR HABERNOS TOPADO EN ESTA VIDA PARA ACOMPAÑARNOS EN CADA SUEÑO Y SER NUESTRAS FIELES COMPAÑERAS. POR EL AMOR Y LA AMISTAD QUE TRASCIENDE ESTA VIDA.

A DIOS POR PERMITIRNOS SER, ESTAR Y SENTIR, EL MARAVILLOSO REGALO QUE ES VIVIR.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1: FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	3
1.1 Planteamiento del problema.....	3
1.2 Interrogante de la investigación	5
1.3 Objetivos de la investigación	5
1.4 Hipótesis	6
1.5 Contextualización.....	6
1.6 Justificación del problema	7
1.7 Viabilidad	7
CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO.....	9
2.1 Introducción	9
2.2 Autorregulación	10
2.3 Neurociencias de la autorregulación	13
2.4 Emociones.....	14
2.5 Plasticidad Cerebral.....	16
2.6 Funciones ejecutivas.....	17
2.7 Estrategias del docente	19
2.8 Interacción con el medio.....	20
2.9 Interacciones y comunicación	21
2.10 Yoga para niños/as	22
2.11 Elementos del Yoga para niños/as.....	23
CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	27
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	27
3.2 Población/muestra	35
3.3 Variables	36
3.4 Instrumentos y técnicas de recolección de información	43
3.5 Procesamiento de datos	45
3.6 Aspectos éticos.....	45

CAPÍTULO 4: ANÁLISIS DE RESULTADOS	46
4.1 Recursos del ambiente	46
4.2 Interacción y comunicación	48
4.3 Recursos metodológicos	49
4.4 Contrastación entre subvariables pre y post intervención.....	50
4.5 Autopercepción de educadora y técnicas en párvulos pre y post intervención	51
4.6 Contrastación entre pauta de observación y encuesta de autopercepción.....	53
CAPÍTULO 5: CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	54
CAPITULO 6: PROYECCIONES	60
6.1 Proyecciones y reflexiones finales	60
BIBLIOGRAFÍA	62
ANEXOS.....	65

INDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Detalle matriz de variables de autorregulación, subvariable interacciones con el medio.....	46
Cuadro 2. Detalle matriz de variables de autorregulación, subvariable manifestación emocional.	47
Cuadro 3. Detalle matriz de variables de autorregulación, subvariable funciones ejecutivas.	48
Cuadro 4. Detalle matriz de variables estrategias del docente, subvariable interacciones y comunicación.....	50
Cuadro 5. Detalle matriz de variables estrategias del docente, subvariable fomenta la disciplina.....	51
Cuadro 6. Detalle matriz de variables estrategias del docente, subvariable recursos metodológicos.....	52
Cuadro 7. Instrumentos de recolección de datos.....	53

INDICE DE GRÁFICOS

Grafico 1. Diferencias de los resultados obtenidos en las subvariables en estudio, en etapas pre y post intervención.....	60
Grafico 2. Datos de la coherencia entre lo observado y la valoración de la percepción subjetiva de las estrategias de autorregulación en aula.....	62

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Datos obtenidos de las estrategias docentes, subvariable recursos del ambiente.	56
Tabla 2. Datos obtenidos de las estrategias docentes, subvariable interacción y comunicación.....	57
Tabla 3. Datos obtenidos de las estrategias docentes, subvariable recursos metodológicos.	58

Tabla 4. Frecuencia y porcentajes de la encuesta realizada en forma previa y posterior a la aplicación de la propuesta de intervención.....	61
---	----

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Carta dirigida a Directora del establecimiento para toma de contacto.....	74
Anexo 2. Pautas aplicadas a tres jueces expertos.....	75
Anexo 3. Pauta de Observación de estrategias de autorregulación en aula.....	94
Anexo 4. Encuesta de autopercepción para educadora y técnicas en párvulos.....	98
Anexo 5. Matriz de variables.....	100
Anexo 6. Presentaciones taller de intervención / capacitación.....	107
Anexo 7. Cuadernillo de trabajo taller de capacitación.....	124

RESUMEN

El presente Proyecto de Aplicación Profesional (PAP) corresponde a una investigación e intervención realizadas a una educadora y tres técnicas en párvulos respecto de las estrategias pedagógicas que utilizan para favorecer el proceso de autorregulación de un nivel medio mayor, en un jardín infantil de la comuna de San Bernardo.

Para determinar el conocimiento procedimental y conceptual de dichas estrategias, se aplicaron dos instrumentos de evaluación a las agentes educativas. El primero de ellos una pauta de observación no participante, aplicado durante la rutina diaria en aula, y el segundo una encuesta individual de autopercepción acerca de su quehacer educativo frente a sus propias estrategias pedagógicas. Estos instrumentos fueron aplicados en dos momentos de la investigación; previo y posterior a la intervención efectuada, para evaluar su impacto.

La propuesta de intervención diseñada para las agentes educativas, fundamenta desde las neurociencias, que las estrategias del yoga infantil favorecen el proceso de autorregulación de niños y niñas. Mediante una jornada de capacitación teórico práctica, esta intervención se llevó a cabo en las dependencias del establecimiento junto al equipo en estudio. La jornada tuvo una duración de ocho horas cronológicas divididas en bloques.

Los resultados obtenidos tras la jornada de capacitación, entregaron valiosa información acerca de cómo seguir realizando mejoras en aula, que favorezcan la autorregulación en los niños y niñas de etapa inicial. Las neurociencias avalan que el yoga infantil aplicado con intencionalidad en aula, aporta en gran medida a este proceso.

Palabras clave: autorregulación, yoga infantil, neurociencias, estrategias pedagógicas, corteza prefrontal.

SUMMARY

The present Project of Professional Application (PAP) corresponds to an investigation and intervention carried out to an educator and three techniques in nursery with respect to the pedagogical strategies that they use to favor the process of self-regulation of a higher average level, in a kindergarten of the commune Of San Bernardo.

To determine the procedural and conceptual knowledge of these strategies, two evaluation instruments were applied to educational agents. The first one is a non-participant observation pattern, applied during the daily classroom routine, and the second an individual self-perception survey about their educational task in front of their own pedagogical strategies. These instruments were applied in two moments of the investigation; Before and after the intervention, to evaluate its impact.

The intervention proposal designed for educational agents, based on the neurosciences, that the strategies of children's yoga favor the process of self-regulation of children. Through a day of practical theoretical training, this intervention was carried out in the premises of the establishment together with the team under study. The day lasted for eight hours chronologically divided into blocks.

The results obtained after the training day, provided valuable information about how to continue making improvements in the classroom, which favor self-regulation in the children of the initial stage. The neurosciences support that the children's yoga applied with intentionality in the classroom, contributes greatly to this process

Key words: self-regulation, infant yoga, neurosciences, teaching strategies, prefrontal cortex

INTRODUCCIÓN

Este presente proyecto de aplicación profesional muestra el diagnóstico de un grupo de agentes educativas compuesto por una Educadora y tres Técnicas en párvulos, de un Jardín infantil VTF de la comuna de San Bernardo, con respecto a las estrategias pedagógicas que utilizan para favorecer la autorregulación en aula.

En forma inicial se presenta la etapa diagnóstica, en la cual se utilizan dos instrumentos de recogida de información para evaluar a las agentes educativas, estas corresponden a una pauta de observación y una encuesta. La información tras de ser analizada, genera la creación de la propuesta de plan de intervención, basada en favorecer la autorregulación de los niños y niñas en aula a través de estrategias del yoga infantil, sustentado en las neurociencias, mejorando así las prácticas educativas y la calidad de vida de todos/as los integrantes del nivel.

Finalmente y posterior al plan de intervención, se vuelven a aplicar los dos instrumentos utilizados anteriormente para evidenciar el impacto generado tras la intervención.

Las intervenciones pedagógicas y actualizaciones en educación parvularia, resultan necesarias para poder acceder una mejor calidad en la educación, más aún cuando en la actualidad no todos los sectores cuentan con el aporte de las neurociencias aplicadas a la educación. Así lo señala Loredana Ayala (2014), quien relata que:

Las nuevas investigaciones en neurociencias destacan la importancia de una educación nutrida y adecuada durante los primeros años de vida, especialmente entre los cero y 3 años, destacando que la estimulación que proviene del entorno resulta determinante para la formación. Las neurociencias nos han ayudado a fundamentar y explicar cómo aprenden los niños y niñas (p.1).

De acuerdo a lo anterior, el presente proyecto de aplicación profesional, pretende entregar herramientas desde perspectivas científicas y actualizadas que aporten a mejorar la educación inicial.

CAPÍTULO 1: FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

La problemática de investigación surgió a partir de la observación de la realidad y de los ambientes en que se desenvuelven las personas, y por supuesto los niños y niñas que aquí nacen, se desarrollan, aprenden y relacionan.

Con frecuencia se han observado ambientes y situaciones de conflicto, ya sea camino al trabajo o el colegio, en la calle, en el transporte público, en las noticias e incluso en muchas ocasiones al interior del hogar. Ha generado preocupación que este tipo de situaciones en ocasiones culminen en incidentes poco gratos, agresivos y hasta violentos. Si bien el conflicto podría llegar a ser una oportunidad valiosa para resolver las diferencias entre dos o más individuos, en muchos momentos de la vida cotidiana se ha observado como las personas actúan desde un estado de supervivencia ante estos incidentes, siendo poco conscientes de sus actos, dejando de manifiesto un escaso desarrollo de su autorregulación.

Se ha observado, por parte de las investigadoras en instancias laborales, en centros educativos como jardines infantiles, que la autorregulación es una palabra que suele utilizarse para definir la conducta que “deberían” tener los párvulos en momentos de llanto o pataleta. Esto ha sorprendido en gran medida ya que en muchas ocasiones se ha tendido a confundir o reemplazar por la contención emocional que han necesitado algunos párvulos en momentos de crisis, y que deberían entregar oportunamente sus figuras de apego y/o adultos a cargo en este caso.

La autorregulación por el contrario, tal como recalca Fundación Anne (2014) “es el proceso que permitirá que el niño/a pueda pensar antes de actuar, supervisándose a sí mismo en su comportamiento” (p.1). Lo cual hace referencia a un proceso, que debe educado y aprendido en la cotidianidad. Lo cual permitirá la resolución pacífica de conflictos entre personas, la empatía y el control de impulsos durante toda la vida.

“El proceso de autorregulación está ligado a las emociones y se relaciona con el desarrollo de funciones ejecutivas, las que tienen como finalidad formar seres socialmente empáticos, civilizados y reflexivos” (Fundación Anne, 2014, p.1).

Pero qué ha sucedido con aquellos niños y niñas que han vivido y crecido en situaciones de violencia familiar. Se ha observado en las salas de clases, que estos párvulos, han sido aquellos que reaccionan con más conductas agresivas, porque ya existe un estilo de vincularse a través de la supervivencia. Como se ha señalado, la autorregulación es el paso previo a un acto automático, esta capacidad permite que las personas sean conscientes de sus acciones, ayudando en la forma de relacionarse con el entorno. Habilidad necesaria que permite la utilización de la corteza prefrontal, que puede desarrollarse progresivamente, con el apoyo de la educación.

Entonces, ¿Existen en las mallas de pedagogía, ramos orientados hacia las neurociencias aplicadas a la educación?, ¿Existe educación en emociones y en autorregulación en etapa escolar?, ¿Será la autorregulación una herramienta necesaria para favorecer el clima de aula y calidad de vida laboral y estudiantil?

Según lo anteriormente expuesto, estas problemáticas han generado la necesidad de rescatar aportes desde las neurociencias, en base a la autorregulación. Como también el indagar en estrategias fuera de lo convencional, que aporten en el proceso de la misma.

1.2 Interrogante de la investigación

Tras la problemática presentada, resulta interesante preguntarse:

- ¿Cuáles son las estrategias pedagógicas que utilizan educadoras y técnicas en párvulos, para favorecer la autorregulación?
- ¿Qué acciones promueven los educadores, considerando los recursos del ambiente, para favorecer la autorregulación?
- ¿De qué forma se comunican e interactúan las educadoras y técnicas en párvulos entre ellas y hacia los niños y niñas, para promover la autorregulación?
- ¿Qué recursos metodológicos utilizan educadoras y técnicas en párvulos para favorecer el desarrollo de la autorregulación?

1.3 Objetivos de la investigación

Objetivo General 1: Caracterizar las estrategias pedagógicas que utilizan educadoras y técnicas en párvulos para favorecer la autorregulación de los niños y niñas, durante la rutina diaria en un nivel medio mayor en un Jardín Infantil VTF de la comuna de San Bernardo.

Objetivos Específicos

1.1 Identificar las acciones que promueven educadoras y técnicos en párvulos con los niños/as, considerando los recursos del ambiente, en diferentes momentos de la rutina diaria que favorecen la autorregulación de los párvulos.

1.2 Identificar las interacciones y comunicación que fomentan educadoras y técnicos en párvulos con los niños/as durante la rutina para favorecer la autorregulación en ellos/as.

1.3 Identificar los recursos metodológicos que utilizan educadoras y técnicos en párvulos durante la rutina con los niños/as, para favorecer su autorregulación.

Objetivo General 2: Demostrar la efectividad que tiene un plan de intervención dirigida a Educadoras y Técnicos en párvulos, para favorecer la autorregulación de los niños/as a través de una selección de estrategias del Yoga infantil, fundamentada en los aportes de las Neurociencias en un nivel medio mayor de un Jardín Infantil de la comuna de San Bernardo.

Objetivo específico

2.1 Evaluar los cambios ocurridos en las docentes participantes del taller de intervención, en sus acciones pedagógicas desarrolladas en aula con los párvulos para favorecer la autorregulación, antes y después de la aplicación de las estrategias del taller teórico / práctico.

1.4 Hipótesis

Las estrategias del Yoga infantil favorecen el proceso de autorregulación en niños y niñas, ya que contribuyen a un bienestar físico, mental y emocional, permitiendo un mayor autoconocimiento de sus emociones, facilitando el desarrollo de la autorregulación.

1.5 Contextualización

El jardín infantil en estudio, ha correspondido a un establecimiento de la junta nacional de jardines infantiles, vía transferencia de fondos municipales (JUNJI VTF). Los niños y niñas asistentes pertenecen a un contexto vulnerable y baja situación socioeconómica, con padres, cuidadores y/o apoderados, en muchos casos con escolarización incompleta. Además de contar

con escasas herramientas emocionales para favorecer la autorregulación de sus niños/as, que permanentemente se encuentran en ambientes desorganizados.

1.6 Justificación del problema

A la luz de los resultados que ha aportado el estudio, realizado en un jardín infantil, se ha pretendido mostrar el conocimiento insuficiente que se maneja respecto a la autorregulación en educación inicial. En el caso de esta investigación, por parte de las agentes educativas directas de los niños/as; educadoras y técnicas en párvulos.

A través de un plan de intervención, cuidadosamente desarrollado para el estudio, se ha capacitado a las agentes educativas con herramientas y estrategias prácticas y teóricas que potencian el proceso de autorregulación en los párvulos durante su rutina en el aula.

La relevancia de esta intervención reside en el actualizado aporte que recibieron las agentes educativas, quienes serán capacitadas en neurociencias aplicadas a la educación, autorregulación y yoga para niños y niñas. Temáticas de alto interés de parte del personal educativo y directivos del establecimiento, que contantemente están buscando instancias para mejorar su quehacer educativo en sectores vulnerables.

Cabe destacar que replicar esta propuesta de intervención en otros establecimientos de la red sería beneficioso para otras agentes educativas que quieran diagnosticar su situación respecto a la autorregulación con niños/as, o bien quieran enriquecer su quehacer pedagógico con nuevos recursos otorgados por las neurociencias y el Yoga para niños/as.

1.7 Viabilidad

El proyecto de aplicación profesional se ha compuesto de cuatro etapas, las que tuvieron lugar en un periodo de diez meses, entre las fechas de julio 2016 y febrero de 2017,

sin implicar costo económico para el establecimiento educacional, ni para el equipo de investigación, ya que se enmarca dentro de las actividades del programa de magíster.

CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO

2.1 Introducción

Las neurociencias desde hace algunos años, se han convertido en una herramienta necesaria para la enseñanza y aprendizaje. Diferentes investigaciones, han podido mostrar las incidencias que tienen el ambiente, los docentes, la motivación y el estado emocional en el aprendizaje significativo de un niño/a, y como este ha generado un cambio estructural a nivel cerebral. Así lo avala Céspedes (2008) quien menciona que “entre los veinticuatro meses y los cinco años de edad, existe una ventana de oportunidades extraordinariamente plástica a nivel cerebral” (p.25).

Pero según ha señalado la evidencia práctica, en muchos establecimientos de educación inicial se desconoce el impacto y forma en la que aprende el cerebro. La educación en muchos casos, se ha basado en la entrega de contenidos, sin generar vinculación afectiva del niño/a con su aprendizaje, dejando de lado sus experiencias previas, realidades sociales, ritmos de aprendizaje e individualidad. Antiguamente “el objetivo de la educación para los primeros años de vida era ofrecer enriquecedoras experiencias sociales y de juego que quizás el niño/a no podía recibir en su hogar” (Elkind, 1999, p. 20), aspecto que hoy ha quedado bastante olvidado. Las exigencias por parte de los padres y agentes educativos han sido cada día mayores. La ansiedad por la adquisición de nuevos contenidos, la lectura temprana, entre otros factores, han generado en los párvulos más impulsividad, baja tolerancia, poca capacidad de concentración y baja empatía, dejando de lado procesos claves en su desarrollo personal y social.

Esta situación ha conllevado a la desmotivación escolar, bajo rendimiento académico, preocupación en los docentes y en las familias que no saben lo que está pasando con sus alumnos e hijos. Se ha ignorado la etapa de desarrollo en la que están los niños y niñas, donde aprender debería ser parte del juego, el goce una consecuencia y la curiosidad el camino.

Esta situación se ha generado en gran parte, porque el sistema de educación, a lo largo de la historia, no ha sabido apuntar hacia fortalecer el desarrollo de destrezas cognitivas, que entreguen al ser humano herramientas para propiciar su bienestar. Por tanto educadores, docentes, padres y/o apoderados no cuentan con estrategias para auto ayudarse y menos para poder potenciarlo en sus educandos, hijos y/o hijas.

Actualmente la comunidad neurocientífica ha sabido indicar con precisión cómo funciona el cerebro humano, de qué forma aprende, cómo organiza, entre otros asombrosos descubrimientos. Es por ello que el sistema de educación actual podría enriquecerse al integrar estas temáticas en su currículum. Entregando una enseñanza afectiva y efectiva.

2.2 Autorregulación

Cuando se habla de autorregulación, se hace referencia a esa asombrosa habilidad de posponer un goce inmediato, por un bien mayor a futuro; pensar antes de actuar; controlar impulsos, o el control inhibitorio a nivel emocional, físico y mental, que ocurre ante alguna situación. La autorregulación es un proceso, y como tal se desarrolla y puede evidenciarse desde las primeras etapas de vida de un niño/a. La Fundación Anne (2014) propone que la autorregulación es:

La capacidad de autocontrol, a nivel emocional y de conducta. Se desarrolla gradualmente de manera que poco a poco, el niño aprende a usar las palabras para expresar lo que siente, a pensar antes de actuar, y comprender las consecuencias de sus actos (p.1).

Por lo tanto, como se señaló, se trata de un desarrollo progresivo que abordará el niño/a desde sus primeras interacciones con el medio, y se manifestará en mayor medida cuando el párvulo haya adquirido su lenguaje oral, y a través del pueda expresar lo que le sucede.

Dignath, Buettner y Langfeldt (como se citó en Basilio y Whitebread, 2012), señalaron que un creciente número de estudios ha demostrado que las habilidades de autorregulación son aprendidas y altamente enseñables, revelando un importante impacto de las intervenciones dirigidas a enseñar estrategias de autorregulación a niños/as de estas edades.

Al comprender que la autorregulación corresponde a un proceso progresivo de habilidades aprendidas, esta tiene la necesidad de ser educada y guiada en los párvulos. Quienes en muchos casos no tienen este tipo de ejemplo en casa, o bien es desconocido para sus padres.

Existen diversas investigaciones desde la psicología y sociología, donde la autorregulación es definida con todos los aspectos comprendidos anteriores, pero ¿qué sucede en el cerebro cuando se habla de autorregulación?

La autorregulación es el paso intermedio desde el actuar con la amígdala reptiliana, a pasar por un actuar consiente utilizando la corteza pre frontal, autorregulando una reacción automática, a una reacción adaptativa. Dra. Gumucio (comunicación personal, mayo de 2017)

Al analizar y reflexionar frente esta definición, podemos comprender que la autorregulación es el proceso de control emocional primitivo, que gracias a la amígdala nos entrega oportunidades de supervivencia, pero cuando entra en conciencia la corteza pre frontal, puede evaluar dicha emocionalidad, y generar una conducta o reacción autorregulada a un contexto o medio. Según señala Quesada (2002)

La autorregulación permite llegar a ser un aprendiz autónomo durante tu estancia en la escuela y para toda la vida. Consiste en que tú mismo establezcas objetivos personales para tus actividades, elijas el mejor camino para alcanzarlos, te supervises de manera constante mientras las realizas y te evalúes al finalizarlas (p. 7).

Al considerar las teorías anteriormente expuestas es posible llevar a reflexión, que la autorregulación, como proceso progresivo, al igual que el cerebro, madura con los años. Esta asombrosa habilidad, permite recibir un estímulo y evaluar la respuesta más adaptativa y armoniosa con el medio. Considerando la reflexión anterior, es necesario recordar que hasta aproximadamente los veinticuatro meses vida del ser humano, existe una predominancia del hemisferio cerebral derecho, situación que comienza a cambiar con una mayor comunicación entre hemisferios cerebrales tras dicho periodo. Este proceso de comunicación entre hemisferios, genera una sinaptogénesis en el hemisferio izquierdo, acontecimiento neurobiológico que ayudará a la comprensión del predominante hemisferio derecho. Gracias a este asombroso proceso, se comienza a formar una mejor elaboración mental del pensamiento, ayudando en la metacognición, lo cual aportaría y podría ser el inicio del proceso de autorregulación.

Entre los dos y cinco años de edad existe una ventana de oportunidades increíblemente plástica, esto quiere decir, que el cerebro del niño y niña está altamente receptivo a los cambios que le presente el medio. Es aquí la importancia de educar en autorregulación. Cuando se habla del poder actuar con conciencia, con pleno dominio de una corteza pre frontal, se habla de un actuar autorregulado que propicia el bienestar para el ser humano. A diferencia, de un individuo que se encuentra en constante alerta, donde su actuar será desde la supervivencia. Con la plasticidad cerebral que poseen los niños, es posible generar con la autorregulación, nuevas oportunidades de conductas, potenciando el bienestar y el reconocimiento emocional de todo individuo, pasando desde un actuar con una amígdala reptiliana, a un actuar con conciencia de cómo sus actos influyen en el medio.

2.3 Neurociencias de la autorregulación

Desde los inicios de la historia, los seres humanos han respondido y se han relacionado con su medio, en forma de supervivencia, en función a su cerebro reptiliano y emocional (límbico). Pero con la evolución el cerebro fue adquiriendo nuevas herramientas, que permitieron que se desarrollara de forma adaptativa con el medio. Gracias a estos millones de años de evolución neurofisiológica, el cerebro y sus habilidades, fueron cambiando en pro de los desafíos que el mundo fue presentando.

Para mayor entendimiento se ha comenzado por señalar la amígdala cerebral, que es un órgano que forma parte del sistema límbico; su principal función es el procesamiento y almacenamiento de reacciones emocionales, fundamentales para la supervivencia del individuo. Es la encargada de recibir las señales de peligro potencial y de desarrollar una serie de reacciones que ayuden a la autoprotección. (Asociación educar, 2016) Cuando el hombre primitivo, necesitaba salir a cazar para sobrevivir, era su amígdala reptiliana la encargada de detectar el estímulo externo, generando a nivel cerebral diferentes mecanismos de supervivencia. Pero hoy ya con años de evolución, se puede observar que muchas personas siguen actuando desde lo primitivo, con conductas agresivas (físicas o verbales), frente una sociedad que cada día es menos consiente de sus actos.

Otra área implicada en el proceso de autorregulación, es la corteza prefrontal, la cual es definida como “una estructura extensamente conectada con todas las cortezas de asociación y límbicas (...) Este patrón de conexiones bidireccional le permite ejercer una función de control y supervisión de gran parte de la actividad cognitiva, conductual y emocional” (Soriano, 2007, p. 423).

Cuando hablamos de respuestas automáticas, sin conciencia (reptilianas), hacemos énfasis en la predominancia del actuar sin reflexionar, esto quiere decir, que la información

entregada por la amígdala no se logra conectar con CPF (Corteza prefrontal), la que logra hacer una conciencia frente a la emocionalidad, generando una respuesta no automática, sino que más compleja y pensada. Este paso desde una conducta automática primitiva, a una conducta consiente, se ha denominado autorregulación. Tomando en cuenta que esta podría ser considerada un director de orquesta o un “coreógrafo” que integra otras áreas corticales para activar programas conductuales que sean apropiados al contexto (Asociación educar, 2016).

2.4 Emociones

Todas las personas independientes de su edad, género o condición social, tienen que lidiar día a día con las emociones, y no solo con las propias, sino también en mayor o menor medida, con las del resto. No hay acción humana sin una emoción que la funde como tal y la haga posible como acto, comenta al respecto Maturana (1997). Se ha observado este tipo de situaciones a menudo en edades iniciales, donde gran parte de los actos y formas de interactuar que tienen los niños/as, están llenas de carga emocional.

Las emociones juegan un importante rol en el proceso de autorregulación de las personas, ya que muchas veces al ser innatas, o no ser educadas, pueden desencadenar consecuencias, incluso fatales, como se ha podido observar en muchas oportunidades en las noticias actuales del país.

En la educación inicial reside la base del desarrollo humano, es la etapa clave para introducir a través de la curiosidad innata, costumbres y hábitos a los niños/as. Hoy las neurociencias, son la herramienta capaz de entregar el sustento al quehacer educativo, dando validez científica al desempeño profesional y académico, generando un real aporte frente la importancia de la autorregulación en los seres humanos. Por ello se hace necesario, indagar en las estructuras cerebrales implicadas en los procesos emocionales, que niños/as, adolescentes y adultos viven. Cómo aprende el cerebro, y que significa que este se nutra del afecto y emocionalidad de quienes lo rodean, son interrogantes que se irán respondiendo con esta investigación.

El sistema límbico se encuentra estrechamente ligado a todo el cerebro y sus sistemas, construyendo una gran red comunicada a través de mensajes químicos y electromagnéticos, que ayudan en la recepción, comprensión y decodificación del mundo emocional que percibimos.

La amígdala cerebral “es un pequeño sistema neuronal dentro del sistema límbico, encargado de asignar emociones a las experiencias, transformándolas en vivencias” (Céspedes, 2008, p. 79). Su desarrollo es prenatal, comienza en la vida uterina, teniendo la maravillosa oportunidad y función de ir registrando las primeras instancias de apego. A través de éste, los pequeños seres en formación, son capaces de introducirse en el maravilloso mundo de las emociones, para que luego el hipocampo pueda ir registrando y guardando los aprendizajes significativos, y acontecimientos altamente emocionales. Este al igual que la amígdala comienza su desarrollo durante el proceso fetal, al igual que los núcleos del septum, otro sistema neuronal encargado en la edificación de los vínculos afectivos. Estos distintos sistemas, todos encargados de las emociones y afectividad del ser humano, ayudan desde los inicios de la vida, en la conexión del nuevo ser, con su entorno y con quienes lo rodean. Convirtiéndose en elementos fundamentales, en los procesos posteriores de aprendizaje y desarrollo.

Es esta una motivación de investigación, el enriquecer emocionalmente con estrategias de autorregulación a docentes, que no solo generaran en ellas el bienestar emocional, sino que también, es transmitido en forma paralela a sus niños y niñas, y entorno.

Sean entendidas de uno u otro modo, las emociones son una parte compleja del ser humano. Por ello el énfasis de educar las emociones desde edades iniciales. Esta intervención ayudará al niño/a desde pequeño a comprender lo que ocurre dentro de sí mismo, que acciones debe ajustar para sentirse en bienestar y como debe interactuar para sentirse en armonía con otros. Céspedes (2008) afirma que:

Instalar las emociones en la escuela y ampliar el ámbito de la educación en casa a la llamada educación emocional... preservará en nuestros niños su máspreciado potencial: el perfecto diseño de un programa biológico que garantiza la felicidad y la armonía (p.8).

El recibir una oportuna educación emocional tiene directa relación con el bienestar de las personas, ya que es esta educación, la que aportará finalmente al proceso de autorregulación del niño/a.

“El motor del desarrollo integral del ser humano durante los primeros veinte años de la vida es la afectividad” (Céspedes, 2008, p. 78), así se concibe en la presente investigación y así lo afirma la reconocida doctora Amanda Céspedes, quien en sus diferentes libros hace énfasis a la emocionalidad en el aprendizaje. No existe mejor herramienta de enseñanza que el amor, a través de un cálido gesto o palabra el niño se puede lograr conectar, entre su educador y aprendizaje, generando un triángulo afectivo y efectivo.

Que grato sería para los niños/as, estar en una sala armoniosa, con docentes enfocados en el bienestar más que en su desempeño curricular. Si hoy la sociedad muestra altos niveles de estrés, no es posible permitir que estos nuevos seres que están en formación y proceso, se vicien en un sistema poco empático y altamente exigente. Hay que educar en el amor, que el amor es educación.

2.5 Plasticidad Cerebral

Cuando se habla de plasticidad cerebral, significa que el cerebro es un órgano dinámico, cuyas conexiones y actividad a nivel molecular, se van “modulando a lo largo del crecimiento, durante todos los periodo vitales, desde el nacimiento a la vejez” (Artigas, 2009, p. 31). Esto quiere decir, que el medio y las posibilidades que se le brinden al niño y niña, le permitirán ir generando nuevas posibilidades de crecimiento y desarrollo.

Al hablar de autorregulación, se hace referencia a los procesos neurológicos implicados, a la importancia de las emociones y de cómo esta habilidad puede ser educada de forma consciente. Actualmente el mundo se mueve cada día más rápido, y con ello, el estrés y las conductas automáticas se han apoderado de la forma en la cual se relacionan las personas. Esto involucra mayores desafíos para las profesionales y los párvulos.

El poder generar cambios en la estructura y en las conexiones sinápticas, podría llevar a cambiar el estado de hiper alerta de un niño/a o de un profesional de la educación, a tener una conducta aprendida más armoniosa con su entorno. Es decir identificando a una persona que actúa en forma de supervivencia (amígdala reptiliana) en su día a día, es posible trabajar desde la emocionalidad (sistema límbico) y la conciencia (corteza prefrontal) en su autorregulación, propiciando una mejor calidad de vida.

2.6 Funciones ejecutivas

Las funciones ejecutivas son definidas por Pineda (2000) como:

Un conjunto de habilidades cognoscitivas que permiten la anticipación y el establecimiento de metas, el diseño de planes y programas, el inicio de las actividades y de las operaciones mentales, la autorregulación y la monitorización de las tareas, la selección precisa de los comportamientos y las conductas, la flexibilidad en el trabajo cognoscitivo y su organización en el tiempo y en el espacio para obtener resultados eficaces en la resolución de problemas (p. 89).

Por su parte Diamond (2013), hace referencia a que las funciones ejecutivas dependen del córtex prefrontal y comprenden tres habilidades fundamentales. En primer lugar, señala el

control inhibitor o autocontrol, que conductualmente consiste en resistir una fuerte inclinación por hacer algo, y en cambio se hace lo más apropiado o necesario. Luego menciona la memoria de trabajo, que radica en mantener información en la mente mientras se trabaja mentalmente con ella o se la actualiza. Por último, describe la flexibilidad cognitiva, como ser capaz de cambiar perspectivas o el centro de atención fácil y rápidamente, ajustarse flexiblemente a exigencias o prioridades cambiadas, ser capaz de pensar fuera de la casilla.

Según lo indicado por la literatura el proceso de autorregulación y las funciones ejecutivas, estarían al menos relacionadas, debido a que ambas habilidades muestran un perfil de comportamiento regulado en las personas y se desarrollan en la corteza prefrontal del cerebro.

En la actualidad diversos modelos teóricos han avanzado en cuanto a cómo las diferentes funciones ejecutivas están relacionadas entre sí, y cómo se desarrollan esas relaciones durante el período preescolar. En 2011 un estudio realizado a niños de 3 años respecto a la funciones ejecutivas, concluyó que a esta edad las funciones ejecutivas parecen estar mejor caracterizadas como un factor único, es decir, como un proceso unitario de dominio general (Basilio y Whitebread, 2012).

El hecho que las funciones ejecutivas estén caracterizadas como un proceso unitario en la etapa de educación inicial, por algunos investigadores, lleva a pensar (suponer) que la autorregulación podría ser el proceso de antesala a la adquisición de estas.

Los procesos de funcionamiento ejecutivo y control cognitivo han sido ampliamente relacionados a la corteza pre-frontal, que es conocida por ser la región del cerebro de desarrollo más lento y que muestra cambios significativos en su desarrollo incluso hasta la adultez. Sin embargo, en los primeros cinco o seis años de vida ocurren cambios cruciales en el desarrollo de funciones cognitivas básicas que tienen amplias implicancias para el desarrollo posterior (Basilio, Marisol y Whitebread, David, 2012).

Junto con las relaciones antes mencionadas, y debido a que las funciones ejecutivas comienzan su desarrollo en la corteza prefrontal durante los primeros años de vida, al igual que el proceso de autorregulación, se hace relevante considerarlas en esta investigación. Además es posible deducir que ambos procesos se complementan y potencian.

2.7 Estrategias del docente

El proceso de enseñanza - aprendizaje, para generar aprendizajes significativos, considera tres elementos claves. El primero de ellos el docente, que es quien entrega el contenido, segundo el contenido o mensaje que pretende entregar, el cual debe ser entregado de una forma atractiva, novedosa o creativa para captar la atención de los educandos. Y tercero el niño o niña al cual se pretende entregar el mensaje u enseñanza. Estos elementos se relacionan y generan un vínculo fundamental para los futuros procesos de aprendizaje o enseñanza. Es por ello que se ve la necesidad de indagar en las estrategias que poseen los docentes para poder generar un aprendizaje significativo, ordenando, planificando y organizando todos los elementos implicados para un óptimo proceso de enseñanza y aprendizaje.

Una estrategia pedagógica es un “sistema de acciones que se realizan con un ordenamiento lógico y coherente en función del cumplimiento de objetivos educacionales. Es decir, constituye cualquier método o actividad planificada que mejore el aprendizaje profesional y facilite el crecimiento personal del estudiante” (Picardo, Et Als., 2004, p. 161).

Considerando lo anterior, cabe mencionar que una estrategia no es tan solo lo curricular que se organiza en forma previa, sino también los gestos, actos y acciones que se desarrollan en pro de un acontecimiento, que pueden ser la enseñanza o vinculación con los niños y niñas que se encuentran aprendiendo. La vinculación afectiva es clave en el proceso, por ello también la consideramos como parte de las estrategias que debe poseer un docente, previendo que este es mediador y facilitador entre mensaje, contenido y alumno. Elementos como los recursos del ambiente, los recursos metodológicos y la forma de interactuar y comunicarse ayudaran a

promover un proceso de enseñanza y aprendizaje significativo. Es por ello que estas estrategias han sido utilizadas como parte de las dimensiones evaluables que debe poseer un educador.

2.8 Interacción con el medio

La forma en que las personas se mueven en el medio, como se desenvuelven en él, como interactúan entre pares y con el entorno, son pequeñas manifestaciones de lo que son los seres humanos, que llevan como cultura e historia. Los seres humanos crecen y se desarrollan en comunidad junto a otros; esta comunidad genera en el ser humano la necesidad de afecto, que no es sino la necesidad de pertenecer, vale decir, la más aguda necesidad social del ser humano.

Son por lo tanto “las experiencias sociales, desde las más primarias; como la formación del vínculo con la madre inmediatamente después de nacer, hasta las sofisticadas experiencias de vinculación laboral, matrimonio, la paternidad, las que desafiarán en forma constante al individuo social” (Céspedes, 2008, p. 91), generando gran diversidad en todos los seres humanos, haciéndolos únicos e irrepetibles.

Si bien la diversidad es necesaria dentro del contexto social, existen patrones que ayudan en el desempeño que un niño o niña pueda ir desarrollando. La autonomía es una de ellas, siendo la capacidad del niño para valerse por sí mismo en los distintos planos de su actuar, pensar y sentir. Ello posibilita gradualmente su iniciativa e independencia para escoger, opinar, proponer, decidir y contribuir, junto con el asumir gradualmente responsabilidad por sus actos ante sí y los demás (MINEDUC, 2005), convirtiéndolo en un ser autónomo socialmente activo. Esta característica fundamental en los pequeños, solo puede ser adquirida si el medio en el cual se desenvuelve es propicio y le brinda la posibilidad y seguridad de exploración.

Hoy bien sabemos que el medio en forma más determinante que el programa genético, es clave para el desarrollo cerebral. Un ambiente afectivo, en calma y con estabilidad emocional, generara un cerebro lleno de oportunidades. Basta con mirar los ojos de un niño para saber cómo este se siente, su emocionalidad aflora como sus ideas y pensamientos. La doctora Céspedes (2008), afirma que la armonía emocional de la madre, quien regula transplacentariamente la homeostasis emocional de su hijo, principalmente a través de la occitocina y de la dopamina; se fortalece más tarde a través de los procesos del apego y de las primeras experiencias de vinculación social; experimentan reorganizaciones sucesivas que dan origen al crecimiento socioemocional y conducen al sabio desapego característico de una vejez sana. Con ello es posible concluir, que el medio y la interacción que el niño/a tenga con él; es determinante en sus aprendizajes futuros, ya sean a nivel académico, emocional o de destrezas.

La armonía en los ambientes que rodeen al niño/a lo guiara, al igual que sus cuidadores, educadores o padres, en el proceso de adquisición de una vida equilibrada y sana. Aspecto clave para lograr gran potencial cognitivo en las funciones metacognitivas, es decir las funciones ejecutivas.

2.9 Interacciones y comunicación

El tipo de interacciones y comunicación que existe dentro del aula de educación inicial, puede favorecer o entorpecer el proceso de autorregulación. Si se piensa que uno de los objetivos de este proceso es que el niño/a aprenda a conversar lo que le sucede para evitar episodios de gritos o golpes, el uso del lenguaje, la forma de interactuar y comunicarse resulta crucial. Así lo define Fundación Anne (2016), que comprende la autorregulación como la capacidad de autocontrol, a nivel emocional y de conducta, que se desarrolla gradualmente de manera que poco a poco, el niño aprende a usar las palabras para expresar lo que siente, a pensar antes de actuar y comprender las consecuencias de sus actos.

En el aula de educación inicial son los docentes quienes tienen las herramientas para potenciar interacciones de calidad y favorecer la comunicación efectiva con los niños/as; desde su propio ejemplo al interactuar con otras personas en su actuar natural, hasta en las interacciones intencionadas que genera con los niños/as. Por otra parte es importante considerar que el autocontrol de los adultos es la base para favorecer las respuestas controladas de los niños (Anne Fundación, 2016).

De acuerdo a lo señalado, el lenguaje es prácticamente el mecanismo por el cual el niño/a aprende a autorregularse, por lo tanto es vital que sea adecuadamente potenciado y modelado por los educadores. Por este motivo las interacciones y la comunicación serán consideradas estrategias del docente, debido a que es él, quien debe modelarlas y educarlas, para que más adelante, el educando pueda incorporarlas en su actuar diario.

2.10 Yoga para niños/as

Actualmente en Chile la Educación Parvularia se rige por el referente nacional educativo; Bases Curriculares de la Educación Parvularia, desde el año 2001. Siendo la modalidad curricular más frecuente en los establecimientos de educación inicial, el currículum integral. Sin embargo, fuera del currículum convencional existen otras metodologías y actividades para párvulos que los benefician en gran medida en aspectos como la autorregulación.

Uno de estos programas, al que se hará referencia en esta investigación, es el Yoga para niños/as. Esta disciplina se escogió de acuerdo a las experiencias prácticas que presentan las investigadoras y que responden a los propósitos de la investigación. Cabe destacar que esta disciplina aporta con estrategias que son adaptables al aula convencional y al currículum integral, por lo tanto, serán seleccionadas de modo que sea fácil su aplicación práctica. Según define Calle (2013)

El Yoga es una ciencia integral de la salud, una psicología práctica, una actitud de vida, una medicina natural y un solvente método para acopiar las energías dispersas. Incluye un gran número de técnicas psicofísicas y psicomentales para hacer posible el mejoramiento humano. Estas técnicas tienen un alcance preventivo, terapéutico y recuperativo, pero el yoga no es solo una terapia natural, sino, básicamente un método de autorrealización (p. 14).

Respecto al mejoramiento humano al que hace referencia Calle (2013), es posible determinar que efectivamente el Yoga ayuda al proceso del bienestar y armonía humana que busca esta investigación. Dentro de los beneficios que ofrece el Yoga para niños, según señala Kojakovic (2005), se encuentra el desarrollo de la conciencia corporal, incremento de la concentración y la memoria, potenciación de la creatividad e imaginación, desarrollo de técnicas de relajación, liberación de ansiedad, tensión y estrés, comprensión de los fundamentales que son el respeto, la tolerancia y la no violencia, entre otras, todas estas habilidades relacionadas con el desarrollo de la corteza prefrontal, lo cual se liga profundamente con el objetivo de esta investigación; el desarrollo de la autorregulación.

El Yoga para niños/as resulta una herramienta efectiva para favorecer el proceso de autorregulación de los educandos, ofreciendo a través de distintos elementos, diferentes momentos que potencian instancias autorregulación en los párvulos. Estos elementos corresponden a la respiración, la meditación, la práctica de asanas o posturas y la relajación.

2.11 Elementos del Yoga para niños/as

Cuando hablamos de elementos del yoga, hablamos de experiencias que ayudaran en la comprensión y vivencia del yoga infantil. Para un mayor conocimiento de estos elementos, los iremos definiendo y explicando a continuación:

Respiración o pranayama

Desde el comienzo de la práctica de Yoga, se pone énfasis en la respiración. Es importante recordarles a los niños que respiren solo por la nariz (inhalación y exhalación), y que traten de coordinar el movimiento con la respiración. Hurtado (2007) menciona que, “El equilibrio mental favorece la concentración, ya que no hay pensamiento descontrolados que ocupen el campo de la conciencia y, aunque parezca increíble, la herramienta más eficaz para lograr un estado de serenidad es la respiración” (p. 20). Efectivamente como relata la autora, la respiración es uno de los mecanismos más rápidos que ayudan a conseguir la calma y la serenidad; una respiración calmada y profunda, acompañada de ojos cerrados como lo promueve el Yoga, ayudará a controlar el ritmo cardiaco, bajará los niveles ansiedad y rabia que se puedan haber generado, aportando al desarrollo de la autorregulación. En yoga la respiración también es conocida como técnica de pranayama.

Posturas de yoga o asanas

Las posturas han de realizarse paso a paso para que ellos aprendan como llegar a las asanas y luego a desarmarlas. No es tan importante pedir la alineación perfecta de la postura, más bien que disfruten realizándola manteniéndola sólo un par de respiraciones. “Moverse no es más que experimentar. El niño/a se permite la motricidad porque necesita explorar el entorno que le rodea para descubrirse a sí mismo” (Kojakovic, 2005 p.6). Tal como se menciona en la cita anterior, el movimiento ira permitiendo al niño y niña el descubrir su entorno y por sobre todo su cuerpo y capacidades. Desde los primeros momentos de vida, el ser humano está en constante movimiento, como ciclos de crecimiento y desarrollo o como parte del proceso biológico. Las posturas o asanas, permitirán al párvulo, ir teniendo una mayor comprensión de su corporalidad, y cuando un niño es capaz de conocer su cuerpo, es capaz de controlarlo, ayudando en una futura autorregulación motora.

La meditación

Cuando se da cabida al inmenso poder de la imaginación y la meditación, y cuando se equilibran las tensiones por medio de ejercicios de relajación, se está en posición de poder contemplar las funciones cerebrales y de buscar el adecuado equilibrio entre las dos formas de energía que se albergan en el organismo. “Se aprende a controlar el miedo, la ira, la ansiedad y, con ello, las interacciones que se tienen con las demás personas se vuelven mucho más armoniosas y saludables” (Hurtado, 2007. p. 20).

La meditación es otro elemento que se utiliza en yoga para niños, esta permite vivir en el presente, ayudando al niño y niña a conectarse con lo que se encuentra viviendo. Existen diversas formas de realizar meditaciones para niños, algunas de estas son a través de mantras (canciones con frases repetitivas) y mudras (posición de las manos). La repetición de estos mantras y mudras, ayuda rápidamente a que el niño vaya conectándose con la experiencia en forma imitativa, lo que desencadena una autorregulación de su conducta.

Relajación

La relajación es otra experiencia que es parte del yoga para niños/as, en esta en primera instancia se debe realizar después de haber realizado las experiencias anteriores, con ella los niños deben recostarse en forma recta en el suelo, manta o colchoneta. Se puede pedir que respiren por la nariz para ir relajando su cuerpo, o bien se puede realizar a través de un juego de imaginación (Kojakovic, 2005). Esta implica estar con los ojos cerrados y el cuerpo quieto, se puede utilizar algún instrumento musical, música, elementos con olor u otros elementos que ayuden en la relajación.

Al momento de estar quieto, más un niño o niña, deben realizar un gran trabajo a nivel cerebral, que implica regular todos los estímulos que le entrega el medio, para solamente enfocarse en su cuerpo, lo que conlleva un trabajo de atención y concentración.

Los elementos del Yoga para niños anteriormente mencionados, podrán ser utilizados de forma aislada o conjunta durante el trabajo de autorregulación, según el objetivo que se haya planteado y planificado. En el caso de usar los cuatro elementos en alguna experiencia variable o planificación de actividad física, se sugiere seguir la rutina habitual de Yoga, comenzando con la meditación, seguido de la respiración, asanas y relajación. El Yoga resulta ser una herramienta muy versátil y amigable para utilizar en aula, pero es necesario tener ciertas consideraciones para realizarlo de forma óptima. Estas consideraciones involucran la preparación previa del ambiente y materiales a utilizar y la distribución de roles de los adultos del nivel.

CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo y diseño de investigación

El presente estudio se trata de una investigación cuantitativa con paradigma social crítico. Ya que en una primera instancia se realizó una revisión bibliográfica que contribuyó en la creación de indicadores de evaluación, de los cuales también se generó una hipótesis, y un plan de ejecución. En forma posterior los datos obtenidos, se analizaron a través de tablas de frecuencia y porcentajes, favoreciendo el análisis de la información recolectada.

Según detalla Hernández (2010) el enfoque cuantitativo representa un conjunto de procesos, es secuencial y probatorio. Cada etapa precede a la siguiente sin posibilidad de eludir pasos, es riguroso en el orden. También lo define como estructurado y predeterminado, representa los datos analizados de forma numérica, presentando los resultados en tablas diagramas y modelos estadísticos (p. 4, 13 y 14). El tipo de investigación ha sido exploratoria y descriptiva, ya que como lo mencionó Hernández (2010), este estudio buscó examinar un problema poco estudiado, que puede generar nuevas problemáticas e interrogantes, es por ello que es exploratoria, queriendo abrir nuevas ventanas a innovar en estrategias pedagógicas. Es descriptiva porque especifica las características y perfiles de personas para un posterior análisis.

El paradigma de la investigación es social crítico, debido a que se encontró orientado a generar cambios, desde una visión crítica de una problemática. Ayudando en la mejora a través de un proceso inductivo, situando a las profesionales en un espacio de oportunidad para conocer un problema, proponer una solución, aplicar y probar su efectividad, teniendo como visión, el progreso de la realidad pedagógica.

Este estudio ha correspondido a un PAP, que ha estado compuesto por instrumentos y técnicas de recolección de datos; un cuestionario de autopercepción y una pauta de observación no participante. Estas herramientas, fueron seleccionadas según la necesidad de las

investigadoras de acuerdo al tiempo de aplicación, evaluación y condiciones del centro educativo. Estas permitieron una mayor comprensión de los fenómenos en estudio, consiguiendo describir y lograr una mayor perspectiva del estudio.

El diseño o estrategia escogida para obtener información, es no experimental ya que este se define como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios donde no hacemos variar en forma intencional las variables. Lo que se ha hecho en la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para después analizarlos, siendo también transeccional o transversal, con el propósito de describir o recopilar datos de variables y analizarlas, sin incidir en un momento único y ver la correlación que existe entre ambas (Hernández, 2010).

El método de trabajo contó con tres etapas:

Etapas 1 Diagnóstico

La etapa diagnóstica constó de tres pasos; el primero de ellos se denominó **contacto**, donde se generó la instancia de acercamiento al jardín infantil en investigación. El segundo paso hizo referencia a la **recolección de datos** en el nivel del establecimiento. Y el tercero al **análisis de los datos**, por parte del equipo investigativo.

A continuación se detallan los pasos seguidos con sus respectivos detalles de procedimiento:

Contacto. Se tomó contacto con la dirección del establecimiento educacional y con las cuatro agentes educativas. Se efectuó una reunión informativa general donde se expusieron los objetivos de la investigación, las etapas y modalidad de esta misma. Posteriormente se inició el proceso investigativo.

Recolección de datos. La información se recopiló mediante la aplicación de dos instrumentos al interior del establecimiento. Estos corresponden a una encuesta personal que se

efectuó el comenzar el proceso investigativo, y a una pauta de observación no participante que fue aplicada a cada agente educativa mediante observaciones en sala.

Análisis de los datos. El diagnóstico se realizó luego de efectuar el análisis de frecuencia relativa y porcentajes, registrando los resultados de ambos instrumentos a una tabla comparativa. Esta información en primera instancia se analizó, para en forma posterior generar una comparación entre ambos instrumentos. Contrastando, la información observada, con la entregada desde la percepción del propio desempeño docente. A partir de este diagnóstico, se generó la propuesta de intervención pedagógica para aplicar en sala, adaptándola a las necesidades detectadas en la etapa diagnóstica.

Los resultados recogidos de las evaluaciones fueron analizados y posteriormente interpretados. Esta información recopilada se destacó por la coherencia entre lo observado y la autopercepción de las profesionales. Para posteriormente generar una toma de decisión que aporte a la propuesta de intervención.

Etapa 2 Diseño y propuesta

Tras el análisis de resultados de la etapa diagnóstica y según los datos arrojados, se creó y aplicó la propuesta de intervención. La cual consistió un taller de capacitación de ocho horas divididas en bloques, y propuso actividades teóricas y prácticas.

Plan de intervención

Nombre actividad

Plan de intervención estrategias del yoga infantil para favorecer la autorregulación, fundamentado en los aportes de las Neurociencias.

Fundamentación y/o descripción

Con este taller se buscó motivar al grupo de profesionales, a educar a niños/as en autorregulación, de una forma consciente y respetuosa, con el fin de promover el desarrollo oportuno de las funciones ejecutivas (FE), previendo que estos no poseen las estrategias u herramientas necesarias para favorecer esta habilidad en los primeros años de vida. Para ello, se pretende entregar conforme al aporte de las neurociencias, estrategias pedagógicas que ayuden a los educadores a fomentar la autorregulación de sus párvulos, con estrategias previamente seleccionadas del Yoga infantil, que además otorgarán bienestar y armonía a los profesionales que pocas herramientas tienen para autorregularse.

Dirigido a

Educadoras y técnicos en párvulos de niveles medios o transición.

Requisitos de ingreso

Educadoras y técnicos en párvulos con título profesional de una institución reconocida, contratadas por el establecimiento educativo.

Objetivo general

Capacitar y sensibilizar a educadoras y técnicos en párvulos, en estrategias del Yoga infantil, aplicables en aula, que aportan al proceso de autorregulación de los niños/as con fundamento en la neurociencias.

Objetivos específicos

- Conocer los aportes actuales de las neurociencias a la educación inicial
- Comprender el proceso de autorregulación de los niños/as en etapas de educación inicial.
- Sensibilizar en la importancia de educar las emociones.
- Comprender cómo los efectos del Yoga infantil favorecen la autorregulación en niños/as desde lo físico, emocional y mental.
- Vivenciar los elementos y beneficios del yoga a través de una clase práctica

- Evaluar si las estrategias entregadas en capacitación, produjeron cambios positivos en el fomento de la autorregulación en niños/as.

Contenidos

Curso: Taller de capacitación teórico - práctico sobre las estrategias del yoga infantil que favorecen la autorregulación, fundamentado en los aportes de las Neurociencias.

Horas directas: 8 horas (divididas en 7 bloques)

Experiencia 1 ¿Cómo aprende nuestro cerebro?

Objetivo: Conocer la importancia de las neurociencias en el proceso evolutivo del ser humano.

Contenidos:

Reconocimiento de los cambios neurobiológicos del ser humano a lo largo de su evolución y vida; filogenia y ontogenia post natal.

- Desarrollo neuronal de los 0-3 años y dominancia del hemisferio derecho
- Lenguaje afectivo oral, corporal y gestual.
- Aprendizaje multisensorial

Experiencia 2 Autorregulación

Objetivo: Analizar el concepto de autorregulación, a través de sus propias experiencias contrastándolo con la teoría y las neurociencias.

Contenidos:

- La autorregulación en la vida del hombre, desde diferentes perspectivas.
- Neurociencias y autorregulación
- Las diferentes formas de potenciar la autorregulación, y sus beneficios.

Experiencia 3 Emociones

Objetivo: Sensibilizar y entregar la importancia de educar en emociones y sus aportes desde las neurociencias.

Contenidos:

- Cerebro triúno, evolución y las áreas implicadas en las emociones
- Aprendizajes significativos a través de las emociones.
- Como educar en emociones, importancia y beneficios
- Yoga, emociones y autorregulación, las relaciones entre sí.

Experiencia 4 Elementos del Yoga para niños/as

Objetivo: Conocer los elementos del Yoga para niños/as que favorecen la autorregulación.

Contenidos:

- Meditación
- Pranayamas o respiración
- Asanas o posturas
- Relajación

Experiencia 5 Yoga en la rutina diaria

Objetivo: Identificar los elementos del Yoga para niños/as, con el fin de poder seleccionarlos según momento de la rutina y necesidad de los párvulos.

Contenidos:

- Yoga como experiencia de aprendizaje; inicio, desarrollo y finalización.
- Yoga para niños/as en talleres de actividad física
- Cuentos, tarjetas y juegos de yoga.

Experiencia 6 Práctica de Yoga para las docentes.

Objetivo: Vivenciar la práctica de Yoga mediante la comprensión de los elementos que la componen y sus características.

Contenidos:

- Meditación
- Pranayamas o respiración
- Asanas o posturas

- Relajación

Equipo docente

- Valentina Fernanda Román Olivero, Licenciada en Educación y Educadora de Párvulos, Universidad Central de Chile. Tallerista de Yoga para el primer septenio, Instituto Savittar. Educadora pedagógica, Jardín Infantil Luis Calvo Mackenna CIF, Santiago.
- Ia Kimiko Sequeira Chang, Licenciada en Educación y Educadora de Párvulos, Universidad Central de Chile. Tallerista de Yoga para el primer septenio, Instituto Savittar. Educadora terapéutica, Centro Medical del Maipo. Educadora en programa Chile crece contigo, en atención en Cesfam y postas en la comuna de Paine.

Modalidad: presencial

Metodología

El taller efectuado fue teórico práctico. Contó con la participación activa de las integrantes en estudio. Se puso énfasis durante la capacitación, en la reflexión y metacognición grupal con el propósito de rescatar las propias experiencias previas, en base a la construcción de los nuevos conocimientos. Las experiencias se estructuraron de forma teórica y luego práctica, lo que otorgó la posibilidad de vivenciar y apropiar las temáticas previamente revisadas.

Información General

Horario: Taller 08.30 a 17.30 horas

Duración: Ocho horas cronológicas divididas en bloques

Valor: Sin costo. Taller gratuito.

Estrategias

Perfeccionamiento: Se propuso ampliar los conocimientos de nuevas estrategias en aula para favorecer el desempeño de las docentes.

Sensibilización: Se generó una vinculación entre experiencias previas y los nuevos conocimientos apoyando la labor educativa a través de aprendizajes significativos.

Vivencia: Se efectuó la experimentación concreta de la temática para una mayor conexión emocional de los contenidos trabajados, favoreciendo la entrega afectiva y efectiva de los temas abordados.

Recursos humanos:

Compuesto por una educadora y tres técnicas en educación parvularia invitadas a la capacitación, dos educadoras de párvulos expositoras y un profesor de yoga invitado.

Recursos materiales:

Infraestructura: El taller se desarrolla en la sala de lactancia de la institución educativa, la cual fue adaptada para la experiencia.

Mobiliario, equipos y otros: Equipo data show, notebook, mesa auxiliar, sillas, mat de yoga, manta, difusor aromaterapia, cuenco.

Documentos técnicos/educativos: Carpetas personalizadas, cuadernillos de actividades, lápices y hojas de apuntes, set de láminas de yoga con especificaciones, láminas de emociones, cuento. Presentaciones en power point, videos referentes a la temática.

Etapa 3 Intervención y su impacto

La intervención se generó a través de un Taller teórico / práctico, contando con un 100% de asistencia. La aplicación se realizó el día 3 de enero del 2017, con una duración de

ocho horas cronológicas, divididas en dos bloques. En este encuentro participaron las agentes educativas del nivel seleccionado, constituido por una educadora y tres técnicas en párvulos.

Algunas semanas tras la intervención, se volvieron a aplicar los instrumentos de recolección de información a las sujetos de estudio. De esta forma se hizo posible la contrastación los resultados obtenidos y la verificación del impacto del taller.

3.2 Población/muestra

Se escogió para este estudio una población homogénea y finita, con una muestra no probabilística intencionada. Esto quiere decir que la elección fue realizada en base a las características y criterios previos acordados por las investigadoras. Limitando a toda la población, ser partícipe del estudio.

Población: 21 docentes (4 Educadoras, 17 Técnicos en párvulo)

Muestra: 1 Educadora y 3 Técnicos en párvulos.

Los criterios de selección fueron:

- Educadoras y técnicos en párvulos que trabajen en jardín infantil, vía transferencias de fondos (VTF), de la Junta Nacional de Jardines Infantiles (JUNJI).
- Educadoras y técnicos de párvulos que trabajen en sectores vulnerables.
- Educadoras y técnicos en párvulos que se desempeñen en niveles medio menor y mayor.
- Educadoras y técnicos en párvulos que trabajen jornada completa
- Educadoras y técnicos en párvulos que se desempeñen en niveles con 25 o más niños y niñas en aula.

3.3 Variables

En este apartado se ha hecho referencia a las variables y sub variables, objeto del presente estudio, representadas en una matriz de operacionalización que se pueden ver en su conjunto en el **Anexo 5**. En esta se especifica inclusive en detalle los indicadores por cada ítem, para cada uno de los instrumentos creados para el estudio.

En primer lugar se hizo una conceptualización previa y a continuación se detallan las dimensiones de cada una de ellas.

La primera de las variables en estudio fue la **autorregulación**, la cual fue definida anteriormente por Fundación Anne (2014), como la capacidad de autocontrol a nivel emocional y de conducta que presenta el niño/a, y que se desarrolla gradualmente de manera que poco a poco, aprenden a usar las palabras para expresar lo que sienten, a pensar antes de actuar, y comprender las consecuencias de sus actos.

La autorregulación o control inhibitorio como mencionó Diamond (2013) es la habilidad de resistir a una fuerte inclinación de hacer una cosa y a cambio de hacer lo más apropiado, ayuda a no actuar de forma impulsiva, potenciando la reflexión antes del actuar. Esta forma parte de una de las funciones ejecutivas, que maduran con el aporte social y biológico, convirtiéndose en clave para lograr una estabilidad emocional.

La autorregulación permite llegar a ser un aprendiz autónomo durante tu estancia en la escuela y para toda la vida. Consiste en que tú mismo establezcas objetivos personales para tus actividades, elijas el mejor camino para alcanzarlos, te supervises de manera constante mientras las realizas y te evalúes al finalizarlas (Quesada, 2002), generando un ser humano autónomo, capaz de anticipar situaciones que pueden manifestar malestar.

De la variable autorregulación, se desprenden subvariables definidas a continuación:

Interacción con el medio ha hecho referencia a la relación que tiene el párvulo con su entorno inmediato en el aula, lo que involucra la organización del espacio físico y los elementos que lo componen. Esta subvariable ha involucrado situaciones y oportunidades de elección autónoma por parte del niño/a, de forma independiente, haciéndose responsable de su decisión, y su adecuación e interacciones con el contexto de la sala de clases.

Cuadro 1. Detalle matriz de variables de autorregulación, sub variable interacciones con el medio

Variables	Subvariables	Indicadores	Ítems
Autorregulación de los párvulos	Interacciones con el medio	Autonomía	Explora libremente los elementos de la sala.
			Elige por sí mismo el material de trabajo.
			Realiza tareas propias de acuerdo a su gustos e intereses
			Muestra iniciativa en las actividades.
			Pide ayuda cuando lo requiere.
		Adecuación al contexto	Respeto las normas de convivencia del lugar donde se encuentra
			Respeto las normas del jardín infantil
Conversa de forma pacífica.			

La siguiente subvariable dentro de autorregulación es la **manifestación emocional**, que hace referencia a que el motor del desarrollo integral del ser humano durante los primeros veinte años de la vida es la afectividad, y por aludido la expresión emocional (Céspedes, 2008). Son las emociones el pilar que ayudará en el proceso de autorregulación. Dentro de esta subvariable se ha considerado dos indicadores claves que ayudan en el proceso, como el control de impulsos y la conciencia de las emociones.

Cuadro 2. Detalle matriz de variables de autorregulación, sub variable manifestación emocional

Variables	Subvariables	Indicadores	Ítems
Autorregulación de los párvulos	Manifestación emocional	Control de impulso	Se calma antes de actuar
			Reacciona de forma pacífica ante una situación conflictiva.
			Utiliza el dialogo para resolver conflictos.
			Mantiene un volumen de voz audible y cómo para el resto (sin gritos)
			Mantiene un lenguaje respetuoso, ausente de groserías.
			Se protege ante conductas de riesgo
			Es cuidadoso en el trato con el otro
			Es cuidadoso con el material que utiliza.
		Conciencias con las emociones	Expresa verbalmente sus emociones.
			Expresa corporalmente su emoción.
			Es congruente su expresión corporal / facial con su emoción.

Como tercera y final subvariable se consideraron las **funciones ejecutivas**, como parte del proceso de autorregulación, ya que estas estarían al menos relacionadas, debido a que ambas habilidades muestran o promueven un perfil de comportamiento regulado en las personas y se desarrollan en la corteza prefrontal del cerebro. Dentro de los indicadores considerados en esta subvariable tenemos la atención, planificación y flexibilidad cognitiva.

Cuadro 3. Detalle matriz de variables de autorregulación, sub variable funciones ejecutivas

Variables	Subvariables	Indicadores	Ítems
Autorregulación de los párvulos	Funciones ejecutivas	Atención	Se mantiene en silencio cuando se le habla.
			Mantiene contacto visual cuando se le habla.
			Termina las actividades que comienza
		Planificación	Organiza el material previo a la actividad
			Cumple con los pasos a seguir para cada actividad
			Ordena el material que utilizó, donde corresponde.
		Flexibilidad Cognitiva	Explora y juega con diferentes materiales.
			Es flexible en el uso de los materiales de trabajo
			Cambia de actividad si tiene dificultad.
			Participa de buena forma durante cambios repentinos en la rutina.

La segunda variable en estudio son las **estrategias del docente** la cual va dirigida hacia los sujetos de estudio; educadora y técnicos en párvulos, a quienes se diagnosticó mediante de una pauta de observación no participante y una encuesta semi estructurada, para evaluar las estrategias que ellas usan habitualmente en aula, que estarían favoreciendo la autorregulación en niños/as. Mialaret (1984) define estrategia como “La ciencia o arte de combinar y coordinar las acciones con vistas a alcanzar una finalidad. Corresponde a una planificación para lograr un resultado con proposición de objetivos a alcanzar y medios considerados para lograrlo” (p.213).

La presente definición se aproxima al enfoque que se busca desarrollar en esta investigación; haciendo referencia a que la estrategia es una intervención planificada con anticipación, con un propósito común a lograr por parte de las agentes educativas de los niño/as.

Otra definición otorgada por Espasa (2002), menciona que las estrategias metodológicas son:

Reglas que permiten tomar las decisiones adecuadas en el momento oportuno en relación con el aprendizaje. Las estrategias tienen un carácter propositivo, intencional; implican, por tanto, y de forma inherente, un plan de acción, frente a las técnicas que son marcadamente mecánicas y rutinarias. Forman un conjunto de operaciones mentales: selección organización, transfer, planificación, que realiza el alumno cuando se enfrenta a su tarea de aprendizaje con el propósito de optimizarlo. Las estrategias facilitan la adquisición, procesamiento, transformación y recuperación de la información. Tienen un carácter intencional y están sujetas a entrenamiento (p.161).

Hoy en día, en el ámbito de la educación se utiliza con frecuencia el término estrategia, en ocasiones confundiéndolo o interpretándolo como una actividad o incluso una metodología. Sin comprender que una estrategia no es una acción improvisada, arbitraria o de casualidad, al contrario exige una planificación con una intención determinada, considerando que todo el grupo que la fomente y utilice, tenga alta comprensión de lo que se quiere lograr.

La diferencia entre estrategia y actividad es que la estrategia pasa a ser más un conjunto de acciones planificadas con un claro objetivo, que una única actividad aislada de otras acciones, así lo define un grupo de investigadores que proponen que una estrategia pedagógica es un sistema de acciones que se realizan con un ordenamiento lógico y coherente en función del cumplimiento de objetivos educacionales (Picardo, 2004).

Dentro de la variable de estrategias docentes es posible encontrar tres subvariables, siendo la primera de ellas la **interacción y comunicación**. Considerando que el tipo de interacción y comunicación que existe dentro del aula, puede favorecer o entorpecer el proceso de autorregulación. Si se piensa que uno de los objetivos de este proceso es que el niño/a aprenda a conversar lo que le sucede para evitar episodios de gritos o golpes, el uso del lenguaje, la forma de interactuar y comunicarse resulta crucial.

Cuadro 4. Detalle matriz de variables estrategias del docente, sub variable interacciones y comunicación.

Variables	Subvariables	Indicadores	Ítems	
Estrategias del docente	Interacciones y comunicación	Mediación de la docente	Mantiene la calma en momentos de conflicto.	
			Promueve el diálogo para resolver problemas.	
			Recuerda el buen trato cuando el niño/a lo olvida.	
			Utiliza juegos o actividades que inviten al niño/a calmarse, en caso de situaciones disruptivas.	
			Promueve experiencias en donde el niño/a se inicie en la comprensión de las consecuencias de sus actos.	
			Interactúa con el niño/a empatizando con él/ ella.	
			Recuerda el cuidado del material cuando el niño/a lo pierde o maltrata.	
			Enseña a protegerse ante conductas de riesgo.	
			Educación emocional	Realiza actividades que promueven el autoconocimiento emocional.
				Favorece la expresión verbal de la emoción
	Favorece la expresión no verbal de la emoción			

La siguiente subvariable en estudio son los **recursos del ambiente**, considerando que todo proceso de aprendizaje y desarrollo esta netamente lijado a las posibilidades que entrega el ambiente y el cómo el adulto hace uso de estos recursos para favorecer el aprendizaje y desarrollo significativo e integral. Dentro de esta subvariable se encuentran dos indicadores enfocados en las estrategias que utiliza el docente para favorecer la autorregulación, en base a la libertad y la disciplina de los niños y niñas.

Cuadro 5. Detalle matriz de variables estrategias del docente, sub variable fomenta la disciplina.

Variables	Subvariables	Indicadores	Ítems
Estrategias del docente	Recursos del ambiente	Fomenta la libertad	Motiva al niño/a realizar la tarea por sí solo.
			Permite la elección del niño/a en diferentes actividades.
			Recuerda la utilidad de un material, cuando lo olvida.
			Fomenta la exploración en diferentes espacios.
			Tiene buena disposición ante la petición de ayuda.
			Motiva al niño/a a realizar tareas propias, de acuerdo a sus gustos e intereses.
		Fomenta la disciplina	Existen normas claras, exhibidas y conocidas por todos los integrantes del aula.
			Se exponen y/o recuerdan las normas al momento de realizar las actividades.
			Está atenta al cumplimiento de normas.
			En caso de focos disruptivos: pone límites congruentes al contexto, de forma firme y clara, manteniendo un ambiente cordial.
			Su conducta es coherente al contexto educativo. (Ej.: No dice garabatos, no grita.)

Y como ultima subvariable de la variable de estrategias docente, se consideraron los **recursos metodológicos**, haciendo énfasis en la distribución del tiempo y espacio, los recursos propios del educador y la variabilidad en la jornada.

Cuadro 6. Detalle matriz de variables estrategias del docente, sub variable recursos metodológicos.

Variables	Subvariables	Indicadores	Ítems
Estrategias del docente durante la jornada.	Recursos metodológicos	Distribución del tiempo y el espacio	Sigue la rutina manteniendo la organización diaria.
			Anticipa en las actividades las etapas a seguir.
			Recuerda los plazos para cada actividad, siendo flexible con los ritmos de aprendizaje.
			Fomenta el orden del material.
			Permite a los niños/as dar ideas de actividades a realizar, previo a la planificación.
		Recursos propios del educador.	Hace uso de su oralidad y corporalidad para mantener la atención de los niños/as.
			Utiliza recursos materiales para mantener la atención de los niños/as.
			Mira a los ojos a los niños/as al hablar con ellos
			Se ubica a la altura de niños para hablarles
			Escucha atentamente los comentarios y conversaciones de los niños/as, comentando con ellos/as
		Variabilidad en la jornada.	Ofrece experiencias de aprendizaje variadas, según intereses y necesidades de cada párvulo.
			Ofrece nuevos materiales a los niños/as.
			Hace uso de recursos que involucren lo multi sensorial.
			Realiza cambios o modificaciones durante la jornada, de ser necesario.
			Recuerda al niño/a otras alternativas cuando se frustra.

Por lo tanto, en la presente investigación, se comprende “estrategias del docente” como un proceso planificado de acciones con un propósito educativo común, que, acompañadas de herramientas y recursos, permiten alcanzar resultados significativos.

3.4 Instrumentos y técnicas de recolección de información

El siguiente cuadro muestra los sujetos de estudio, instrumentos y técnicas utilizadas para realizar la investigación.

Cuadro 7. Instrumentos de recolección de datos

SUJETO EN ESTUDIO	INSTRUMENTO	TÉCNICA
Educadora y técnicas en párvulos	Cuestionario de autopercepción	Encuesta a educadora y personal técnico
	Pauta de observación	Observación directa no participante

Los instrumentos que se utilizaron para la recolección de datos corresponden a un **cuestionario de autopercepción** mediante la técnica de la encuesta a la educadora y técnicas en párvulos, y una **pauta de observación** mediante observación directa no participante.

El **cuestionario para la educadora y técnicas en párvulos (Ver Anexo 4)**, se seleccionó con el propósito de recolectar información sobre las estrategias que utilizaron las docentes para favorecer la autorregulación, desde su percepción. La técnica de aplicación fue mediante una encuesta personal que se entregó a cada docente para llenar de forma personal.

El cuestionario se validó por un juicio de tres jueces expertos. Puede observarse mayor detalle en el **Anexo 2** de este documento.

El segundo instrumento utilizado fue una **pauta de observación (Ver Anexo 3)** a las actividades realizadas en aula, contó con 38 indicadores. Esta pauta permitió realizar una observación directa a las docentes, recopilando datos sobre su quehacer diario respecto a la autorregulación con niños/as, sus interacciones y recursos.

Esto permitió a la investigación obtener resultados de cuatro encuestas y 24 observaciones directas a las cuatro docentes en estudio. La técnica que se aplicó fue la observación no participante, fue seleccionada ya que al no involucrar al investigador, es más

objetiva. Según indica Cerda (1991) es aquella donde el observador permanece ajeno a la situación que observa. Aquí el observador estudia el grupo y permanece separado de él (P.240).

Al igual que el cuestionario, la pauta de observación se validó por un juicio de tres jueces expertos y puede observarse en el **Anexo 2**.

3.5 Procesamiento de datos

Los datos recopilados fueron procesados mediante una planilla donde se calcularon las frecuencias absolutas y relativas (porcentajes). Luego se construyeron tablas y gráficas para facilitar el posterior análisis de estos datos.

Dicho proceso se llevó a cabo tanto en etapa previa como posterior a la intervención, con la finalidad de comparar la información obtenida en los dos momentos del estudio.

3.6 Aspectos éticos

La investigación consideró criterios éticos, considerando en primera instancia la solicitud de autorización por parte de la Directora de infancia de la Comuna, luego el permiso y aprobación de la Directora del jardín infantil, donde se llevó a cabo la investigación. Así como también, el compromiso profesional de las investigadoras sobre la confidencialidad, de los antecedentes e información recolectada, previendo que la información entregada fuese utilizada en pro del bienestar y mejoras del quehacer educativo.

CAPÍTULO 4: ANÁLISIS DE RESULTADOS

El presente capítulo, muestra el análisis de resultados por frecuencia que se realizó. Los instrumentos aplicados a las docentes en estudio correspondieron a una pauta de observación no participante y un cuestionario de autopercepción.

Ambos instrumentos fueron aplicados en dos momentos del proyecto. El primero en una etapa diagnóstica previa a la intervención y el segundo en una etapa final, posterior a la confección y aplicación del proyecto.

A continuación se exponen los datos que se obtuvieron de la variable de estrategias docentes, por cada sub variable.

4.1 Recursos del ambiente

Se hizo referencia a recursos del ambiente a todo aquel elemento que utiliza un docente para facilitar el aprendizaje y autorregulación en sus niños y niñas. Los indicadores observados fueron, como fomenta la libertad y disciplina, los cuales orientaron la observación a través de 10 ítems que describían las conductas observadas.

Tabla 1. Datos obtenidos de las estrategias docentes, subvariable recursos del ambiente

Variable	Estrategias del docente			
Sub-variables	Recursos del ambiente			
Etapa	<i>Pre intervención</i>		<i>Post intervención</i>	
Docentes				
N° de ítems observados (Cantidad y %)	Total ideal	%	Total ideal	%
	66		33	
Educadora	10/66	15,1	16/33	48,4
Técnico 1	20/66	30,3	14/33	42,4
Técnico 2	16/66	24,2	14/33	42,4
Técnico 3	19/66	28,7	12/33	36,3
Total	65/264	24,5%	56/132	42,3%

En relación a los resultados obtenidos, en la tabla 1 se puede apreciar que la mayoría de los porcentajes se encontraron por bajo el 30,3% en la utilización positiva de recursos del ambiente en la etapa diagnóstica (pre intervención). La técnica 1 es quien obtiene el mayor porcentaje, contrastando con la educadora quien obtuvo el porcentaje más bajo en relación a la variable. Las otras dos profesionales se encontraron con porcentajes intermedios, con un 24,2% la técnica 2 y luego la técnico 3 con un 28,7%, en etapa diagnóstica. Por el contrario, observando los resultados posteriores a la intervención, se apreció que existió un incremento en los porcentajes obtenidos, generando porcentajes que superan el 36% de asertividad a la hora de utilizar recursos del ambiente que propicien estrategias de autorregulación, llegando la educadora a obtener un 48,4% de logro en los ítems observados. Subiendo un total de 24,5% a un 42,3% en la utilización de estrategias con recursos del ambiente.

Esto quiere decir que los porcentajes y frecuencia de ítems observados, fueron en incremento luego de la intervención realizada. Generando la educadora y técnicas en párvulos, más estrategias que promovieron los recursos del ambiente que propician la autorregulación en sus niños y niñas.

4.2 Interacción y comunicación

Cuando se habló de interacción y comunicación, se hizo referencia a los indicadores de estrategias de mediación y educación emocional, que utilizaron las técnicas y educadora de párvulos, para promover el desarrollo de la autorregulación. Para la indagación de estas estrategias se generaron 11 ítems de observación, que entregaron los siguientes resultados:

Tabla 2. Datos obtenidos de las estrategias docentes, subvariable interacción y comunicación

Variable	Estrategias del docente			
Sub-variables	Interacción y comunicación			
Etapa	<i>Pre intervención</i>		<i>Post intervención</i>	
Docentes				
N° de ítems observados (Cantidad y %)	Total ideal	%	Total ideal	%
Educadora	6/66	9	22/33	66,6
Técnico 1	16/66	24,2	15/33	45,4
Técnico 2	16/66	24,2	10/33	30,3
Técnico 3	12/66	18,1	15/33	45,4
Total	50/264	18,8%	62/132	46,9%

En la tabla 2, donde se muestra la variable de interacción y comunicación los porcentajes obtenidos, en etapa pre y post intervención, muestran amplias diferencias de asertividad en el uso de estrategias de interacción y comunicación. Los resultados variaron entre un 18,8% en etapa pre intervención a un 46,9% de logros luego de la intervención realizada. Se observa que todos los porcentajes de los profesionales en estudio fueron en aumento, destacando la educadora quien en los ítems observados, obtiene el porcentaje más alto con un 66,6% de asertividad, al igual que las técnicas 1 y 3 quienes le siguen con un

45,4% de asertividad en las estrategias de interacción y comunicación que propician la autorregulación. Resultados que fueron contrarios en etapa de pre intervención, donde las mismas profesiones se observaron con un 24,2% y 18,1% de logros.

Cabe destacar que solo la técnica 2 muestra bajos incrementos en la asertividad de los ítems, pero sin embargo aunque su incremento es menor al de las otras profesionales, su desempeño en la utilización de estrategias de interacción y comunicación, fueron en aumento.

4.3 Recursos metodológicos

La última subvariable en estudio corresponde a los recursos metodológicos, compuestos por los indicadores distribución del tiempo y del espacio, recursos propios del educador, y la variabilidad en la jornada. Al igual que los indicadores anteriores, se contó con 13 ítems que ayudaron en la observación de las estrategias utilizadas en aula. Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

Tabla 3. Datos obtenidos de las estrategias docentes, subvariable recursos metodológicos

Variable	Estrategias del docente			
Sub-variables	Recursos metodológicos			
Etapa	<i>Pre intervención</i>		<i>Post intervención</i>	
Docentes				
N° de ítems observados (Cantidad y %)	Total ideal	%	Total ideal	%
Educadora	5/90	5,5	22/45	48,8
Técnico 1	32/90	35,5	22/45	48,8
Técnico 2	25/90	27,7	17/45	37,7
Técnico 3	27/90	30	18/45	40
Total	89/360	24,6%	79/180	43,8%

Los datos de la tabla 3 indican que las estrategias utilizadas en base a los recursos metodológicos, en una primera etapa muestran un 24,6% de afirmación en la utilización de recursos que favorecen la autorregulación. Porcentaje promedio obtenido en las otras subvariables, que fluctuaron entre el 18,8% y el 24,6% de asertividad. No obstante, luego de la intervención los resultados incrementaron a un 43,8% de respuestas afirmativas a los ítems observados.

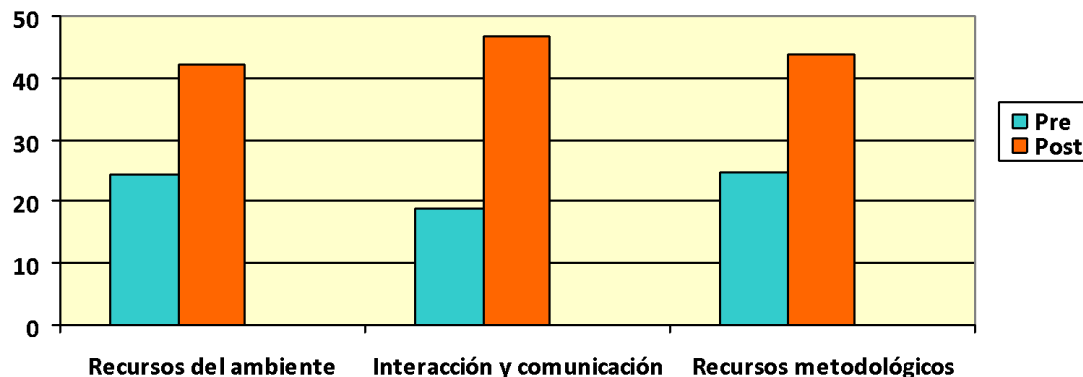
Las profesionales en estudio, también mostraron avances en los porcentajes obtenidos, ya que en una primera etapa la educadora obtuvo un 5,5% de logros, contrastando con un 48,8% de logros luego de la intervención, al igual que la técnico 1 con un 35,5% de logros en una etapa inicial, que luego subió a un 48,8% de asertividad. La técnica 2 al igual que sus compañeras mantuvo el índice de subida llegando a un 37,7 y un 40% la técnica 3, quien en primera instancia obtuvo un 30% de asertividad en los ítems estudiados. Generando al igual que en las otras subvariables, variaciones en aumento de las estrategias utilizadas que promueven el desarrollo de la autorregulación.

Cabe mencionar, que en la etapa diagnóstica de la investigación, todas las profesionales en estudio, mostraron porcentajes bajo los 50% de logros en todos los ítems evaluados y luego de la intervención realizada, todos los porcentajes de logros fueron en aumento llegando incluso al 66,6% de asertividad en los aspectos evaluados.

4.4 Contrastación entre subvariables pre y post intervención

En el siguiente gráfico 1 se muestran los resultados obtenidos en las subvariables, recursos del ambiente, interacción y comunicación y recursos metodológicos. Para contrastar los resultados obtenidos en las tres subvariables, pudiendo apreciar las variaciones en etapa diagnóstica y posterior a la intervención.

Grafico 1. Diferencias de los resultados obtenidos en las subvariables en estudio, en etapas pre y post intervención



La gráfica 1, deja en evidencia los resultados obtenidos en las subvariables en estudio. Mostrando un incremento en la etapa posterior a la intervención realizada, generando un mayor porcentaje en la asertividad de los ítems observados, queriendo evidenciar la mayor utilización de estrategias que favorecen el desarrollo de la autorregulación.

4.5 Autopercepción de educadora y técnicas en párvulos pre y post intervención

A partir del instrumento Encuesta para Educadora y Técnicas en párvulos, se buscó recopilar información respecto a la coherencia entre la información observada y la auto percepción de las docentes, tratando de percibir si existían diferencias entre ambos instrumentos en etapas pre y post intervención. La encuesta consto de 17 ítems similares a los observados en la pauta de observación, evidenciando la coherencia existente entre ambos instrumentos.

Tabla 4. Frecuencia y porcentajes de la encuesta realizada en forma previa y posterior a la aplicación de la propuesta de intervención

Instrumentos		Encuesta para Educadora y Técnicas en párvulo			
Aplicación	Pre intervención		Post intervención		
Nº de ítems (Cantidad y %)	Frecuencia Total ideal 17	%	Frecuencia Total ideal 17	%	
Educadora	13/17	76,4%	14/17	82,3%	
Técnica 1	10/17	58,8%	9/17	52,9%	
Técnica 2	13/17	76,4%	11/17	64,7%	
Técnica 3	10/17	58,8%	10/17	58,8%	
Totales	46/68	67,6%	44/68	64,7%	

Los resultados arrojados en la encuesta mostraron que la apreciación de las profesionales de la educación, lograron obtener más de un 50% de asertividad frente las estrategias que utilizaban para potenciar la autorregulación en sus niños y niñas. Se destacó la similitud en los porcentajes y frecuencia obtenida entre las profesionales, sobresaliendo la educadora con un 76,4% de asertividad frente los ítems, mostrando el mismo porcentaje la técnico 2. Luego les siguen la técnica 1 y 3 con un porcentaje de 58,8%.

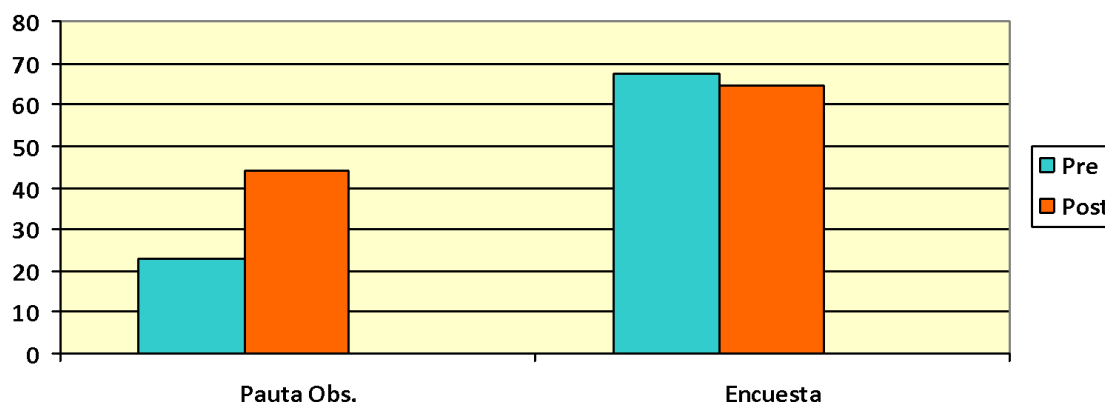
En la etapa posterior a la aplicación, se apreciaron porcentajes más bajos en algunas profesionales, como en el caso de la técnica 1 quien mostró un 52,9% en relación a la etapa pre aplicación donde su apreciación personal era de un 58,8%. La técnica 2 mostró un porcentaje menor en la etapa posterior de aplicación bajando de un 76,4% a un 64,7% de asertividad y valoración frente sus estrategias de autorregulación. Muy por el contrario, la educadora es la única que mostró un aumento en sus porcentajes de valoración, con un 82,3% de asertividad frente a un pre aplicación de 76,4%. Solo la técnica 3 mantuvo sus porcentajes en ambas evaluaciones, con un 58,8%.

Cabe destacar que se muestran las frecuencias y porcentajes de ambos periodos de evaluación, y en ellos se observa una disminución en los porcentajes bajando de un 67,6% a un 64,7% de afirmación frente los ítems evaluados.

4.6 Contrastación entre pauta de observación y encuesta de autopercepción

En el gráfico 2 se muestra el contraste entre lo observado y la valoración de la autopercepción de la utilización de estrategias que promueven la autorregulación en aula.

Gráfico 2. Datos de la coherencia entre lo observado y la valoración de la percepción subjetiva de las estrategias de autorregulación en aula



En relación a los resultados obtenidos en ambos instrumentos de aplicación, en etapa pre y post aplicación de intervención, se puede apreciar que en la pauta de observación, en etapa previa, el total de asertividad de conductas observadas en forma positiva fue de un 22,6%, por el contrario en esta misma etapa, la valoración de la percepción en la encuesta, es de un 67,6% de afirmación en la utilización de las estrategias de autorregulación en aula.

En la etapa posterior a la aplicación, los resultados muestran un 64,7% de afirmación a los ítems en la encuesta y un 44,3% en las pautas de observación. En forma gráfica, en la encuesta, se aprecia un mayor porcentaje en ambas etapas, y la pauta de observación refleja una discrepancia entre ambas etapas.

CAPÍTULO 5: CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El presente proyecto de aplicación profesional, buscó verificar si las estrategias utilizadas por las docentes favorecían el desarrollo de la autorregulación, en los niños y niñas. Debido a la necesidad de generar sociedades que se relacionen en armonía. Tal como se mencionó en el marco teórico, el hombre ha ido evolucionando, y en sus años más primitivos su actuar y comportamiento eran acorde a un estado de supervivencia, el cual le permitía sobrevivir en el mundo. Lamentablemente, hoy con años de evolución podemos observar desde la práctica, como la mayoría sigue actuando desde un instinto de defensa, automático y primitivo. Sin generar un acto consiente, que promueva una autorregulación. Gracias a ello, surge necesidad o propósito del PAP, de generar en las docentes herramientas que les permitan favorecer la autorregulación, beneficiando desde los primeros años de vida, un oportuno desarrollo de la corteza prefrontal de los niños/as. Considerando además la autorregulación por parte de ellas, para potenciar esta habilidad en los educandos.

De acuerdo al objetivo general 1, en forma puntual en su objetivo específico 1.1 el cual hace referencia a identificar las acciones que promueven educadoras y técnicos en párvulos, considerando los **recursos del ambiente**, que favorecen la autorregulación. En relación al objetivo expuesto, se puede concluir, que las estrategias en relación a los recursos del ambiente, fueron insuficientes para ayudar y generar un desarrollo en autorregulación. De acuerdo a los análisis efectuados, esto ocurrió debido a que la libertad y la disciplina de los niños y niñas no fueron promovidas durante la rutina. En pocas ocasiones se observó que los párvulos tuvieran la posibilidad de escoger su material o lugar de trabajo en plena autonomía y movimiento, ya que siempre fueron entregados o dirigidos por el adulto.

Las normas y los límites, respecto a la interacción con el espacio y los materiales, no fueron claras y ni conocidas por los integrantes del aula. Si bien estaban expuestas, no eran recordadas en ningún momento de la jornada o previo a una actividad, impidiendo la anticipación y total comprensión de los educandos.

Por otro lado otro factor que podría haber influido, al momento de fomentar la libertad y disciplina en el aula, es la rotación de personal que hubo en el nivel, principalmente porque quién rotó fue la educadora del curso; que es quien tiene el rol de liderar, orientar y dirigir las acciones del personal técnico de apoyo.

Otorgar instancias de libertad al niño, educadas con disciplina y buen trato, entrega inmensas posibilidades de autorregulación, ya que al hacerse cargo de los espacios que habita y materiales que usa, el niño se siente con responsabilidades que lo llevan a mejorar su autoestima y asertividad en estos momentos, llevándolo a comprender progresivamente este crucial proceso de autorregulación.

Tras la intervención realizada al equipo del nivel, pudo observarse un cambio favorable en el desempeño de las agentes educativas, respecto a los recursos del ambiente, pasando de un 24,5% de logro a un 42,3%, respecto de este objetivo.

Respecto al objetivo específico 1.2, se observó que las estrategias de **interacción y comunicación** que utilizaban educadora y técnicas en párvulos, para fomentar la autorregulación, resultaron insuficientes. Considerando que la interacción y comunicación son dichas habilidades que ayudan a relacionarnos entre sí en forma armoniosa. En etapa previa a la intervención, se pudo observar diversos factores que no favorecían dicho objetivo, como que no se promovió la resolución de problemas por parte del niño y la niña, siendo el adulto quien intercedía para resolver situaciones conflictivas. Hubo escasas instancias de diálogo entre educador y educando, donde se promoviera y se ayudara en el reconocimiento emocional.

Por otro lado se observó poca empatía entre los niños/as, y entre los adultos con los niños/as. Sin antes saber que sentía un menor, se le llamaba la atención, sin contención o dialogo posterior, no existía anticipación previa que ayudara al niño/a a conocer las consecuencias de sus actos. Dichos aspectos podrían deberse a un descontento generalizado del personal del establecimiento. Muestra de ello fue un paro generado mientras nos encontrábamos en estudio de la investigación, el cual se prolongó por más de un mes.

Producto los antecedentes recopilados, los resultados en etapa previa a la intervención fueron de un 18,8% de asertividad, lo que luego se pudo contrastar con el incremento en habilidades de comunicación e interacción que fueron facilitando el desarrollo de la autorregulación, subiendo en un 46,9%. Dichos cambios pueden haberse debido a las instancias de comunicación que se brindaron durante el periodo de intervención con las técnicas y educadora, donde se favoreció la expresión y diálogo de sus emociones y experiencias, ayudándolas a generar más empatía con quienes se desenvolvían en forma diaria (niños y compañeras de trabajo). Esa instancia las llevó a comprender y reconocer sus falencias en ese aspecto, y como mejorarlas en pro de la propia armonía y la del grupo.

Del objetivo general 1, se desprendió el objetivo específico 1.3 que hizo referencia a identificar los **recursos metodológicos** que utilizaron educadoras y técnicos en párvulos durante la rutina con los niños/as, para favorecer su autorregulación. Dicho objetivo no se evidenció del todo en un comienzo, debido a que la organización del tiempo y del espacio, si bien estaban definidas en planificación y documentos técnicos, en la práctica no se seguía. Por otra parte los momentos de la jornada, no intercalaban periodos de actividad e inactividad, como es de esperar en un nivel medio mayor, donde es preciso que los párvulos se encuentren en movimiento para luego generar actividades de mayor atención.

Otro aspecto que impidió el desarrollo de este objetivo, en primera instancia, fueron las escasas estrategias de recursos propios con los que debería contar un educador. Del cual se observó un escaso contacto visual en la entrega de indicaciones, poco uso de la oralidad y gestualidad para captar la atención positiva de los niños y niñas. Lejanía y altura al momento de entregar instrucciones individuales y poco uso de corporalidad como estrategia. Aspectos que sumados a los descritos en forma anterior, generaron resultados en etapa previa a la intervención un 24,6% de asertividad ante las estrategias que deberían utilizar para favorecer la autorregulación. Contrastando en forma posterior, con un incremento de un 43,8% en el uso de estrategias en relación a los recursos metodológicos utilizados de forma asertiva.

De lo anteriormente expuesto, se evidencia que en relación al objetivo general 1, existen escasas estrategias pedagógicas para favorecer la autorregulación, producto que estas, no responden a criterios de autorregulación señalados en el marco teórico, generando la necesidad de implementación e intervención de dichas estrategias.

Es por ello que nace el objetivo general 2 y objetivo específico 2.1, evaluar los cambios ocurridos en las docentes participantes del taller de intervención, en sus acciones pedagógicas.

En esta etapa post intervención, se volvieron a aplicar los mismos instrumentos ya aplicados en etapa diagnóstica, para contrastar los resultados obtenidos en ambos momentos, y así poder darle cumplimiento al objetivo específico 2.1.

Al realizar la comparación entre ambos momentos a partir de las pautas de observación aplicadas, es posible evaluar de forma positiva la intervención a las docentes debido a que la pauta de observación mostró en etapa pre intervención un 22,6% de afirmación ante los indicadores observados, versus un 44,3% en etapa posterior a la aplicación, lo que evidenció un efecto positivo dentro de las estrategias utilizadas para favorecer la autorregulación.

Por otra parte la encuesta de autopercepción aplicada a las docentes post intervención, mostró una leve discrepancia entre sus resultados, arrojando un 67,6% versus un 64,7% de afirmación en la utilización de estrategias que favorecen la autorregulación.

Se consideró que lo anterior se explicaría debido a que en la segunda instancia, hubo mayor conciencia y conocimiento por parte de las docentes respecto a las estrategias que utilizaban. En forma previa a la intervención, las agentes educativas poseían una autopercepción, segura de sus habilidades en aula, mostrándose como autorreferentes en base a las estrategias que se deberían manejar. Luego de la intervención, esta autopercepción prácticamente se mantuvo pero con una mayor comprensión de lo que es y significa el proceso de autorregulación. De esta forma quedó demostrado en el cuadro de comparación entre los

instrumentos del pre test, donde lo que ellas decían hacer, según su autopercepción, no se veía reflejado ni evidenciado en su quehacer diario, en las observaciones realizadas.

De acuerdo a lo expuesto, se puede concluir en relación al objetivo general 2, que el plan de intervención dirigido a Educadoras y Técnicos en párvulos, para favorecer la autorregulación de los niños/as, fue efectivo.

En relación a la hipótesis, consideramos que la investigación en estudio, corroboró que las estrategias del Yoga infantil favorecen el proceso de autorregulación en niños y niñas, ya que contribuyen a un bienestar físico, mental y emocional, permitiendo un mayor autoconocimiento de su estado y de sus emociones, facilitando el desarrollo de la autorregulación como una propuesta a su propio bienestar. Lo cual le resultará útil para toda la vida, de esta misma forma lo consideró Quesada (2000) quien afirmó que: la autorregulación educada en desde etapas iniciales, permite llegar a ser un aprendiz autónomo durante tu estancia en la escuela y para toda la vida. Por otra parte, que los niños/as comprendan que el yoga puede ayudarlos a lograr esta habilidad, resultará útil y saludable. Como Kojakovic (2014) señala:

Esta disciplina de origen indio relacionada con la naturaleza y el alma humana, trabaja mediante un sistema de ejercicios físicos, técnicas de respiración y meditación que mejoran la salud, tonifican el cuerpo y llevan a la persona a un estado de equilibrio y armonía (p.9).

Junto con favorecer el proceso de autorregulación de los niños y niñas, estas estrategias contribuyen al proceso de bienestar de quienes lo implementan, considerando que al aplicar y hacer consciente dichas estrategias, se genera progresivamente un cambio en los hábitos de estilo de vida que se está llevando. Cabe mencionar, que este proyecto entregó oportunidades para que educadora, técnicas en párvulos e investigadoras visualizaran su quehacer diario,

entregando muchas instancias de reflexión, donde las fortalezas y debilidades de cada agente educativa, se transformó en una oportunidad de aprendizaje.

El reporte de los resultados del estudio, permitió que la intervención no solo fuera enriquecedora para el establecimiento en estudio sino que se amplió a todos los jardines infantiles de la corporación comunal.

Tras la intervención efectuada en el nivel, su posterior puesta en marcha e impacto positivo en las agentes educativas y párvulos, ambas investigadoras fueron invitadas por la directora de infancia de la corporación comunal Sra. Guida Rojas Norambuena, a efectuar una charla acerca de la temática a 50 funcionarias de los 17 jardines infantiles de la comuna, a la cual asistieron educadoras y técnicas en párvulos, quedando en evidencia la efectividad de la intervención, la necesidad y el interés frente a nuevas propuestas de hacer educación inicial en los sectores más vulnerables.

CAPITULO 6: PROYECCIONES

6.1 Proyecciones y reflexiones finales

Tras conocer los resultados obtenidos gracias al proyecto realizado, surgió la iniciativa antes mencionada por parte la Directora de Infancia de la corporación, respecto a que esta información y capacitación llegara a más educadoras y técnicos de los establecimientos de la comuna.

Esta oportunidad significó para nosotras como investigadoras y profesionales de la educación inicial, darnos cuenta que efectivamente existe una real necesidad de estrategias de bienestar y educación emocional al interior de las aulas de los niños/as, son ellos/as los hombres y mujeres del mañana por lo que invertir tiempo y perfeccionamientos de calidad en estos niveles resulta oportuno e importante si queremos una sociedad más consciente y armónica.

En vista de los aportes que pueden entregar las neurociencias a la educación inicial y al yoga infantil, ambas investigadoras, durante y tras la investigación, han continuado participando en instancias, de charlas, talleres y capacitaciones en el marco de las temáticas abordadas en este proyecto, llevando esta información de forma teórica y práctica a diferentes establecimientos educacionales, centros de yoga, centros médicos, padres y niños/as de primera infancia. Haciéndola parte de su vida laboral actual.

Continuar desarrollándonos y aprendiendo a partir de los que nos aportó profesional y personalmente este proyecto responde y reafirma lo que sentimos y llamamos intuición. Lo que nos llevó al cambio de conciencia respecto al cómo se efectúa la educación inicial. Este cambio, es sentir, es orientarse por el ritmo de la vida, el respeto y admiración por el otro. Gracias a ello, vemos y creemos que existe una gran necesidad afectiva y de bienestar en la

vida cotidiana de nuestra sociedad, lo que lamentamos, porque se expande y llega a nuestros niños/as, opacando, en ocasiones, sus luces.

Creemos en la necesidad de educar en el amor, en el respeto, en la admiración y buen trato hacia uno mismo y los demás. Cuando existe un autoconocimiento y convicción, la vida se torna más amigable, pero que difícil es llegar a ese inicio. Esta hermosa experiencia nos permitió, abrir corazones que no habían sido escuchados, atrapados en cuerpos de adultos, simulando ser grandes. Con ello, hemos crecido, hemos aprendido, y seguiremos queriendo contribuir con todos aquellos que creen en el cambio de conciencia en educación.

BIBLIOGRAFÍA

Artigas J. (2009). *El niño incomprendido*, Barcelona: Amat.

Asociación Educar (2016). Infografía neurociencias: Amígdala cerebral. Recuperado el 13 agosto de 2016 desde internet: <http://www.asociacioneducar.com/infografia-amigdala>

Ayala L. (2014). Pedagogía en educación parvularia reveló aporte de las neurociencias en el desarrollo de niñas y niños. Recuperado el 15 de junio de 2016 desde internet: <http://noticias.ubiobio.cl/2014/10/22/pedagogia-en-educacion-parvularia-relevo-aporte-de-las-neurociencias-en-el-desarrollo-de-ninas-y-ninos/?print=print>

Basilio M. y Whitebread D. (2012). *The excellence of play*, cuarta edición, USA: Mc Graw-hill.

Basilio M. y Whitebread D. (2012). Emergencia y desarrollo temprano de la autorregulación en niños preescolares. *Revista Profesorado*. Vol. 16 n°1 (enero-abril 2012) ISSN 1989-639X (edición electrónica) Recuperado 12 de mayo de 2016 desde internet: <http://www.ugr.es/~recfpro/rev161ART2.pdf>

Calle R. (2014). *Yoga para niños*. Primera edición. España: Kairós

Cerda H. (1991). *Los elementos de la Investigación*. Bogotá: El Búho

Céspedes A. (2008). *Educación de las emociones, educar para la vida*. Santiago: B.

Diamond A. (2013). Executive Functions. Recuperado el 18 febrero de 2016 desde internet: <http://annualreviews.org/>

Elkind D. (1999). *La educación errónea*. México: SLFCE.

Enríquez H, Ramos N. (2012). *Inteligencia emocional plena, mindfulness y la gestión eficaz de las emociones*. Barcelona: Kairós.

Espasa (2002). Enciclopedia de pedagogía. V.5. España: Espasa.

Fundación Anne (2016). La autorregulación: Guía para padres. Recuperado el 20 marzo de 2016 desde internet:

www.annefundacio.org/docs/la_autoregulacion_para%20padres.pdf

Giglio P. (2014). Cuadernillo de capacitación en yoga para niños. Santiago: Instituto Savittar.

Gumucio M. (2017). Comunicación personal meses de Julio 2016 a Abril 2017. Santiago: Universidad Finis Terrae

Hernández R. (2010). *Metodología de la investigación*, 5ta ED. México: Mc Graw Hill.

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

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

Maturana H. (1997). *Emociones y lenguaje en educación y política*. Santiago: comunicaciones sudeste.

Villanueva L., Vega L., Poncelis M. (2016) Estrategias para promover la autorregulación en niños preescolares. Recuperado el 5 de julio de 2016 desde internet:
http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/Creciendo_juntos_Estrategias_de_autoregulacion_en_ninos_de_preescolar_Villanueva_Vega_y_Poncelis.pdf

McCabe L. y Brooks-Gunn J. (2007). With a little help from my friends? Self- Regulation in groups of young children. *Infant Mental Health Journal*. Recuperado el 20 Febrero de 2016 desde: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/imhj.v28:06/issuetoc>

Mialaret G. (1984), *Diccionario de ciencias de la educación*. Barcelona: Oikos-tau.

MINEDUC (2005) *Bases curriculares de la educación parvularia*. Unidad de ciencias y evaluación. Santiago: Mineduc.

Osho (2011) *El libro del yoga*. España: Kairós

Paredes K. (2008). Funciones ejecutivas. Recuperado el 20 Febrero de 2016 desde internet: <http://psicopedagogias.blogspot.cl/2007/11/funciones-ejecutivas.html>.

Picardo O., Balmore R. y Escobar J. (2004). *Diccionario enciclopédico de ciencias de la educación*. San salvador: El Salvador.

Pineda (2000). La función ejecutiva y sus trastornos. *Revista de neurología*, (30), 764-768.

Quesada R. (2002). *Ejercicios para fomentar la autorregulación*. México: limusa Noriega.

Ré, R. y Bautista, M. (2009) *Vida sin estrés, psicoeducación, prevención y tratamiento*. Buenos aires: San Pablo.

Soriano C. (2007) *Fundamentos de neurociencias*. España: UOC.

T.K.V Desikachar (2009). *Yoga Sutra de Patanjali*. España: Edaf.

ANEXOS

Anexo 1. Carta dirigida a Directora del establecimiento para toma de contacto.

San Bernardo, 30 de junio de 2016

Señores
Corporación de Educación
San Bernardo

At. Sra. Mónica Hernández

Directora Jardín Infantil Rapa Nui

De nuestra consideración:

Somos Valentina Román Olivero, Rut 15.933.764-2 e la Sequeira Chang, Rut 17.267.739-8; Educadoras de Párvulos. Ambas Licenciadas en Educación Parvularia, Universidad Central y egresadas de Magister en Neurociencias aplicadas a la Educación Infantil, Universidad Finis Terrae.

Con el objetivo de recibir nuestro título de magister, estamos trabajando en nuestro proyecto de aplicación profesional basado en el proceso de autorregulación de los niños/as.

Hace algún tiempo nos reunimos con la Directora de Infancia, Guida Rojas Norambuena, quien gentilmente nos ofreció el centro "Rapa Nui" para efectuar nuestro estudio. Razón por la cual nos sentimos muy agradecidas. Esperamos poder visitar el establecimiento a la brevedad para conocernos personalmente y poder comenzar a realizar las aplicaciones correspondientes.

Les saluda cordialmente,

Valentina Román e la Sequeira

Anexo 2. Pautas aplicadas a tres jueces expertos.

- Jocelyn Uribe Chamorro. Educadora de párvulos. Doctora en Educación. Directora Escuela Educación Parvularia. Universidad Central de Chile.
- Carlos Juica Domínguez. Pedagogo en Música. Psicólogo. Docente Universidad Central de Chile.
- Paola Araneda Le Blanc. Periodista. Profesora Certificada Yoga para niños/as. Directora Tiny Yoga Chile.

a) Pauta de observación.

Validación de Pauta de Observación

Estimado/a evaluador/a:

Agradecemos la disposición que usted manifiesta para validar los instrumentos que nos permitirán recoger información en el marco del proyecto de aplicación profesional, titulada “Estrategias del yoga infantil en la autorregulación de niños y niñas durante la rutina diaria de un jardín infantil de la comuna de san Bernardo” en su fase diagnóstica.

Este proyecto tiene como propósito inicial conocer las actuales estrategias pedagógicas utilizadas por Educadoras y Técnicos en párvulos, para favorecer el desarrollo de la autorregulación en los niños/as.

A partir de esta investigación se pretende realizar una selección de estrategias pedagógicas que promuevan el desarrollo de la autorregulación, desde perspectivas del currículum convencional como no convencional (Yoga infantil). Con la finalidad de entregar dichas estrategias a Educadoras y Técnicos en párvulos, a través de talleres informativos y dinámicas grupales en una segunda etapa de intervención, promoviendo de esta forma prácticas pedagógicas que aporten al desarrollo de la autorregulación a través del reconocimiento emocional, autocontrol y flexibilidad cognitiva, principalmente. Potenciando una convivencia respetuosa, un mejor clima de aula y calidad de vida.

A continuación Ud. deberá evaluar el nivel de pertinencia, relevancia y claridad de las preguntas de una observación directa no participante que pretende recoger las impresiones que los técnicos y educadoras de párvulos tienen respecto de sus prácticas pedagógicas referentes al desarrollo de la autorregulación. Las definiciones de los criterios se han dispuesto antes de las preguntas por evaluar a fin de evitar ambigüedades en el proceso de validación.

Cada uno de las preguntas debe ser evaluado en función de los tres criterios. El nivel de adecuación se manifiesta marcando una de las siguientes opciones:

1	Muy malo
2	Malo
3	Regular
4	Bueno
5	Muy bueno

DEFINICIÓN DE LOS CRITERIOS A TRAVÉS DE LOS CUALES SE VALIDAN LOS ÍTEMES

CRITERIO	DEFINICIÓN
Pertinencia	Nivel de ajuste/relación entre el ítem/pregunta y el ámbito al cual pertenece. Un ítem puede estar relacionado con una categoría determinada o con un tema específico.
Relevancia	Grado de importancia del ítem/pregunta para efectos de evaluar aquello que se pretende.
Claridad	Nivel de entendimiento oracional que el ítem/pregunta provoca en quien lo lee.

REACTIVOS/ ÍTEMES O PREGUNTAS POR VALIDAR

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/ INTERACCIÓN CON EL MEDIO														
a) AUTONOMÍA														
1. Motiva al niño/a a realizar la tarea por sí solo.														
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/ INTERACCIÓN CON EL MEDIO														
a) AUTONOMÍA														
2. Permite la exploración libre durante las actividades														
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/ INTERACCIÓN CON EL MEDIO															
a) AUTONOMÍA															
3. Permite la elección del niño/a en diferentes actividades															
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD					
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Observación/sugerencia															

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/ INTERACCIÓN CON EL MEDIO															
a) AUTONOMÍA															
4. Enseña previamente a usar el material															
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD					
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Observación/sugerencia															

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/ INTERACCIÓN CON EL MEDIO															
a) AUTONOMÍA															
5. Fomenta la exploración motora en diferentes espacios															
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD					
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Observación/sugerencia															

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/ INTERACCIÓN CON EL MEDIO															
a) AUTONOMÍA															
Tiene buena disposición ante la petición de ayuda															
6.															
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD					

1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/ INTERACCIÓN CON EL MEDIO														
a) AUTONOMÍA														
Motiva al niño/a a realizar tareas propias, diferentes a las de sus compañeros.														
7.														
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/ INTERACCIÓN CON EL MEDIO														
b) Fomenta la adecuación al contexto														
8. Existen normas claras, exhibidas y conocidas por todos los integrantes del aula														
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/ INTERACCIÓN CON EL MEDIO														
b) Fomenta la adecuación al contexto														
9. Se exponen y/o recuerdan las normas al momento de realizar la actividades														
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

--

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/ INTERACCIÓN CON EL MEDIO															
b) Fomenta la adecuación al contexto															
10. Está atenta al cumplimiento de normas.															
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD					
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Observación/sugerencia															

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/ INTERACCIÓN CON EL MEDIO															
b) Fomenta la adecuación al contexto															
11. En caso de focos disruptivos: pone límites congruentes al contexto, de forma firme y clara															
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD					
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Observación/sugerencia															

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/ INTERACCIÓN CON EL MEDIO															
b) Fomenta la adecuación al contexto															
12. Su conducta se adecua al contexto															
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD					
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Observación/sugerencia															

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN EMOCIONAL															
a) Promueve el control de impulsos															
13. Mantiene la calma en momentos de conflicto.															

PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN EMOCIONAL														
a) Promueve el control de impulsos														
14. Promueve el diálogo para resolver problemas														
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN EMOCIONAL														
a) Promueve el control de impulsos														
15. Recuerda el buen trato cuando el niño/a no lo mantiene.														
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN EMOCIONAL														
a) Promueve el control de impulsos														
16. Utiliza juegos o actividades que inviten al niño/a calmarse														
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN EMOCIONAL															
a) Promueve el control de impulsos															
17. Promueve experiencias en donde el niño se inicie en la comprensión de las consecuencias de sus actos															
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD					
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Observación/sugerencia															

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN EMOCIONAL															
a) Promueve el control de impulsos															
18. Interactúa con el niño/a utilizando un lenguaje corporal y verbal afectuoso															
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD					
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Observación/sugerencia															

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN EMOCIONAL															
a) Promueve el control de impulsos															
19. Recuerda el cuidado del material cuando el niño/a lo maltrata															
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD					
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Observación/sugerencia															

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN EMOCIONAL															
a) Promueve el control de impulsos															
20. Enseña a protegerse ante conductas de riesgo															
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD					
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	

Observación/sugerencia

Variable / Dimensión: **ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN EMOCIONAL**

b) Promueve la conciencia con las emociones

21. Realiza actividades que promueven el autoconocimiento emocional

PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Observación/sugerencia

Variable / Dimensión: **ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN EMOCIONAL**

b) Promueve la conciencia con las emociones

22. Favorece la expresión verbal de la emoción

PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Observación/sugerencia

Variable / Dimensión: **ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN EMOCIONAL**

b) Promueve la conciencia con las emociones

23. Favorece la expresión no verbal de la emoción

PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Observación/sugerencia

Variable / Dimensión: **ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN DE FUNCIONES EJECUTIVAS**

a) Promueve la planificación

24. Sigue la rutina de forma ordenada

PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN DE FUNCIONES EJECUTIVAS														
a) Promueve la planificación														
25. Destaca en las actividades las etapas a seguir														
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN DE FUNCIONES EJECUTIVAS														
a) Promueve la planificación														
26. Recuerda los plazos para cada actividad														
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN DE FUNCIONES EJECUTIVAS														
a) Promueve la planificación														
27. Fomenta el orden del material														
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN DE FUNCIONES EJECUTIVAS a) Promueve la planificación															
28. Permite a los niños/as dar ideas de actividades a realizar															
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD					
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Observación/sugerencia															

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN DE FUNCIONES EJECUTIVAS b) Fomenta la atención															
29. Hace uso de su oralidad y corporalidad para mantener la atención de los niños/as															
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD					
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Observación/sugerencia															

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN DE FUNCIONES EJECUTIVAS b) Fomenta la atención															
30. Utiliza la magia y el ritual como estrategia metodológica para mantener la atención de niños/as															
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD					
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Observación/sugerencia															

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN DE FUNCIONES EJECUTIVAS b) Fomenta la atención															
31. Mira a los ojos a los niños/as al hablar con ellos															
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD					
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	

Observación/sugerencia

Variable / Dimensión: **ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA
AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN DE FUNCIONES EJECUTIVAS**
b) Fomenta la atención

32. Se ubica a la altura de niños/as para hablarles

PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Observación/sugerencia

Variable / Dimensión: **ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA
AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN DE FUNCIONES EJECUTIVAS**
b) Fomenta la atención

33. Escucha atentamente los comentarios y conversaciones de los niños/as, mostrando interés en la temática

PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Observación/sugerencia

Variable / Dimensión: **ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA
AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN DE FUNCIONES EJECUTIVAS**
b) Fomenta la atención

34. Muestra previamente al grupo la tarea a realizar

PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Observación/sugerencia

Variable / Dimensión: **ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA
AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN DE FUNCIONES EJECUTIVAS**
C) Fomenta la flexibilidad cognitiva

35.Ofrece experiencias de aprendizaje variadas														
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN DE FUNCIONES EJECUTIVAS C) Fomenta la flexibilidad cognitiva														
36.Ofrece nuevos materiales a los niños/as														
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN DE FUNCIONES EJECUTIVAS C) Fomenta la flexibilidad cognitiva														
37.Hace uso de recursos que involucren lo multi sensorial														
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN DE FUNCIONES EJECUTIVAS C) Fomenta la flexibilidad cognitiva														
38.Realiza cambios o modificaciones durante la jornada														
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN DE FUNCIONES EJECUTIVAS														
C) Fomenta la flexibilidad cognitiva														
39. Recuerda al niño/a otras alternativas cuando se frustra														
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

b) Cuestionario. Encuesta de auto percepción.

Validación de Cuestionario

Estimado/a evaluador/a:

Agradecemos la disposición que usted manifiesta para validar los instrumentos que nos permitirán recoger información en el marco del proyecto de aplicación profesional, titulada “Estrategias del yoga infantil en la autorregulación de niños y niñas durante la rutina diaria de un jardín infantil de la comuna de san Bernardo” en su fase diagnóstica.

Este proyecto tiene como propósito inicial conocer las actuales estrategias pedagógicas utilizadas por Educadoras y Técnicos en párvulos, para favorecer el desarrollo de la autorregulación en los niños/as.

A partir de esta investigación se pretende realizar una selección de estrategias pedagógicas que promuevan el desarrollo de la autorregulación, desde perspectivas del currículum convencional como no convencional (Yoga infantil y Currículum Montessori). Con la finalidad de entregar dichas estrategias a Educadoras y Técnicos en párvulos, a través de talleres informativos y dinámicas grupales en una segunda etapa de intervención, promoviendo de esta forma prácticas pedagógicas que aporten al desarrollo de la autorregulación a través del

reconocimiento emocional, autocontrol y flexibilidad cognitiva, principalmente. Potenciando una convivencia respetuosa, un mejor clima de aula y calidad de vida.

A continuación Ud. deberá evaluar el nivel de pertinencia, relevancia y claridad de las preguntas de una encuesta semi estructurada que pretende recoger las impresiones que las técnicas y educadoras de párvulos tienen respecto de sus prácticas pedagógicas referentes al desarrollo de la autorregulación. Las definiciones de los criterios se han dispuesto antes de las preguntas por evaluar a fin de evitar ambigüedades en el proceso de validación.

Cada uno de las preguntas debe ser evaluado en función de los tres criterios. El nivel de adecuación se manifiesta marcando una de las siguientes opciones:

1	Muy malo
2	Malo
3	Regular
4	Bueno
5	Muy bueno

DEFINICIÓN DE LOS CRITERIOS A TRAVÉS DE LOS CUALES SE VALIDAN LOS ÍTEMES

CRITERIO	DEFINICIÓN
Pertinencia	Nivel de ajuste/relación entre el ítem/pregunta y el ámbito al cual pertenece. Un ítem puede estar relacionado con una categoría determinada o con un tema específico.
Relevancia	Grado de importancia del ítem/pregunta para efectos de evaluar aquello que se pretende.
Claridad	Nivel de entendimiento oracional que el ítem/pregunta provoca en quien lo lee.

REACTIVOS/ ÍTEMES O PREGUNTAS POR VALIDAR

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/ INTERACCIÓN CON EL MEDIO a) AUTONOMÍA														
Durante la jornada, considera usted que motiva al niño/a a realizar por sí solo la tarea asignada.														
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/ INTERACCIÓN CON EL MEDIO a) AUTONOMÍA														
En momentos de actividades variables y/o permanentes, enseña usted a utilizar el material presentado, previo a la acción del niño/a.														
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/ INTERACCIÓN CON EL MEDIO b) Fomenta la adecuación al contexto														
Al momento de realizar actividades con los párvulos, se exponen y/o recuerdan las normas del jardín infantil.														
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

--

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/ INTERACCIÓN CON EL MEDIO b) Fomenta la adecuación al contexto															
En caso de focos disruptivos, pone usted límites congruentes al contexto, de forma firme y clara.															
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD					
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Observación/sugerencia															

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN EMOCIONAL a) Promueve el control de impulsos															
En su experiencia como educador, considera mantener la calma en momentos de conflicto.															
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD					
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Observación/sugerencia															

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN EMOCIONAL a) Promueve el control de impulsos															
De acuerdo a su experiencia como educador, considera usted que promueve el diálogo para resolver problemas.															
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD					
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Observación/sugerencia															

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN EMOCIONAL a) Promueve el control de impulsos															
En su quehacer como educador, utiliza usted juegos o actividades que inviten al niño/a calmarse.															
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD					

1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN EMOCIONAL														
a) Promueve el control de impulsos														
Al interactuar con un niño/a, considera usted que utiliza un lenguaje corporal y verbal afectuoso.														
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN EMOCIONAL														
b) Promueve la conciencia con las emociones														
Al momento de generar experiencias de aprendizaje, promueve usted actividades que potencien el autoconocimiento emocional.														
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN DE FUNCIONES EJECUTIVAS														
a) Promueve la planificación														
En su experiencia como educador, considera que sigue la rutina diaria de forma ordenada														
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA														
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN DE FUNCIONES EJECUTIVAS														
a) Promueve la planificación														
Previo a la realización de actividades, considera usted que destaca las etapas a seguir.														
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA														
AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN DE FUNCIONES EJECUTIVAS														
a) Promueve la planificación														
Permite a los niños/as dar ideas de actividades a realizar														
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA														
AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN DE FUNCIONES EJECUTIVAS														
b) Fomenta la atención														
En su experiencia como educador, considera usted utilizar la magia y el ritual como estrategia metodológica para mantener activa la atención de niños/as														
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observación/sugerencia														

Variable / Dimensión: ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA														
AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN DE FUNCIONES EJECUTIVAS														
b) Fomenta la atención														
Cuando conversa con un grupo de niños/as durante la jornada, los mira a los ojos mientras dura la interacción.														
PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Observación/sugerencia

Variable / Dimensión: **ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA
AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN DE FUNCIONES EJECUTIVAS**
b) Fomenta la atención

En distintos momentos de la jornada, considera usted que escucha atentamente los comentarios y conversaciones de los niños/as, mostrando interés en ellos.

PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Observación/sugerencia

Variable / Dimensión: **ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA
AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN DE FUNCIONES EJECUTIVAS**
C) Fomenta la flexibilidad cognitiva

En su experiencia como educador, considera usted hacer uso de recursos que involucren lo multi sensorial.

PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Observación/sugerencia

Variable / Dimensión: **ESTRATEGIAS DEL DOCENTE PARA LA
AUTORREGULACIÓN/MANIFESTACIÓN DE FUNCIONES EJECUTIVAS**
C) Fomenta la flexibilidad cognitiva

Durante la jornada, ante una situación de frustración, recuerda usted al niño/a otras alternativas de material.

PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Observación/sugerencia

Anexo 3. Pauta de Observación de estrategias de autorregulación en aula.

PAUTA DE OBSERVACIÓN

OBSERVACIÓN N° ____

La siguiente pauta de observación tiene como finalidad conocer las estrategias de autorregulación que manejan y poseen las profesionales en educación infantil.

Fecha de observación	
Hora de inicio	Hora de termino
Actividad o momento de la jornada	
Profesionales Observados	_____ _____ _____ _____ _____

I. Con respecto a las estrategias que observa de autorregulación de las profesionales en educación infantil, marque según el número que corresponde.

Categorías de Evaluación

Sí	A veces	No
2	1	0

Indicador Interacción con el medio	Profesionales en aula			
Motiva al niño/a a realizar la tarea por sí solo.				
Permite la elección del niño/a en diferentes actividades				
Enseña previamente a usar el material				
Fomenta la exploración en diferentes espacios				
Tiene buena disposición ante la petición de ayuda				
Motiva al niño/a a realizar tareas propias, de acuerdo a sus gustos e intereses.				
Existen normas claras, exhibidas y conocidas por todos los integrantes del aula				
Se exponen y/o recuerdan las normas al momento de realizar la actividades				
Está atenta al cumplimiento de normas				
En caso de focos disruptivos: pone límites congruentes al contexto, de forma firme y clara. Manteniendo un ambiente cordial.				
Su conducta se coherente al contexto educativo				
Observaciones generales <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>				

Indicador Manifestación Emocional	Profesionales en aula			
Mantiene la calma en momentos de conflicto				
Promueve el diálogo para resolver problemas				
Recuerda el buen trato cuando el niño/a lo olvida.				
Utiliza juegos o actividades que inviten al niño/a calmarse, en caso de situaciones disruptivas.				
Promueve experiencias en donde el niño se inicie en la comprensión de las consecuencias de sus actos				
Interactúa con el niño/a empatizando con él.				
Recuerda el cuidado del material cuando el niño/a lo pierde o maltrata.				
Enseña a protegerse ante conductas de riesgo				
Realiza actividades que promueven el autoconocimiento emocional				
Favorece la expresión verbal de la emoción				
Favorece la expresión no verbal de la emoción				
Observaciones generales <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>				

Indicador Manifestación de Funciones ejecutivas	Profesionales en aula			
Sigue la rutina manteniendo la organización diaria				
Destaca en las actividades las etapas a seguir				
Recuerda los plazos para cada actividad, siendo flexible con los ritmos de aprendizaje				
Fomenta el orden del material				
Permite a los niños/as dar ideas de actividades a realizar, previo a la planificación.				
Hace uso de su oralidad y corporalidad para mantener la atención de los niños/as				
Utiliza la magia y el ritual como estrategia metodológica para mantener la atención de niños/as				
Mira a los ojos a los niños/as al hablar con ellos				
Se ubica a la altura de niños/as para hablarles				
Escucha atentamente los comentarios y conversaciones de los niños/as, mostrando interés en la temática				
Muestra previamente al grupo la tarea a realizar				
Ofrece experiencias de aprendizaje variadas				
.Ofrece nuevos materiales a los niños/as				
Hace uso de recursos que involucren lo multi sensorial				
Realiza cambios o modificaciones durante la jornada				
Recuerda al niño/a otras alternativas cuando se frustra				
Observaciones generales				

Anexo 4. Encuesta de autopercepción para educadora y técnicas en párvulos

ENCUESTA

Estrategias de Autorregulación

El siguiente instrumento de evaluación tiene como finalidad recolectar información acerca de las estrategias de autorregulación utilizadas por profesionales en aula. La información descrita es confidencial de las profesionales que se encuentran realizando el estudio, por lo que se ruega sinceridad y discreción a la hora de responder.

I. Con respecto a las estrategias que maneja de autorregulación, marque con una x según corresponda.

Conducta / Descriptor	Si	A veces	Nunca
1. Durante la jornada, considera usted que motiva al niño/a a realizar las tareas o actividades por sí solo.			
2. Presenta usted, el material al niño/a para que luego lo pueda usar por sí solo.			
3. Al momento de realizar actividades con los párvulos, se exponen y/o recuerdan las normas del jardín infantil.			
4. En caso de focos disruptivos, pone usted límites congruentes al contexto, de forma firme y clara			
5. ¿Considera que mantiene la calma en momentos de conflicto?			
6. De acuerdo a su experiencia como educador, considera usted que promueve el diálogo para resolver problemas			
7. En su quehacer como educador, utiliza usted juegos o actividades que inviten al niño/a calmarse.			
8. Al interactuar con un niño/a, considera usted que empatiza con él.			
9. Al momento de generar experiencias de aprendizaje, promueve usted actividades que potencien el autoconocimiento emocional			
10. En su experiencia como educador, considera que sigue la rutina diaria de forma ordenada			
11. Previo a la realización de actividades, considera usted que destaca las etapas a seguir.			
12. Permite a los niños/as dar ideas de actividades a realizar			
13. En su experiencia como educador, utilizar la magia y el ritual como			

estrategia en forma permanente.			
14. Cuando conversa con un niño/a, usted busca su mirada para interactuar con él.			
15. Durante la jornada escucha usted atentamente los comentarios y conversaciones de los niños y niñas, comentando con ellos/as.			
16. En su experiencia como educador, considera usted hacer uso de recursos que involucren lo multi sensorial.			
17. Durante la jornada ante una situación de frustración, usted ofrece alternativas para resolver el conflicto.			

Nombre agente educativa: _____

Observaciones y/o comentarios: _____

Anexo 5. Matriz de variables.

				Pauta de observación	Cuestionario
				Observación directa no participante	Encuesta
Variables	Dimensiones / Subvariables	Indicadores	Ítems	Clase	Educadora
Autorregulación	Interacciones con el medio	Autonomía	Explora libremente los elementos de la sala.	X	
			Elige por sí mismo el material de trabajo.	X	
			Realiza tareas propias de acuerdo a su gustos e intereses	X	
			Muestra iniciativa en las actividades.	X	
			Pide ayuda cuando lo requiere.	X	
		Adecuación al contexto	Respeto las normas de convivencia del lugar donde se encuentra	X	
			Respeto las normas del jardín infantil	X	
			Conversa de forma pacífica.	X	
	Manifestación emocional	Control de impulso	Se calma antes de actuar	X	X
			Reacciona de forma pacífica ante una situación conflictiva.	X	X
			Utiliza el dialogo para resolver conflictos.	X	X
			Mantiene un volumen de voz audible y cómo	X	X

			para el resto (sin gritos)		
			Mantiene un lenguaje respetuoso, ausente de groserías.	X	X
			Se protege ante conductas de riesgo	X	
			Es cuidadoso en el trato con el otro	X	
			Es cuidadoso con el material que utiliza.	X	
		Conciencia con las emociones	Expresa verbalmente sus emociones.	X	
			Expresa corporalmente su emoción.	X	
			Es congruente su expresión corporal / facial con su emoción.	X	
	Funciones ejecutivas	Atención	Se mantiene en silencio cuando se le habla.	X	
			Mantiene contacto visual cuando se le habla.	X	
			Termina las actividades que comienza	X	
		Planificación	Organiza el material previo a la actividad	X	
			Cumple con los pasos a seguir para cada actividad	X	
			Ordena el material que utilizó, donde corresponde.	X	
			Flexibilidad	Explora y juega	X

		Cognitiva	con diferentes materiales.		
			Es flexible en el uso de los materiales de trabajo	X	
			Cambia de actividad si tiene dificultad.	X	
			Participa de buena forma durante cambios repentinos en la rutina.	X	
			Da más de una respuesta ante un requerimiento.	X	
Estrategias del docente	Interacciones y comunicación	Mediación de la docente	Mantiene la calma en momentos de conflicto.	X	X
			Promueve el diálogo para resolver problemas.	X	X
			Recuerda el buen trato cuando el niño/a lo olvida.	X	
			Utiliza juegos o actividades que inviten al niño/a calmarse, en caso de situaciones disruptivas.	X	X
			Promueve experiencias en donde el niño/a se inicie en la comprensión de las consecuencias de sus actos.	X	
			Interactúa con el	X	X

			niño/a empatizando con él/ ella.		
			Recuerda el cuidado del material cuando el niño/a lo pierde o maltrata.	X	
			Enseña a protegerse ante conductas de riesgo.	X	
		Educación emocional	Realiza actividades que promueven el autoconocimiento emocional.	X	X
			Favorece la expresión verbal de la emoción	X	
			Favorece la expresión no verbal de la emoción	X	
		Fomenta la libertad	Motiva al niño/a realizar la tarea por sí solo.	X	X
			Permite la elección del niño/a en diferentes actividades.	X	
			Recuerda la utilidad de un material, cuando lo olvida.	X	X
			Fomenta la exploración en diferentes espacios.	X	
			Tiene buena disposición ante la petición de ayuda.	X	
	Recursos del ambiente				

			Motiva al niño/a a realizar tareas propias, de acuerdo a sus gustos e intereses.	X	
		Fomenta la disciplina	Existen normas claras, exhibidas y conocidas por todos los integrantes del aula.	X	
			Se exponen y/o recuerdan las normas al momento de realizar las actividades.	X	X
			Está atenta al cumplimiento de normas.	X	
			En caso de focos disruptivos: pone límites congruentes al contexto, de forma firme y clara, manteniendo un ambiente cordial.	X	X
			Su conducta es coherente al contexto educativo. (Ej.: No dice garabatos, no grita.)	X	
	Recursos metodológicos	Distribución del tiempo y el espacio	Sigue la rutina manteniendo la organización diaria.	X	X
			Anticipa en las actividades las etapas a seguir.	X	X

			Recuerda los plazos para cada actividad, siendo flexible con los ritmos de aprendizaje.	X		
			Fomenta el orden del material.	X		
			Permite a los niños/as dar ideas de actividades a realizar, previo a la planificación.	X	X	
		Recursos propios del educador.	Hace uso de su oralidad y corporalidad para mantener la atención de los niños/as.	X		
			Utiliza recursos materiales para mantener la atención de los niños/as.	X		
			Mira a los ojos a los niños/as al hablar con ellos	X	X	
			Se ubica a la altura de niños para hablarles	X		
			Escucha atentamente los comentarios y conversaciones de los niños/as, comentando con ellos/as	X	X	
			Variabilidad en la jornada.	Ofrece experiencias de aprendizaje variadas, según intereses y necesidades de cada párvulo.	X	

			Ofrece nuevos materiales a los niños/as.	X	
			Hace uso de recursos que involucren lo multi sensorial.	X	X
			Realiza cambios o modificaciones durante la jornada, de ser necesario.	X	
			Recuerda al niño/a otras alternativas cuando se frustra.	X	X

Anexo 6. Presentaciones taller de intervención / capacitación



¿Qué es la Neurociencia?

Son el conjunto de ciencias que se encargan del estudio del sistema nervioso y del cerebro, relacionándose con la conducta y el aprendizaje humano.

Han sido determinantes en la pedagogía del siglo XXI. Proporcionando los fundamentos neurobiológicos para entender que es vital la "estimulación de calidad" en los primeros años.



(Dennis, 2012)

Edad / Tiempo	Capacidad Cerebral	N° células	Descripción
Recién nacido	400cc	20 billones	Neurogénesis
2 meses	200cc	Cerejas	Neurogénesis
4 meses	200cc	Balucosa	Neurogénesis
1 año	200cc	1 a 2 millones	Primeros palabras
2 años	200cc	300 millones	Explosión del lenguaje
3 años	1400 cc	100 millones	Período crítico de desarrollo cerebral
4 años	1000 cc	1000 millones	Consolidación del lenguaje / 1 NT
5 años	1000 cc	2100 millones	Ingreso a 2 NT
6 años	1000 cc	3000 millones	Tercer idioma
Adulto promedio	1400 cc		



"La máquina de aprendizaje más ponderosa del Universo, es el bebé que está en la cuna"

El Cerebro de un Niño / Teoría de los 6 primeros años

Evolución > Filogenia y Ontogenia

- Hace 6.000.000 años:

Australopithecus afarensis (500 cc)
Homo Sapiens Sapiens (1500cc)



- Ontogenia postnatal

Recién nacido (500 cc)
Niño de 3 años (1500 cc)
Adulto promedio (1400cc)





Aspectos a considerar según las neurociencias:

- Predominancia del hemisferio cerebral derecho durante los 3 primeros años.
- \neq Transferencia entre los dos Hemisferios Cerebrales.
- Experiencias seductoras que involucren contenido emocional positivo, divertido y afectivo.
- Aprendizaje multi sensorial, aprendemos con todos nuestros sentidos y el movimiento.
- Uso del lenguaje: afectivo, tanto verbal como corporal.

- ✓ Motivación extrínseca > Sinapsis dopaminérgica.
- ✓ Consolidación del aprendizaje durante el sueño > Hipocampo.
- ✓ Estilo de vida saludable: alimentación saludable y ejercicio físico, potencian el cerebro.

- ✓ Ambientes enriquecidos en experiencias de vida, sensoriales, motoras y sobre todo llenas AMOE.
- ✓ Aprendizajes a largo plazo > No olvida lo que aprendo con emoción

... más aspectos para considerar y difundir ...



Autorregulación

¿Qué es la autorregulación?



Autorregulación y neurociencias



Cuando se habla de autorregulación, se hace referencia a la compleja habilidad cognitiva de las funciones ejecutivas, que ayudan a posponer un goce inmediato, por un bien mayor, o al control inhibitorio a nivel emocional, físico y mental.



Factores que influyen en la autorregulación

Factores endógenos: Aspectos matutivos



Factores endógenos: Clásicos y medio



- Necesito seguridad, calma, paz y bienestar...
- Necesito que me miren a los ojos cuando quiero hablarles.
- Quiero que me hablen con un tono bajo y dulce.
- Quiero aprender las letras y números... para ser como ustedes.
- Necesito saber lo que es el tiempo... para aprender a esperar...
- Quiero que me enseñen cómo se llaman mis emociones... para poder expresarlas.
- Me gustan los nombres desproporcionados... necesito que me enseñen los nombres de los nombres de rutina.
- Me gustan que me feliciten... sea me ayudan a vencer a los miedos.
- Necesito que me enseñen...
- Necesito que me ayuden a poner orden de cosas.
- Necesito comprender que mis cosas tienen consecuencias.

¿Cómo favorecer la autorregulación?

Las personas mayores nunca pueden comprender algo por sí solas y es muy absurdo para los niños tener que darle una y otra vez explicaciones.





La autorregulación permite llegar a ser un aprendiz autónomo durante tu estancia en la escuela y para toda la vida. Consiste en que tú mismo establezcas objetivos personales para tus actividades, sigas el mejor camino para alcanzarlos, te superes de manera constante mientras las realizas y te evalúes al finalizarlas. (Damaso R. (2000))

Emociones

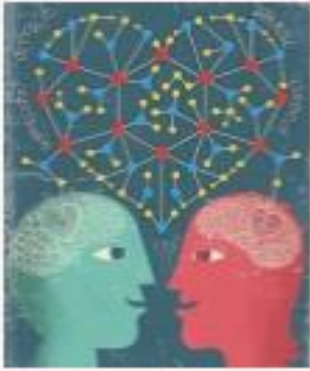


"Solo respira"



¿Qué son las emociones?

"El motor del desarrollo integral del ser humano durante los primeros veinte años de la vida es la afectividad" Céspedes A. ()



Emociones y neurociencias



Emociones y neurociencias

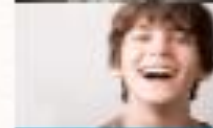
El sistema límbico, tan estrechamente ligado a todo el cerebro y sus sistemas, construyendo una gran red sensorial a través de mensajes químicos y electroquímicos, que ayudan en la recepción, comprensión y derivación del mundo emocional que percibimos.

Amígdala encargada de registrar emocionalidad a nuestras experiencias.

Neocórtex encargada de registrar y guardar los aprendizajes significativos y altamente emocionales.



"Integrar las emociones en la escuela y ampliar el ámbito de la educación en casa a la llamada educación emocional... preservará en nuestros niños su más preciado potencial: el perfilado desde de un programa lúdico que garantiza la felicidad y la armonía." Jovana Céspedes (2008)



Yoga para niños y niñas

¿Qué es el yoga para niños y niñas?



Yoga

La palabra yoga significa "unir" o "juntar", es la unión de cuerpo, mente y alma. Que permite experimentar la conciencia total de nuestro cuerpo, ayudando en el descubrimiento del SER.

La filosofía y ciencia del yoga, entiende al ser humano como una TOTALIDAD.





Neurociencia...

El cerebro humano está diseñado para la felicidad y la armonía. Un niño amado por los adultos que le rodean, bien estimulado, respetado y protegido, es un niño que crece intelectualmente día a día. A Caspedes[]

Yoga y emociones...

El yoga es una ciencia integral, una actitud de vida, y una medicina natural. Incluye un gran número de técnicas para hacer posible el mejoramiento humano. El yoga no es solo una terapia natural, sino, básicamente un método de autorealización. Calle

Elementos de la práctica de yoga

Meditación



Posturas



Respiración



Relajación

Mindfulness

El mindfulness es la conciencia o atención plena del presente. Tiene su origen en la meditación de la religión budista. Según Dharma, la plena conciencia es la fuente de la alegría y la felicidad.

Esto permite estar conscientes de lo que pasa fuera y dentro de nosotros.

¿Mente llena o mente plena?



Elementos de la practica Minfulness

- Atención del hoy, no las cosas del ayer o del mañana
- Presentes, no acelerar procesos
- Qué, no obsesionarse a nada ni nadie
- Confianza, en uno mismo



Beneficios

Minfulness

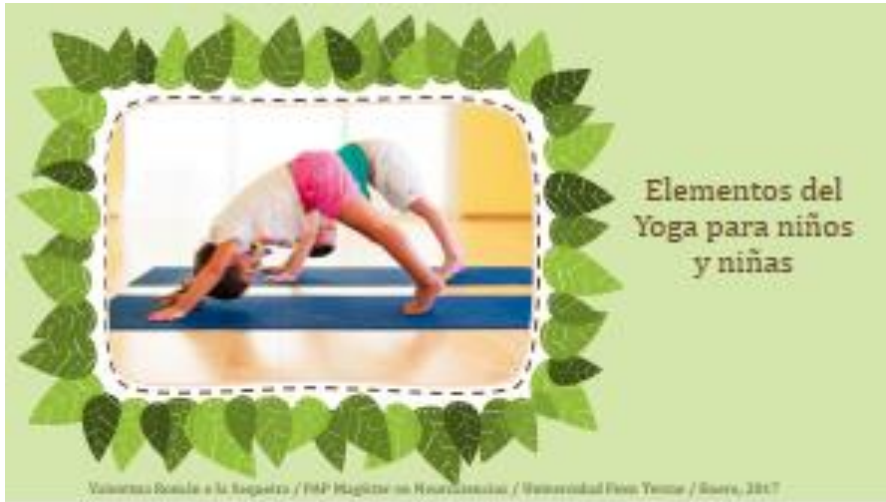
- ✓ Son más capaces de centrarse y concentrarse
- Experimentan una calma creciente
- ✓ Experimentan una reducción del estrés y la ansiedad
- ✓ Mejoran el control de los impulsos
- ✓ Son más conscientes de sí mismos
- ✓ Descubren formas más adecuadas de responder a las emociones difíciles
- ✓ Son empáticos y amables a los demás
- ✓ Poseen habilidades naturales de solución de problemas

Yoga para niños y niñas



!Vamos a practicar;





Meditando con los niños y niñas

- La meditación es el arte de silenciar la mente y el cuerpo. Se realiza quieta y en silencio. Va de la mano con la concentración y la respiración.
- Comenzar siempre la práctica con una pequeña meditación, de esta forma preparamos la mente y el cuerpo para la clase de yoga. La documentación y la conexión con uno mismo, son claves para la concentración de los niños.



3 Desarrolla la capacidad de atención

4 Otorga tranquilidad mental y sereno

5 Promueve la paciencia

2 Es una gran técnica de relajación

6 Favorece el autocontrol

1 Aumenta la creatividad

7 Mejora la concentración

Beneficios de la meditación en niños y niñas

Para meditar...

En la práctica convencional de yoga se comienza cuando el niño muestra que ayuda a la concentración, quietud e interrupción (IMU con)

También se puede desarrollar con (ajustes de silencio)

Quedarse en silencio respirando mirando la vela, el rollo de arena luego completar el tiempo o escuchar quieto y en silencio música de la caba por un momento para luego reírse, realidad como un desafío entrenado.





Desde el comienzo de la práctica de yoga se pasa de inmediato a la respiración.

Es importante recordarle a los niños que respiran sólo por la nariz (Inhalación / exhalación) y tratan de coordinar el movimiento con la respiración.

En último de decómula con el tiempo y acción de la práctica.

- ✓ La respiración calma y armoniza.
- ✓ Regula los latidos del corazón.
- ✓ Dispone.

Respiración

Ejercicios y técnicas respiración...

- Se puede desarrollar con juegos como ponerse acrobático boca arriba con un pedazo sobre el abdomen y ver como sube y baja con la respiración.
- Sentados con las manos en el abdomen se puede lograr que inflen y desinflen un globo dentro de nuestra gaita que son nuestros pulmones.
- La respiración lenta y profunda, facilita estados de calma de forma rápida y beneficiosa. Tiene directa relación con la regulación emocional. Tipos de respiración: abajo, arriba, lento.



Posturas o asanas:



Las posturas deben ser realizadas paso a paso, para que ellos aprendan, calma se llega a las asanas y luego a desarmarlas. A los niños que hacen yoga no es tan importante seguir la alineación correcta de la postura, sino que disfruten haciendo lo, se mantienen la asana por mucho rato, cuando un par de respiraciones es suficiente.





Para realizar las posturas:

- ✓ Set de tarjetas de yoga para niños/as
- ✓ Cuantos y/o juegos creativos, de animales, de yoga.
- ✓ Creatividad e inspiración educadoras





Relajación

Después de haber terminado la secuencia de yoga es vital realizar una relajación, para con ella aliviar la tensión en los niños la costumbre y necesidad de relajar su cuerpo y mente.



En la práctica habitual la relajación se efectúa tendiéndose en el suelo boca arriba, con los ojos cerrados y relajando todos los músculos del cuerpo.



Es uno de los momentos centrales de la clase ya que aquí se reciben todos los beneficios de la práctica.

Para potenciar el interés y necesidad de los niños y niñas por aprender a relajarse, además algunas formas de relajación que pueden integrarse a la rutina.

Montar un diapasón o grupales en círculo o hilera, en alfombra, coque, alfombra o alfombrillas. Pensarse como un mundo y/o plan.

Instancias armónicas en voz del bienestar del grupo completo, puede acompañarse de aromas, música, instrumentos y elementos que estimulen los sentidos.



Formas de relajación...

Yoga para niños en la rutina diaria



Recursos y estrategias



Actividad física /
Motricidad



Experiencia de
aprendizaje



Juego de rincones
o áreas

Desarrollo:

- Práctica de posturas y asanas
- Ejercicios guiados por un cuento o juego
- Utilizar como recurso la naturaleza permite muchas opciones: imitación de animales y elementos de la naturaleza



Finalización:

- Baja la intensidad de la práctica
- Momento de relajación en silencio
- Relajación guiada / Acompañar con elemento como: tacto en ojos, pulseras u otros elementos afines.
- Puede estar acompañada de sonidos de instrumentos o música relajante.



Anexo 7. Cuadernillo de trabajo taller de capacitación

Cuadernillo de trabajo: Estrategias del yoga infantil para la autorregulación en el aula



Una mirada desde la Neurociencias y el bienestar humano

AUTORAS: VALENTINA ROMAN / IA SEQUIRA

San Bernardo, enero de 2017

Objetivo del taller: Desarrollar un taller teórico / práctico para Educadoras, Técnicos en párvulos y otros agentes educativos de la comunidad, fundamentado en las neurociencias. Con el propósito de dar conocer el proceso de autorregulación de niños/as y su forma de favorecerlo con estrategias del Yoga Infantil aplicadas en la rutina diaria en el aula.

Programa de trabajo:

Hora	Contenido / Momento	Duración / Lugar
9.00 – 9.30	Bienvenida y presentación.	30' Sala capacitación
9.30 – 10.15	¿Qué son las neurociencias?	45' Sala capacitación
10.15 – 11.00	Autorregulación en niños/as	45' Sala capacitación
11.00 - 11.15	Break	15' Dependencias J.I.
11.15 – 12.00	Emociones y yoga	45' Sala capacitación
12.00 – 13.00	Yoga, yoga para niños/as y mindfulness	60' Sala capacitación
13.00 – 14.00	Almuerzo	60' Dependencias J.I.
14.00 – 14.45	Elementos del yoga para niños/as.	50' Sala capacitación
14.45 – 15.30	Yoga para niños/a en la rutina diaria.	40' Sala capacitación
15.30 – 16.30	Clase de yoga / Instructor	60' Sala yoga
16.30 – 17.00	Reflexión final y despedida.	30' Sala yoga

Actividad

De acuerdo a la imagen observada. ¿Qué características consideras que debería tener un buen educador, que favorezca aprendizajes significativos en sus alumnos, que nunca olvide?

"La máquina de aprendizaje más poderosa del Universo, es el bebé que está en la cuna" Victor Fernández.

Mis apuntes:



Autorregulación

Actividad

Escribe brevemente, que entiendes y sientes con la palabra autorregulación.

"Es vital que al educar el cerebro de nuestros niños no nos olvidemos de educar su corazón" Dalai Lama.

Material de apoyo

HISTORIA DE LA TORTUGA

Había una vez una tortuga llamada "Tortuguita" que tenía 8 años y no le gustaba mucho ir al cole, porque pasaban muchas cosas que le hacían enfadarse mucho, gritar, patear y

pelearse con los demás. Sólo quería dibujar y pintar. No quería colaborar con nadie. Todos los días tenía problemas con los compañeros, con la profesora... y después se sentía muy mal y triste.

Un día encontró a una tortuga muy mayor que le dijo que quería ayudarla y le dijo: "Te contaré un secreto" – ¿Cuál? – preguntó Tortuguita. Tú llevas encima de ti la solución a tus peñas, insultos, llos, gritos y rabietas, pero... ¿qué es? Insistió Tortuguita. Es tu **caparazón** – respondió la vieja tortuga. Puedes esconderte dentro de él cada vez que voyas a enfadarte, gritar, molestar, insultar, pelearse....

Y dentro de tu concha te sentirás a gusto y tranquila. ¿Y cómo se hace? – preguntó de nuevo Tortuguita. Encoge los brazos, las piernas y la cabeza y aprétalas contra tu cuerpo. Cierra los ojos y piensa: Estoy más tranquila, no voy a pelearme, no voy a molestar a nadie.

A continuación Tortuguita practicó un poco y la tortuga mayor le dijo: -¡Muy bien! Lo has hecho muy bien. Hazlo así cuando voyas a la escuela.

Al día siguiente Tortuguita se fue al colegio y en un momento de la mañana empezó a enfadarse porque un compañero le había dicho una cosa y antes de chillar, patear, insultar, pensó: He de poner en práctica lo que me dijo la tortuga mayor: meterme en el caparazón. Así lo hizo y no hubo ninguna pelea, ninguna rabieta, ningún grito.

La profesora y los demás compañeros la felicitaron. Tortuguita estaba muy contenta. Siguió haciendo lo mismo cada vez que pensaba que iba a portarse mal y la clase estuvo muy a gusto con ella.

