

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL  
ECUADOR**



Música, Lenguaje y Movimiento

Propuesta Didáctica basada en el juego y la  
meditación para el manejo de las emociones en los  
niños de 9 a 11 años de edad

Daniela Freire - Fanny Morejón

Año: 2017-2018

PARA GRADOS ACADÉMICOS DE LICENCIADOS (TERCER NIVEL)

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN

Nosotras, DANIELA BELÉN FREIRE GARCÍA, C.C. 1723022594 y FANNY MIREYA MOREJÓN CENTENO, C.C. 1716815582, autoras del trabajo de graduación titulado: "PROPUESTA DIDÁCTICA BASADA EN EL JUEGO Y LA MEDITACIÓN PARA EL MANEJO DE LAS EMOCIONES EN LOS NIÑOS DE 9 A 11 AÑOS DE EDAD", previa a la obtención del grado académico de LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN MÚSICA, LENGUAJE Y MOVIMIENTO:

1.- Declaramos tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido Trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

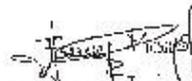
2.- Autorizamos a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, 16 de abril del 2019



DANIELA BELÉN FREIRE GARCÍA,

C.C. 1723022594



FANNY MIREYA MOREJÓN CENTENO,

C.C. 1716815582

## INDICE DE CONTENIDO

Dedicatoria .....	v
Agradecimientos .....	vi
RESUMEN .....	vii
ABSTRACT .....	vii
Introducción.....	1
Planteamiento del Problema .....	2
Justificación.....	2
Objetivos .....	3
Objetivo General. ....	3
Objetivos específicos.....	3
CAPÍTULO I.....	4
Marco teórico.....	4
1.1. Neurociencia y educación. ....	4
1.2. La Lúdica: Juego y meditación.....	6
1.3. El juego .....	8
1.3.1. Bases Teóricas. ....	8
1.3.2. Jean Piaget y el juego como expresión del pensamiento infantil. ....	8
1.3.3. Lev Vigotsky y el juego como valor socializador. ....	9
1.3.4. El juego desde una visión antropológica.....	10
1.3.5. Aspectos históricos del juego. ....	11
1.3.6. Características del juego humano. ....	13
1.3.7. El Juego y su relación con el manejo de las emociones. ....	15
1.4. La Meditación.....	17
1.4.1. El Mindfulness.....	17
1.4.2. La respiración consciente.....	18
1.5. La relajación .....	20
1.5.1. ¿Qué es la relajación? .....	20
1.5.2. La relajación como contenido educativo .....	22
1.5.3. La reacción de los niños ante la relajación.....	23
1.5.4. El Yoga lúdico para niños .....	23
1.5.5. El yoga lúdico en la enseñanza.....	24
1.6. El Mandala y su aplicación en la enseñanza .....	25

1.6.1.	Los Mandalas desde la ciencia .....	25
1.7.	La música .....	27
1.7.1.	Los efectos físicos y psicológicos de la música .....	29
1.7.2.	La Música en el aula .....	29
1.7.3.	Las Emociones.....	30
1.8.	Educación Emocional y su importancia en el proceso de aprendizaje .....	31
1.8.1.	Objetivos de la Educación Emocional .....	32
1.8.2.	Justificación y necesidad de la Educación Emocional.....	33
Capítulo II.....		34
Marco Metodológico.....		34
2.1.	INTRODUCCIÓN A LA GUÍA.....	36
2.2.	PROPUESTA DIDÁCTICA (Planificaciones de aula) .....	41
2.2.1.	DOCUMENTO N° 1 .....	41
2.2.2.	DOCUMENTO N° 2 .....	46
2.2.3.	DOCUMENTO N° 3 .....	53
2.2.4.	DOCUMENTO N° 4 .....	58
2.2.5.	DOCUMENTO 5.....	63
2.2.6.	DOCUMENTO 6.....	69
2.2.7.	DOCUMENTO 7.....	75
CONCLUSIONES .....		83
ANEXOS .....		85
Bibliografía.....		112

## **Dedicatoria**

Dedicamos ésta propuesta didáctica a cada uno de los docentes que día a día trabajan con niños esperando ser una ayuda en la elaboración de sus planificaciones diarias de aula, aportando con actividades lúdicas basadas en el juego y la meditación que servirán de apoyo para que los niños puedan expresar y manejar de mejor manera sus emociones. Sabemos sin lugar a dudas que ustedes con su propia creatividad enriquecerán ésta propuesta.

Dedicamos nuestro trabajo también a los padres que desde sus hogares aportan innumerables actividades positivas para con sus niños, deben saber que ésta propuesta también puede ser utilizada en casa para sus hijos.

## **Agradecimientos**

Nuestros agradecimientos van dirigidos en primera estancia a nuestras madres que han sido, son y serán la fuente principal de motivación para nuestra vida diaria. Gracias por apoyarnos día tras día y ser un ejemplo perenne de vida, amor y respeto.

Agradecemos a nuestro tutor Carlos Corrales que ha sabido dirigir con paciencia y empeño nuestras actividades para con ésta disertación, gracias por ser nuestro docente y nuestro amigo, por enseñarnos sin reclamos, por corregirnos con respeto y cariño. Sabemos pues que es así como deben ser tratados siempre los estudiantes, como amigos que desean aprender.

Agradecemos a nuestras queridas lectoras Claudia Bravo y Mercy Vaca que nos han sabido colaborar con sus conocimientos. Gracias por su tiempo y dedicación para la realización y culminación de ésta tesis.

Gracias a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador por habernos brindado la gran oportunidad de ser parte de ésta maravillosa carrera que fue Música, lenguaje y movimiento porque nos aportó las herramientas necesarias para poder mediante esos conocimientos trabajar creativamente con nuestros estudiantes. Gracias por permitirnos ser parte de una Educación más humana, más holística como la planteamos en nuestro trabajo de disertación. Esperamos que ésta carrera siga siendo parte de la Facultad de Ciencias de la Educación quizá con otro nombre, pero que su objetivo sea el mismo. Agradecemos por haber brindado un espacio a los artistas para concretar y fomentar sus ideas para con la educación.

Por último, quisiera mencionar el agradecimiento mutuo que sentimos entre las autoras de ésta tesis, juntas nos hemos apoyado, hemos respetado nuestros tiempos y nuestro ajetreo para con nuestra vida diaria. Ha sido un proceso largo pero reconfortante. Los trabajos que nacen de la amistad sincera se ven reflejados en los resultados. Entonces damos gracias a la fidelidad del sentimiento mutuo de amistad. Gracias.

## **RESUMEN**

En ésta disertación presentaremos una propuesta didáctica enfocada en el juego y la meditación para el manejo de las emociones tanto dentro como fuera del aula, para lo cual mencionamos herramientas lúdicas que sirven al guía y docente como ayuda en las planificaciones diarias. Recalamos la importancia que tiene el juego en los niños tanto en su parte emocional, cognitiva y motora tanto como la necesidad de implementar la meditación como parte de la enseñanza diaria para con ellos.

Cuando los niños aprenden a manejar sus emociones estamos ayudando a un futuro adulto a ser consciente de la importancia del manejo de las mismas. Sabemos que la música, la danza, la pintura como en el trabajo con mandalas, la respiración consciente, el juego dirigido tanto como el juego libre, el yoga lúdico son elementos que podemos poner en práctica para que el aprendizaje sea divertido y asimilado de mejor manera.

## **ABSTRACT**

This dissertation is about to present a didactical proposal which focuses on a game and a meditation aiming to form an ability of handling emotions inside as well as outside the classroom. In this context, we will furthermore mention and elaborate on tools of a rather playful manner that are meant to serve the presenter or tutor as a daily aid for strategy. Additionally, we would like to stress the importance of the game and the impact it has on the children`s emotions, their cognitive and motor competences which can be developed even further if the game is seen as a constant part of the children`s daily routine.

As soon as the children are capable of controlling their emotions the method will keep on supporting them in building confidence during their upcoming adult life and raise awareness of how important such behavior remains. Music, dancing, painting for example mandalas, conscious breathing, guided or opened games and last but not least yoga based exercises are some of the elements that can easily be used and realized to create a diverse but constant apprenticeship.

## **Introducción**

En la presente disertación nos enfocaremos en la importancia de incluir al juego y a la meditación en la educación, como herramientas de aprendizaje que ayuden al pedagogo a integrar éstas actividades dentro del aula, para favorecer el desarrollo integral cognitivo-emocional de los estudiantes.

En el primer capítulo nos centraremos en dar a conocer los conceptos básicos del juego y la meditación. Para lo cual nos hemos guiado en las recientes investigaciones que tenemos a nuestro alcance en éste momento. Se pretende integrar al juego y a la meditación como actividades básicas en el desarrollo integral de los niños, siendo el juego una parte natural de los mismos y la meditación un puente de conexión con el aquí y el ahora que pretende generar en los estudiantes un equilibrio emocional que les permita desarrollarse como seres humanos integrales.

De la misma manera partiremos con las bases teóricas y las investigaciones de Jean Piaget y su punto de vista genético, el cual ve el desarrollo del niño a partir de la asimilación, la acomodación y el equilibrio. Y cómo el juego influye en el pensamiento infantil en cuanto a la visión sociocultural. Nos guiaremos también en las teorías de Lev Vigotsky que habla acerca del cómo repercute el juego en la vida social y cultural del niño.

En el segundo capítulo el lector encontrará estructurada una propuesta metodológica para que los pedagogos puedan acceder a una nueva alternativa educativa y así puedan aplicar dentro de sus aulas.

Ésta propuesta tiene como eje transversal la aplicación del juego y la meditación como la base de las actividades diarias que se pueden emplear día a día dentro del aula.

En cada uno de los ejercicios que plantearemos explicaremos detalladamente en qué forma beneficiará a los niños en su desarrollo integral de aprendizaje. El tiempo de cada una de éstas actividades puede variar de acuerdo a la necesidad que tenga el educando para con el grupo de estudiantes. La edad en la que está inspirada la propuesta (9-11 años) permite utilizar un tiempo prolongado de 45 a 60 minutos por actividad.

## **Planteamiento del Problema**

¿Puede el juego y la meditación contribuir al desarrollo del manejo de las emociones en los niños de 9 a 11 años de edad?

## **Justificación**

Según, (Vitelleschi, 2003) El informe de la comisión Internacional de Educación para el Siglo XXI de la UNESCO, define los cuatro pilares para la educación del futuro: aprender a hacer, aprender a ser, aprender a aprender y aprender a vivir juntos. En cuanto al último aspecto: aprender a vivir juntos Juan Carlos Tedesco (Vitelleschi, 2003) afirma que:

“Aprender a vivir juntos significa que las nuevas generaciones requieren una sólida formación ética, fundamentalmente orientada a fortalecer la solidaridad y la responsabilidad individual. Educar para la responsabilidad es hoy en día, y lo será mucho más en el futuro, una de las funciones educativas básicas”. (p.108)

En consecuencia, con el aspecto anteriormente mencionado Susana Gamboa autora del libro “Juegos por la paz” dice al respecto: “La interculturalidad será la realidad de toda sociedad futura. Ser capaz de convivir con el diferente, de enriquecerse con la diversidad, de trabajar en grupo a partir de la propia individualidad, serán las exigencias de la vida ciudadana, de la vida política y de la vida individual” (Vitelleschi, 2003).

Desde esta visión, nos vemos en la necesidad de crear situaciones que ayuden a desarrollar la personalidad individual de los niños, sus destrezas, sus distintos tipos de inteligencias, sus debilidades y fortalezas, sus etapas de desarrollo cognitivo y emocional. Es decir, trabajar con ellos de acuerdo a las necesidades propias de su edad.

Una de las herramientas que utilizaremos principalmente para alcanzar los objetivos antes mencionados, es sin lugar a dudas el juego. Por ello, el mismo es para nosotras uno de los puntos clímax de nuestro proyecto. Ya que, sabemos que sin importar la edad el juego es una de las actividades propias e inherentes en el ser humano, saltarse la etapa del juego afectará cognoscitivamente a los niños. Ellos aprenden jugando, porque están realizando algo que naturalmente va acorde a las necesidades propias del desarrollo. Hoy en día nos hemos olvidado del juego poniendo hincapié en la memorización y la técnica.

Otro de nuestros puntos base es la meditación (Mindfulness). ¿Qué tan importante es en los niños, la meditación y el juego? ¿Cómo se pueden utilizar éstas herramientas

conjuntamente para mejorar su rendimiento académico y mejorar el manejo de sus emociones?

Desde el campo de la neurociencia, el investigador Richard Davidson conocido en el mundo como uno de los expertos en neurociencia contemplativa cuyo objetivo principal es estudiar el efecto de las prácticas contemplativas (entre ellas la meditación y la atención plena) en el funcionamiento cerebral y nervioso, afirma también que, hay una creciente evidencia que indica que los niños pueden aprender simples tácticas de mindfulness así como también prácticas de bondad que hacen que los niños transformen su comportamiento.

Davidson, estudió de manera sistemática cómo la meditación y las técnicas contemplativas impactan positivamente en el cerebro siendo famosos sus estudios que monitorean la actividad cerebral de los monjes tibetanos. Así también está el Biólogo molecular y budista Mathie Ricard que estudió aspectos como: la empatía y la compasión de forma muy detallada y relacionándolo con los fenómenos cerebrales.

## **Objetivos**

### **Objetivo General.**

Diseñar una guía basada en el juego y la meditación para mejorar el manejo de las emociones de los niños en la edad comprendida de 9 a 11 años de edad.

### **Objetivos específicos.**

- Emplear el juego en el contexto educativo para el desarrollo de la creatividad y la sociabilidad.
- Desarrollar la expresividad, personalidad y el manejo de las emociones a través del juego y la meditación.
- Crear una propuesta didáctica basada en el juego y la meditación como ejes transversales para el desarrollo del aprendizaje integral de los estudiantes en la edad comprendida de 9 a 11 años.

# CAPÍTULO I

## Marco teórico

### 1.1. Neurociencia y educación.

La Neurociencia estudia empíricamente el cerebro y el sistema nervioso conectado a éste, considerando que el primero es el órgano que nos permite adaptarnos al entorno y, por ende, aprender. La Neurociencia ha avanzado en el conocimiento de los factores genéticos y biológicos, así como en el reconocimiento de la influencia de los factores ambientales que afectan nuestra capacidad de aprendizaje a lo largo de la vida (The Royal Society, 2011).

En los últimos años la neurociencia se ha dedicado al estudio del cerebro y de cómo este aporta de manera significativa a los conocimientos pedagógicos fundamentales tales como las bases neurales del aprendizaje, de la memoria, de las emociones y de muchas otras funciones que deben ser estimuladas y fortalecidas en el aula. Un ejemplo claro de este estudio es el la Francisco Mora doctor en Medicina y Neurociencia, catedrático de Fisiología en la Universidad Complutense de Madrid y profesor adscrito de Fisiología Molecular y Biofísica en la Universidad de Iowa, en Estados Unidos y autor del libro “Neuroeducación” en él explica que “ la neuroeducación debería proveer herramientas para enseñar de forma más eficiente, para detectar los problemas neurológicos que intervienen en el aprendizaje escolar y por último para lograr el equilibrio entre la emoción y la cognición” Mora, (2013)

Por su parte:

Dice, Campos(2010) Que todo agente educativo conozca y entienda, cómo aprende el cerebro, cómo procesa la información, cómo controla las emociones, los sentimientos, los estados conductuales, o cómo es frágil frente a determinados estímulos llega a ser un requisito indispensable para la innovación pedagógica y transformación de los sistemas educativos. De esta manera los maestros deben entender los procesos de relación entre el cerebro y el aprendizaje para ello mencionaremos las características del cerebro humano. Según Campos (2010) El cerebro es, el único órgano del cuerpo humano que tiene la capacidad de aprender y a la vez enseñarse a sí mismo. Con aproximadamente 100 millones de células nerviosas llamadas neuronas el cerebro va armando una red de

conexiones desde la etapa pre natal y conformando una especie “cableado” único en cada ser humano donde las experiencias juegan un rol fundamental. En este sentido, la autora nos comparte las características del cerebro como lo cita en su artículo “uniendo las neurociencias y la educación en la búsqueda del desarrollo humano” En este artículo Campos, señala las siguientes ideas: El cerebro es único e irrepetible, aunque su anatomía y funcionalidad sean particularmente de la raza humana. Es poderoso en captar el aprendizaje de diferentes maneras, por diferentes vías pues está naturalmente diseñado para aprender. Las emociones matizan el funcionamiento del cerebro. Los estímulos emocionales interactúan con las habilidades cognitivas. Los estados de ánimo los sentimientos y las emociones pueden afectar la capacidad de razonamiento, la toma de decisiones, la memoria la actitud y la disposición para aprender.

Ante esto el Dr. Francisco Mora explica en su entrevista “ La emoción en la enseñanza y el aprendizaje” : La emoción es el ingrediente fundamental por el que el niño aprende, que delante de un niño hay que evocar la curiosidad y es precisamente esa curiosidad la que despierta el interés, con ese despertar está la emoción que hace que se abran en el cerebro las ventanas de la atención con la atención y esas ventanas abiertas la maquinaria del conocimiento se pone en marcha” Mora,F..( Jesús C. Guillén)(2018 7,16).( La emoción en la enseñanza y el aprendizaje <https://www.youtube.com/watch?v=jEUUpLINZ3U&t=23s>. Es decir, que la clave no está en fomentar las emociones en el aula sino en enseñar con emoción. Manifiesta que “un profesor excelente es capaz de convertir cualquier concepto incluso de apariencia ‘sosa’, en algo siempre interesante” Mora (2015)

Otra implicación necesaria para el cerebro es el cuerpo en este sentido cuerpo y cerebro se complementan “dando paso al movimiento como canal de comunicación para la exploración por medio de los órganos sensoriales, es decir, la expresión corporal las experiencias directas y concretas estimulan el desarrollo sensorial y motor de las diferentes áreas del cerebro” Campos (2010)

Es necesario que el maestro conozca el papel que cumple el cerebro para el proceso de enseñanza aprendizaje y su la importancia de saber el funcionamiento de ciertas áreas del cerebro y cómo la correcta estimulación de estas áreas influirá de manera positiva en el aprendizaje dándole una visión más clara al momento de elaborar su planificación en donde considerara diferentes estrategias para enseñar de manera natural aprovechando el

potencial que tiene el cerebro. Dice, Gallego (2017) “el educador debe ser “consciente de la importancia de la individualidad de cada aprendizaje, el educador estudia las vías para personalizar el proceso de enseñanza – aprendizaje de tal forma que se despierte más la curiosidad del alumno, se incremente su nivel de atención y se intensifique su desarrollo creativo, ejecutivo y emocional” p (51)

En cuanto al movimiento Campos (2010) afirma que:

“Los ejercicios y el movimiento permiten mayor oxigenación del cerebro, mejoran habilidades cognitivas, estimulan capacidades mentales, sociales y emocionales. El input sensorial construye todos los conocimientos que tenemos y están vinculados a la percepción, cognición, emoción, sentimientos, pensamientos y respuestas motoras” p. (7)

Por tanto, el maestro debe considerar vital para su formación el conocimiento del cerebro y de su influencia en el aprendizaje, para que de esta manera pueda ofrecer a sus estudiantes experiencias que generen curiosidad, atención y memoria, no de una forma autoritaria sino de una manera más consciente y humana.

## **1.2.La Lúdica: Juego y meditación**

“La lúdica es una dimensión del desarrollo humano que fomenta el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes, la conformación de la personalidad, es decir encierra una gama de actividades donde se cruza el placer, el goce, la actividad creativa y el conocimiento.” Jiménez (2002)

Según Jiménez (2002):

“La lúdica es más bien una condición, una predisposición del ser frente a la vida, frente a la cotidianidad. Es una forma de estar en la vida y de relacionarse con ella en esos espacios cotidianos en que se produce disfrute, goce, acompañado de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias con el juego. La chanza, el sentido del humor, el arte y otra serie de actividades (sexo, baile, amor, afecto) que se produce cuando interactuamos con otros, sin más recompensa que la gratitud que producen dichos eventos. (p.42)”.

La lúdica nos permite disfrutar de la cotidianidad a través de un buen estado de ánimo. La Lúdica es hoy en día una metodología pedagógica que nos permite llegar a los niños con más naturalidad porque se basa en lo intrínseco: el juego. Pero para los investigadores las actividades lúdicas no se limitan a una edad en específico ya que todas las personas

aprendemos y nos desarrollamos de mejor forma a través de actividades que nos brindan bienestar y placer.

Todas las actividades lúdicas del ser humano empiezan desde el vientre materno cuando el feto comienza a jugar con su cordón umbilical, cuando se mueve al propio ritmo de su cuerpo y cuando escucha a su madre y esboza una sonrisa, todo esto compone la lúdica.

Es importante conocer que la vida intrauterina le regala al feto una gran cantidad de estímulos, el hecho de que al principio sus oídos no estén preparados para percibir los sonidos, es el sistema nervioso el que se encarga de transmitir a través de la médula espinal todos los sonidos hacia su cuerpo hasta que luego de la semana 24 pueda percibirlos ya auditivamente. Es entonces que la voz de la madre es fuente inagotable de placer para el feto en crecimiento.

Pero dentro del vientre no solo recibe sonidos externos a los de su entorno, pues la sangre que corre por las venas de su madre, los sonidos peristálticos, el oxígeno que entra a los pulmones de su progenitora mantienen una actividad lúdica de placer. “Si no existen este tipo de estimulaciones físicas y de procesos afectivos entre la madre y el niño intrauterino, no habrá maduración de los circuitos neuronales y emocionales, produciendo un trauma a nivel del sistema inmunológico-endócrino y nervioso, el cual repercutirá necesariamente en trastornos del comportamiento y el desarrollo, y daños neurofisiológicos que pueden originar muchos problemas de origen mental”. (Carlos Alberto Jiménez, 2007 p.24).

La lúdica pone como objetivo la integración entre los aspectos físico, psíquicos, sociales y culturales. “La sensación de goce, de bienestar, de placer, de euforia, de felicidad o de autorrealización humana se obtendrá, cuando éstas cuatro dimensiones se encuentren bien equilibradas e integradas”. (Carlos Alberto Jiménez, 2007, p. 27) .

“...factores físicos, psíquicos, sociales y culturales que interactúan entre sí como un todo dinámico. Estos procesos jerárquicos de desarrollo natural suelen afectarse mutuamente y la sensación de goce, de felicidad, de placer, de euforia, de bienestar, de lúdica o de autorrealización humana se obtendrá, cuando estas cuatro dimensiones se encuentren bien equilibradas e integradas”. (Carlos Alberto Jiménez, 2007 p.27).

### **1.3. El juego**

#### **1.3.1. Bases Teóricas.**

Hacia finales del siglo XIX se empieza a divisar otra perspectiva psicológica que se dedican al estudio profundo de la actividad lúdica, así como también su evolución y estructura en el desarrollo humano. Haremos énfasis en aquellos autores que han aportado de manera significativa en las disertaciones escolares.

#### **1.3.2. Jean Piaget y el juego como expresión del pensamiento infantil.**

Para empezar, aclaremos mejor las ideas que plantea Piaget acerca del juego y tendremos en cuenta los esquemas cognitivos de asimilación y acomodación que son los que intervienen en el proceso del equilibrio. Para Piaget “el esquema representa lo que puede repetirse y generalizarse en una acción; es decir, el esquema es aquello que poseen en común las acciones, por ejemplo “empujar” a un objeto con una barra (Piaget: Esquemas cognitivos, 2016) a través de la asimilación incorporamos nueva información o experiencias a nuestras ideas existentes y este juega un papel muy importante acerca de cómo aprendemos del mundo que nos rodea. La segunda es un comportamiento antagónico al anterior: “el niño o niña se ajusta a las condiciones externas. La acomodación implica una modificación de su organización actual como respuesta a las demandas del medio” (Virginia Romero Rosales, 2016) (p.17) Ósea que, este proceso implica alterar los esquemas o ideas existentes como resultado de una nueva información o experiencia.

De esta manera el “desarrollo cognitivo se da cuando el niño va realizando un equilibrio interno, es decir, el niño al irse relacionando con su medio ambiente, irá incorporando las experiencias a su propia actividad y las reajusta con las experiencias obtenidas Para Jean Piaget (1896-1980) el juego es parte de la inteligencia del niño además concibe al juego como una de las más importantes manifestaciones del pensamiento infantil. Encaminado por sus logros epistemológicos Piaget

“Estudia los procesos de simbolización en el sujeto y encuentra en el juego, fundamentalmente en el juego simbólico, una instancia propicia para explicar el paulatino abandono de las formas egocéntricas del pensamiento y la progresiva construcción de modalidades lógicas avanzadas” (Aizencang, 2010)

Al parecer la participación en “situaciones lúdicas colabora en el pasaje de la inteligencia práctica a la representativa al posibilitar el despliegue de la imaginación creadora y de la acción transformadora del niño, que resultan un motor de su pensamiento y su razón (Piaget, 1946)

### **1.3.3. Lev Vigotsky y el juego como valor socializador.**

Lev Vigotsky (1896-1934) es el principal representante de la Teoría sociocultural y considera que el juego es un elemento que impulsa el desarrollo mental del niño. Según (Chamorro, 2010)

“la actividad del niño durante el juego transcurre fuera de la línea de la percepción directa, en una situación imaginaria. La esencia del juego estriba fundamentalmente en esa situación imaginaria que altera todo el comportamiento del niño obligándole a definirse en sus actos y proceder a través de una situación exclusivamente imaginaria” (p.20)

Para Lev Vigotsky lo esencial en el juego es la naturaleza social es decir la relación que establece el niño con el medio ambiente ya sea mediante la manipulación de objetos o al relacionarse con los demás donde el lenguaje será el instrumento de transmisión cultural y de educación.

Este modelo caracteriza al juego como actividad promotora del desarrollo infantil y a la simulación como incentivador de la Zona de Desarrollo Potencial.

En este caso aclararemos el concepto de Zona de Desarrollo Potencial para entender la importancia del juego en desarrollo del niño.

El nivel real de desarrollo es determinado por la capacidad de resolver un problema sin ayuda (la zona de desarrollo real)

El nivel de desarrollo potencial determinado por la capacidad de resolver un problema con la ayuda de una persona adulta (zona de desarrollo potencial)

Es decir, la Zona de desarrollo próximo es como la distancia que el niño debe recorrer entre lo que sabe y lo que puede aprender si el medio le proporciona los recursos necesarios.

Teniendo en cuenta estos puntos la pedagogía soviética se ha interesado y desarrollado sus actividades escolares tomando en cuenta al juego como un instrumento didáctico.

Es por eso que (Chamorro, 2010) “los pedagogos incorporan muchas actividades de juego imaginarias o reales al currículo pre escolar y escolar de los primeros cursos. A medida que los niños crecen, se les atribuye cada vez más importancia a los beneficios educativos al juego de representación de roles en los que los adultos representan roles que son comunes en la sociedad de adultos” (p.20).

En definitiva, los juegos tienen un valor socializador y son transmisores de la cultura a través del juego los niños aprenden sin ninguna presión de manera divertida y relajada los valores de una sociedad y los detalles de la vida cotidiana.

#### **1.3.4. El juego desde una visión antropológica.**

El propósito que tuvo Joan Huizinga fue dar el valor del juego como una actividad en la vida social humana este autor se empeñó en comprender la esencia del juego esta inquietud llevo al autor a describir el fenómeno lúdico como parte vital e inseparable del universo humano y en ese sentido uno de los rasgos principales del juego es el carácter de alteridad En efecto dice (González, 2018) “El juego crea su propio mundo, donde existe otro orden, otro espacio, otro tiempo un orden sin fin ni intención externa al propio juego una actividad reversible, que puede volver a empezar siempre” (p.12) En otras palabras el juego va creando su propio mundo en el que se maneja su propio orden, espacio y tiempo sin otro fin más que el de jugar creando así un mundo irreal frente a un mundo real.

El estudio de Joan Huizinga destaca la función del juego en la cultura y lo define así:

“el juego adorna la vida la completa y es en ese sentido que se convierte en imprescindible para la persona, como función biológica, y para la comunidad por el sentido que encierra, por su significación por su valor expresivo y por las conexiones espirituales y sociales que crea, en una palabra: como función social” (Huizinga, Homo Ludens, 1972).

En otras palabras, el juego nos da una identidad singular pero también reafirma nuestra identidad colectiva, es decir, “cuando el pueblo reclama sus tradiciones se esfuerza por proteger fomentar sus juegos. Los juegos cumplen, así, la función cultural de ser prácticas de iniciación del niño en el mundo” (Payar, 2013)

### **1.3.5. Aspectos históricos del juego.**

Estamos claros que, el juego ha existido a lo largo de toda la humanidad es así que el estudio de las culturas antiguas es una prueba de irrefutable de ello.

En primer lugar, encontramos a la existencia del juego en el mundo clásico donde tanto en “Grecia como en Roma el juego era una actividad que formaba parte de la vida cotidiana en la infancia.

Platón fue uno de los primeros filósofos que reflexiono escribió acerca del juego. En su dialogo las leyes, o de la legislación, señala:

“Con la práctica de las normas se transmiten los valores de la cultura imperante, por lo que funcionan como herramientas para la implantación y estabilidad de las leyes de la ciudad. Para lo cual, de los tres a los seis años, deben jugar un grupo en los santuarios de los pueblos bajo la vigilancia de las niñeras y en presencia de sus habitantes”. Los juguetes de esa época eran pelotas de cuero, las balas, las muñecas de hueso, marfil o cerámica”. (Virginia Romero Rosales, 2016)

Ya hacia la edad media los juguetes adquieren un status es decir los niños de clase sociales altas tenían juguetes incluso personalizados.

En cuanto al Renacimiento “el juego infantil recupera su valor y resurgen los juegos al aire libre, como el de la pelota y el de la cuerda; o juegos de interior como las muñecas o cajas de sorpresa. (Virginia Romero Rosales, 2016)

En los siglos XVII, XVIII Y XIX se instaura un modelo educativo basado en la transmisión de conocimientos de maestro alumno.

Este modelo de transmisión de conocimientos considera a la actividad lúdica como una pérdida de tiempo, descontrol y desinterés por tanto el juego no encaja en los cánones de obediencia y disciplina. Y aunque este modelo de educación ha permanecido vigente durante años en el siglo XVIII el juego como instrumento pedagógico se impone con fuerza entre las nuevas teorías. Teóricos como Rousseau, Pestalozzi y Froebel entre otros.

Es así que el movimiento de la escuela nueva surge a finales del siglo XIX el cual centra su interés en el desarrollo del niño y se preocupa por desarrollar sus capacidades además consideran que la educación debe ser un proceso activo que le permita al niño explorar

todas las posibilidades, en esta nueva visión de la educación el niño es sujeto activo de la enseñanza y aprende a través del juego.

Los pedagogos más destacados de acercar al niño al aprendizaje a través del juego fueron:

- Rousseau. Su modelo de escuela partía del respeto, para este autor era de vital importancia la educación desde los primeros años de vida. De hecho, (Hernando., 2018) “en su obra “Emilio” explica que la libertad es el primero de los derechos naturales del hombre y no está a favor de la enseñanza tradicional por su severidad, y el uso del castigo porque además anula la personalidad del niño” (p.27). Otras escuelas pedagógicas que entran en escena con planteamientos son la de J. H. Pestalozzi (1746-1827) y sobre todo la de F.Frobel (1782-1852).
- Fröebel. Comprende el juego como una actividad básica para la educación integral y centra su atención en el juego como procedimiento metodológico creando materiales específicos para el desarrollo de la actividad lúdica en ese contexto F. Froebel (1787-1852) “reconoció abiertamente la importancia del juego en el aprendizaje, estudio diferentes tipos de juego e indico que el juego y los juguetes podían ayudar a desarrollar las capacidades y la inteligencia de los pequeños, sobre todo si les resultaban atractivos” (Virginia Romero Rosales, 2016)

De igual manera, los autores más destacados son: O. Decroly (1871-1932) y M. Montessori (1870-1952) en el caso de María Montessori, ella desarrollo una metodología que atiende el espacio, ambiente y el material dice que: (Hernando., 2018) “El juego Montessori es sensorial, utilizando un enfoque práctico para el uso de herramientas cotidianas como mesas de arena. El niño establece su propio ritmo, y el profesor colabora para ayudarlo a aprender el juego” (p.29).

Por su parte Decroly dice “jugar es su centro de interés en sí mismo impulsa la actividad, mantiene la atención, favorece la observación y desarrolla aptitudes como la iniciativa o la libertad entre otras” (Hernando., 2018)

Hoy por hoy el juego es se ha integrado a la práctica educativa y en los currículos académicos como metodología en la educación infantil. Y no solo eso sino además que el juego es parte de la vida del hombre esta actividad que gusta, divierte y mejora nuestro estado de ánimo y esto lo hace más atractivo para que más maestros opten por la posibilidad de enseñar a través del juego

El juego humano es una actividad que ha estado presente en todas las etapas de la historia. Todos los niños de todas las culturas y épocas han jugado. Es decir que el carácter del juego es universal y se caracteriza por una evolución determinada por la edad y por el contexto social y cultural.

El juego es una actividad en la que los niños aprenden a conocer el mundo que les rodea dicha actividad la realizan de forma innata y es su forma de relacionarse con el mundo ya que los niños al jugar ponen reglas que incluso pueden ser cambiadas sin embargo más que el resultado del juego lo que importa es predominar el esfuerzo que se requiere para comunicarse, entenderse y jugar.

“Ellos son quienes ponen y aceptan metas y reglas que muchas veces les suponen grandes o pequeños esfuerzos y la superación de retos personales que los ponen a prueba, los satisfacen y afirman su autoestima” (Mazpule, 2012)

Generalmente al juego se le puede relacionar como una actividad contraria al trabajo sin embargo la trascendencia del juego va mucho más allá de eso ya que cuando los niños juegan no solo se divierten, sino que además aprenden valores, reglas y adquieren habilidades sociales.

### **1.3.6. Características del juego humano.**

Existen muchas definiciones y teorías acerca del juego por lo cual no hay un consenso, sin embargo, en la mayoría de los estudios le dan una serie de características las mismas que le dan al juego una identidad propia.

A continuación, mencionaremos las características más importantes del juego humano.

El juego promueve el desarrollo biológico/madurativa y la adaptación cognitiva. El juego es una actividad que estimula el desarrollo motor. Dice, Mazpule (2010)

“A través del juego los niños van adquiriendo aspectos cruciales en su desarrollo posterior como son, el esquema corporal, el equilibrio, la coordinación, las capacidades sensoriales. Y es que a través del juego y en este caso el motor, los niños y niñas encuentran un placer en el movimiento que hace que su desarrollo progrese a través de actividades lúdicas” (p.22)

Es decir, el juego les da a los niños la posibilidad de transformarse en cualquier personaje de ficción o de la vida real. Ósea que jugando los niños pueden manipular, crear, experimentar y descubrir.

El juego tiene un fin en sí mismo. No se orienta hacia el dominio del objeto, sino que implica por el contrario el retorno del sujeto a sí mismo esta actividad corpórea y espiritual es desinteresada y libre. Cuando jugamos lo hacemos por el placer de jugar comprometiendo por completo la persona en la cual el hombre realiza su propia esencia sin esperar un resultado. Así pues, si interviene el utilitarismo pierde el carácter de juego. En lo que se refiere al desinterés “marcamos la esencial conexión con el concepto de ocio, en cuanto espacio y tiempo “libre de los intereses y urgencias de la vida cotidiana. La seriedad del juego radica en su carácter de actividad creadora de campos de posibilidades de la conducta humana” (Vitelleschi, 2003) (p.37)

**El juego es una actividad vinculada a la normativa intrínseca y tienen una limitación espacial y temporal.** El tiempo lo determina el interés subjetivo de la persona que juega mientras que el espacio está determinado por la zona en la que se lo practica por supuesto también está la esencial inviolabilidad de las reglas del mismo sin las cuales dejaría de ser juego. Nos permite la repetición de ciertas partes o de repetirlo si es necesario, además de un mismo juego se puede explorar otras variantes permitiendo de esta forma explorar la capacidad creadora de los niños.

**El juego crea ámbitos de expresión comunicación y participación.** Al momento de jugar nos movemos, exploramos, pensamos, cooperamos nos relacionamos con los demás y creamos lazos afectivos con nuestros compañeros de juego. Y es que el juego tomado como actividad libre estimulara al jugador a explorar y descubrir sus propias capacidades bien sea al expresarse con un objeto o juguete o al relacionarse con sus amigos. Posibilitando de esta manera las capacidades de dialogo, participación, creatividad y desarrollo de la personalidad.

**El juego estimula el ejercicio de libertad.** La situación del juego en la vida del niño es lo que le corresponde por naturaleza y constituye una conducta mediante la cual se tiende a efectuar un determinado equilibrio entre el mundo interior y el mundo exterior. En este mundo tan particular, se manifiesta la presencia de la justicia como norma para regular la acción del juego. Es decir, el niño “sabe que puede elegir, tiene un límite: el control que surge de las naturales y necesarias relaciones de convivencia. Obrar con libertad y

controlarse innovar y acatar las reglas del juego mantener la independencia como derecho adquirido y respetar en el otro igual derecho, descubrir y descubrirse, constituyen el movimiento pendular del juego, en cuanto es por esencia actividad” (Vitelleschi, 2003)

**El juego como experiencia actitudinal.** Mientras los niños juegan ellos pueden ser lo que quieran superándose así los límites de la realidad para ingresar en un mundo imaginario en donde todo puede ser posible, rectificando y conduciéndolo según convenga. En otras palabras, lo fundamental no radica en el juguete los materiales o las actividades, sino en la actitud, y disposición del jugador, la adquisición de estas habilidades y actitudes son el medio para desarrollar la personalidad

- El niño concretamente a través del juego:
- Explora su mundo físico e imaginativo;
- Asume roles que crea en su fantasía;
- Imita situaciones de la vida, por lo tanto, expresa sentimientos, ansiedades, elabora temores angustias o tristezas, descubre inventa.
- En cuanto al juego grupal se aprende a pensar, a cooperar con los demás desarrollando la tolerancia y el respeto.
- El juego estimula la sociabilidad. Los niños pasan mucho tiempo jugando esto hace que crean lazos de amistad consiguiendo el desarrollo comunicativos y sociales.

“Aunque al principio los niños y las niñas comienzan jugando solos a medida que crecen el tipo de juego va cambiando y va apareciendo el factor social. Cuando los niños y las niñas juegan juntos adquieren aptitudes para relacionarse ya que aprenden a negociar, mandar, recibir órdenes y también pautas de comportamiento y normas sociales que tienen que ser cumplidas si quieres que la gente te acepte en su grupo: compartir, esperar el turno, ayudar, respeto, tolerancia” (Mazpule, 2012) (p.26)

Todos estos aprendizajes que en un comienzo el niño no entiende bien y le son difíciles de aprender se puede desarrollar a través del juego en ese sentido esta actividad es esencial para una buena integración social es decir para vivir y convivir.

### **1.3.7. El Juego y su relación con el manejo de las emociones.**

Hemos visto que el juego se relaciona con diferentes áreas del ser humano, la psicológica, social, cultural y además como un recurso pedagógico para el manejo de las emociones. El juego permite al niño el desarrollo de la psicomotricidad, creatividad, fomenta las

habilidades sociales, la comunicación y el lenguaje gestual y le permite al niño expresar sus emociones ya sea a través de un juego estructurado o de reglas los niños cuando juegan tiene la oportunidad de expresar sus alegrías, miedos, tristeza, ansiedad o placer de cualquier forma que se exprese la experiencia lúdica esta facilita la expresión de las emociones de esta forma el juego queda como mediador entre el mundo interno y el mundo externo del niño es un canal que utiliza el niño para preservar su desarrollo emocional.

Dice (Natalia Bernabeu, 2012) “El juego con la sensación de exploración y descubrimiento que lleva aparejada, viene a ser “un banco de pruebas permanente” para la resolución de posibles relaciones problemáticas, lo que produce en el jugador importantes y significativos cambios personales. El juego activa y estructura las relaciones humanas. Jugando, las personas se relacionan sin prejuicios ni ataduras aquellas situaciones vitales que le van a permitir definir su propia identidad” (p.51) Otro aspecto importante en la etapa infantil es el desarrollo de la afectividad y se expresa en forma de confianza, autonomía, iniciativa, trabajo e identidad “El equilibrio afectivo es esencial para el correcto desarrollo de la personalidad. El juego favorece el desarrollo afectivo o emocional, en cuanto que es una actividad que proporciona placer, permite expresarse libremente, encauzar las energías positivamente y descargar tensiones”

“La red emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje es una de las más importantes. Si los niños tienen un rechazo a la maestra por sufrir maltrato o bullying por parte de sus compañeros, la capacidad de aprender disminuye (Mikamoto& Dekka Chiesa, 2008) por lo tanto el juego es un vehículo adecuado para que el niño pueda canalizar sus procesos de frustración o agresión y lograr un desempeño más adecuado” (Linaza,1992) (Chiriboga, 2009)

El juego es considerado como un elemento catártico y también como una vía de aprendizaje donde a través de la creatividad el ser humano juega entre ese mundo de lo imaginario y lo real.

Según, (Natalia Bernabeu, 2012) “a lo largo del proceso creativo, el individuo reelabora de manera placentera sus conflictos internos, y, los expulsa fuera de la psique. El ambiente de distracción que propicia el juego hace que se aflojen las defensas psicológicas y que el jugador se permita en el cambio lúdico acciones que en su vida tiene vedadas, ya sea por otros o por sí mismo. Se adquieren así por medio del juego nuevos esquemas de

aprendizaje. El juego ayuda a l jugador a resaltar la importancia a sus propios herrones o fracasos, y fortalece su resistencia a la frustración”

Es por ello que es de importante considerar la integración de las actividades lúdicas en el contexto escolar ya que, por un lado, facilita la adquisición de conocimientos, favorece el desarrollo de la creatividad, percepción, inteligencia emocional y por el otro lado permite la educación en valores al exigir actitudes tolerantes y respetuosas.

Después de leer todos estas teorías y reflexiones acerca del juego humano diremos que, la actividad lúdica contribuye a la educación proporcionando de manera positiva el desarrollo de la personalidad del niño por tanto esta actividad no debe ser condenado ni desterrado de las aulas al contrario debe ser un elemento importante en ellas no solo en los niveles iniciales de la escuela sino también en los más avanzados. Asimismo, el juego permite al niño estimular la creatividad la espontaneidad y desarrollar su personalidad por eso la necesidad de darle importancia en todas las etapas como elemento fundamental para explorar nuevos ámbitos que le permitan expresarse con libertad.

## **1.4. La Meditación**

### **1.4.1. El Mindfulness**

Según la compilación de textos a cargo de Antonio Francisco Rodríguez Esteban del libro “Mindfulness para todos los días”. Nos cuenta que el mindfulness aparte de ser un arte es como un estado similar a la infancia, cuando la mente que observa y lo observado son unidad.

El Mindfulness inicia con John Kabat Zinn (a fines de los años 70). Luego siguen éste camino, psiquiatras, psicólogos, neurólogos, filósofos, terapeutas, educadores que ya han ido practicando y se han beneficiado de las herramientas del Mindfulness. No se lo practica según nos dice Antonio Francisco Rodríguez sólo en un estado meditativo, sino aprendiendo a vivir en el presente y a conocer nuestras mentes.

El mindfulness es una técnica que te incita a detenerte ante el ajetreo de la vida, ante la ansiedad, el estrés, la tristeza y hasta la misma euforia que nos promueve la alegría. Nos invita a vivir el ahora extasiándonos de lo presente, sin pensar en el pasado y sin preocuparnos por el futuro, es la vida misma, el instante... el hoy.

El Mindfulness o arte de la atención y la respiración hunde sus orígenes en un pasado milenario. En las prácticas religiosas del hinduismo el cuerpo no se desliga jamás de la mente, lo que comúnmente conocemos como Cuerpo-Mente y su matrimonio eterno que nos permite ser seres integrales que viven en relación a sí mismo y al todo. Es así que en éstas culturas de Oriente, el cuerpo es visto como un templo, por ser portador de conocimientos y emociones.

Ésta práctica no debe confundirse con la meditación, puesto a que, no exige una concentración tan rigurosa como el yoga, sino que se la realiza en un millón de actividades diarias que nos permita respirar y vivir en el ahora. Disfrutar de la belleza de una flor y respirar... comer y disfrutar de los sabores en ése instante, es decir, es vivir en el Hoy conscientes y disfrutando de lo que la vida nos ofrece al paso. Es la atención al instante.

#### **1.4.2. La respiración consciente**

La respiración es la fuente de la vida en sí. Respirar es vivir. Aparte de que la respiración nos permite tener un buen funcionamiento orgánico, también nos da el poder de vitalizarnos a través de la oxigenación de la sangre y entrar en estados de profunda relajación y consciencia tanto del entorno como consigo mismo.

La respiración es física, mental y espiritual. Física por la naturaleza orgánica que cumple en los seres vivos en sí, mental sobre la influencia en el sistema nervioso central y espiritual porque se la puede realizar conscientemente.

Tenemos 3 tipos de respiraciones:

- Respiración baja o abdominal
- Respiración intermedia o intercostal
- Respiración alta o clavicular

En la respiración consciente se maneja las tres respiraciones en una sola. El dominio de ésta práctica permitirá mantener un mayor grado de consciencia de la totalidad.

En el Mindfulness la respiración ocupa un lugar privilegiado. Invita a concentrar la atención en ella. “El trabajo con la respiración será una de las herramientas fundamentales para reforzar nuestra presencia en el mundo y el vínculo que nos une a todo aquello que nos rodea”. (Rodríguez, 2014)

Hoy en día la práctica de Mindfulness en las escuelas está en una etapa de investigación científica totalmente comprobada que nos da hoy pautas claras de los beneficios y la importancia de la misma.

Los niños que ejercitan con ésta nueva técnica presentan un despertar del entusiasmo, la creatividad y la curiosidad con todo lo que les rodea. El Mindfulness genera una predisposición mental, emocional y corporal que ayuda eficazmente al desarrollo del aprendizaje.

Beneficios:

- Fortalece la memoria.
- Mejora la concentración
- Aumenta la capacidad de “darse cuenta”
- Disminuye el estrés y la ansiedad
- Mejora el autocontrol

“Según un estudio publicado en la revista Mindfulness en diciembre de 2012 un programa de entrenamiento de mindfulness en la escuela ayuda a los niños de primaria a prevenir el estrés, fomentar el bienestar y mejorar el comportamiento según la opinión tanto de los niños y niñas como de sus padres.” (“Mindfulness y la educación | Respira Vida,” n.d.)

Dharmakirti en Mar Co-fundador y director de Respira Vida Breathworks, una asociación sin fines lucrativos y afiliada al "UK Network for Mindfulness-Based Teacher Trainers" cuya misión es hacer accesible el mindfulness a cualquier persona, independientemente de sus creencias religiosas y con el fin de aliviar el sufrimiento y despertar al enorme potencial de autosanación y transformación humano, nos cuenta acerca de la experiencia vivencial en una escuela de Patagonia en donde la práctica del Mindfulness está siendo utilizada para el aprendizaje alcanzando un éxito total.

La escuela es la N°360 de la Provincia de Neuquén (Patagonia Argentina). Ésta escuela, cuenta Dharmakirti, tiene un año y medio de funcionar. Los problemas que tenían los niños principalmente eran de adaptabilidad, utilizando la violencia con patadas y frases groseras tanto como gritos para relacionarse con los otros. Cabe mencionar que al trabajar con éste grupo escolar se respetó cada una de las necesidades personales de los mismos.

Observando así las necesidades de los alumnos se optó por la aplicación de la respiración consciente y el Mindfulness en una hora específica del día, poco a poco esa hora fue una de las favoritas de los estudiantes. Se trabajaron ejercicios específicos de yoga también, muy introductorios y básicos. Dando, así como resultado una mejora en el comportamiento de los niños.

“Consciente de la necesidad para lograr atención plena en los niños, se los entrena mediante variadas técnicas de respiración consciente, de atención a los sentidos, de identificación de los sentimientos y las emociones, de visualizaciones creativas y en definitiva un programa que brinda a los que comienzan a vivir, una puerta de entrada a la autoconciencia y a los talentos y recursos que de ello se derivan.” (Juárez)

Edith Juárez autora mexicana de la investigación “Mindfulness en niños y jóvenes... Como un jardín en donde plantar”, nos dice que la manera de hacer meditar a un niño en la escuela es meditando tú, es decir, es el guía el que debe primero trabajar y ser activo de las prácticas de la respiración consciente, de la relajación y el proceso de aquietar la mente y mantenerse en el “Aquí y en el Ahora” que tanto nos cuesta a los adultos.

Para aplicar Mindfulness en la educación, se tomarán diversas herramientas que nos ofrece el día a día escolar, ya sean juegos, textos, cuentos, canciones, danzas, expresión artística, estiramientos junto con técnicas de atención plena adaptadas a la escuela como herramientas para el desarrollo integral y educativo del niño.

## **1.5. La relajación**

“Déjame en esta paz que me regalan

La silenciosa habitación, las suaves

Luces, las tenues llamas”.

ANTONIO CARVAJAL

### **1.5.1. ¿Qué es la relajación?**

La relajación es un estado tanto físico como mental. Es cuando la persona se encuentra entre la línea del sueño y la plena consciencia.

La relajación ha sido un tema trabajado a lo largo de muchos años, enraizándose así en Medio Oriente en donde su cultura la practica diariamente como parte de un estilo de vida. En cambio, en Occidente ésta práctica es relativamente reciente. Existen varios métodos para alcanzar la relajación. Los métodos más conocidos y difundidos son los de Schulz (entrenamiento autógeno) y Jacobson (relajación progresiva). Suele ocurrir que a la meditación se la confunde con un estado de pereza, pero, es todo lo contrario, las más grandes manifestaciones creativas se dan en las etapas de descanso del cuerpo y la mente.

“Tal como las fotos se desarrollan en una cámara oscura, las informaciones se graban en la masa cerebral gracias al descanso”. (Coulon, 1997). Esto ha sido comprobado tecnológicamente a través de los radioisótopos en donde se puede observar claramente las variaciones de la circulación de la sangre en el cerebro cuando se está realizando una actividad tanto como cuando la mente se encuentra en reposo. Al estar en reposo la sangre sigue su flujo a una parte determinada del cerebro que permite entrar en un estado de pausa que no precisamente es “hacer nada”, sino que se recepta de ésta manera todo lo vivido y todo lo aprendido durante el día.

Los beneficios de la relajación son tanto físicos como psicológicos. Físicamente los pone más fuertes ante las infecciones, disminuyen los dolores como las contracciones y es preventiva ante los problemas cardiovasculares. Psicológicamente disminuye la ansiedad, el estrés, la angustia. La relajación actúa directamente en el sistema nervioso central, y así ayuda a la concentración, la intuición y la creatividad en los niños.

Como lo decíamos anteriormente las figuras que visualmente nos muestran los radioisótopos nos hacen conocer la importancia de las pausas en el aprendizaje. Se constata que un sujeto en reposo que no ve nada, no oye nada y no se mueve, tiene una parte del cerebro –los lóbulos frontales- en actividad. Esto significa que cuando hemos dejado de hablar y de presentar información a nuestros alumnos, su cerebro sigue funcionando en esa parte que va a procesar la información cuando ésta ya no se perciba. Si consultamos pausas en nuestro tiempo pedagógico, permitiremos al alumno que procese la información que acabamos de entregarle. (Coulon, 1997)

Es así que hoy los maestros saben que la relajación no invita a la pereza de sus alumnos sino más bien a que puedan mediante el descanso afianzar sus conocimientos. Esto sin lugar a dudas es comprobable hasta en nuestra propia experiencia. Tenemos un examen ó necesitamos hacer una lectura comprensiva y si la hacemos antes de ir a dormir, al día

siguiente se queda grabada de mejor forma la información que en vez de haber realizado la lectura después de dormir. Es como si en el momento de la relajación nuestro cerebro se convierte en una esponja que recepta el aprendizaje.

Hoy por hoy por la elevada cantidad de sobre-estimulación visual y auditiva que reciben los niños en la sociedad y ambiente, están propensos a sólo escuchar y ver lo que está alrededor, pero no tienen tiempo para mirarse y escucharse a sí mismos. Para todo debe haber un tiempo. Un tiempo para estar atento con el entorno y otro para ser atentos consigo mismos, pero desenchufarse de lo externo hoy en día es una de las cosas más complicadas, pero necesarias.

### **1.5.2. La relajación como contenido educativo**

Los niños suelen moverse mucho todo el tiempo porque su naturaleza es ésa, pero reflexionan muy poco. Quizá el reflexionar en su edad no se deba a la reflexión que tenemos los adultos sobre nuestros actos y consecuencias de los mismos, sino que nos referimos a una reflexión sobre la vida misma, el entorno y la apreciación de sí mismo. Que un niño se dedique a contemplar la naturaleza, una flor, un sonido particular, que distinga la maravilla de la belleza, y la exquisitez de los sabores es reflexionar.

Es por eso que es necesario que el maestro antes de empezar la sesión de clase se dedique unos minutos a realizar una relajación que predisponga al niño a ser receptivo con lo que va a aprender. Es preciso acotar que los ejercicios de relajación pueden ser antes o después de la sesión de clase, así se facilitarán las actividades de enseñanza-aprendizaje.

Dentro de los ejercicios de relajación que el maestro utilice puede ir dando pautas sobre los nuevos aprendizajes que van a estudiar sus alumnos, a qué nos referimos con ello, hacemos referencia a que si tenemos una clase de dibujo en donde se va a pintar un paisaje con montañas, animales y ríos, en el ejercicio de relajación se puede utilizar el imaginario de un bello paisaje. Pero, no sólo podemos emplear éste método, también se pueden desarrollar los valores como la convivencia, la solidaridad, el interés por el otro, la empatía y la propia compasión. Existen muchas actividades que se pueden implementar para realizar una conexión entre la relajación y el aprendizaje.

### **1.5.3. La reacción de los niños ante la relajación**

Las primeras veces que se hace uso de la relajación en el aula los niños sentirán nerviosismo, extrañeza, rareza y timidez. Una de las cosas que más cuesta a los niños es cerrar los ojos. Los niños están acostumbrados a mirar, a tocar, a escuchar, todas las experiencias sensoriales suelen ser fuertes y claras, pero cerrados los ojos se sienten inseguros porque no tienen una idea clara de qué les va a suceder. No es su costumbre. Es así que el guía o maestro debe tener claro que ésta actividad es muy nueva para los niños y deberá comprender que unos no cerrarán los ojos, otros se reirán, se moverán, se rascarán y hablarán. La relajación es también un proceso que lleva tiempo, pero a la final el resultado siempre será positivo. En la relajación la música tiene un papel extremadamente importante, pero de éste tema hablaremos posteriormente.

La experiencia nos ha demostrado que los alumnos más duros y bloqueados cambian totalmente de actitud en el plazo de una o dos semanas. En el caso de los chicos muy conflictivos o que tienen problemas de aprendizaje, se puede percibir cuándo van a dar un salto cualitativo en su actitud ante el estudio y su rendimiento escolar según evolucionan en su práctica de la relajación. (Bernabeu, 2009)

### **1.5.4. El Yoga lúdico para niños**

“El yoga es una ciencia holística de la concepción de la vida y del cosmos, es originaria de la India, y fundamentalmente consiste en que es un sistema dedicado al desarrollo y a la evolución de la estrecha relación que debe existir entre cuerpo, mente y espíritu”. (Jimenez, 2007)

Si ahora tenemos un poco más claro qué es el yoga, podemos comprender de forma mucho más sencilla a lo que se refiere cuando hablamos de yoga lúdico. Ésta práctica mantiene los principios totales del yoga, pero como es dedicado para la ejecución de los niños era necesario que se adapte a sus necesidades siendo lúdico.

Al ser lúdico le permite a éste tipo de técnica emplear actividades representativas y de juegos. Pero no serán juegos de correr, saltar ni moverse mucho, puesto a que lo importante es que dentro de la correcta respiración de los yoguis y la quietud se encuentre en los niños un equilibrio físico y emocional que les proporcione herramientas para su óptimo aprendizaje en la escuela y claro, en su vida misma.

Dentro del yoga lúdico se incluirán actividades como la representación de animales y sus comportamientos, posturas, tanto como la forma de respirar de los mismos. Como ya lo hemos visto antes, sabemos que la respiración cumple un lugar importante en la relajación y la concentración, por eso es preciso saber enseñar a los niños a emplear la respiración diafragmática para la práctica del yoga, para ello podemos hacer uso de un peluche que se lo coloque encima del vientre de los niños y pedirles que lo levanten solo con la respiración, de ése modo se trabajará la conciencia de la respiración diafragmática que es la que utilizaremos en la práctica de ésta herramienta pedagógica lúdica. Pues, una correcta respiración marcará la diferencia al momento de interiorizar.

### **1.5.5. El yoga lúdico en la enseñanza**

Con éste tipo de ejercicios antes mencionados, los niños con hiperactividad o déficit de atención lograrán una sincronía en las ondas cerebrales, produciendo así un mayor grado de concentración y atención. Disminuye la actividad motora y la presión arterial, aumenta la producción de endorfinas y el ritmo metabólico desciende.

Como bien sabemos en el yoga se utilizan cierto tipo de posturas (asanas) que ayudan a potencializar la fuerza del cuerpo como a la potenciación de la concentración. Los niños al ser niños necesitan referencias más reales para poder realizar éste tipo de posturas, es ahí en donde la creatividad del maestro también cumple un rol trascendental.

Para que los niños adquieran destrezas como la flexibilidad necesitan ejecutar éstos movimientos, pero lo lograrán cuando puedan hacerlas mediante un imaginario. “Hoy seremos unos gatos” ... ¿Qué postura adopta el gato cuando...?, por ejemplo, el gato es un animal completamente flexible que utiliza la plasticidad de su columna para poder expresarse. Los niños de tal modo comprenderán el movimiento de una manera más sencilla que cuando les decimos que realicen un “Cambré”, con el tiempo y la práctica se irán empleando palabras técnicas, pero es preciso empezar por conservar los imaginarios.

Con éstos movimientos los músculos se fortalecen igual que los huesos, los tendones se alargan provocando flexibilidad y un cuerpo flexible es el resultado de una mente flexible y viceversa. “También estimula el eje tálamo hipotálamo-hipófisis, y permite actuar en forma directa en la producción de neurotransmisores (...) hormonas relacionadas al goce, la felicidad (...)”. (Jimenez, 2007). La producción de neurotransmisores permite que los

niños con déficit de atención tengan un mayor grado de concentración y así se ve reflejado una mejora en el aprendizaje, la memoria y la inteligencia.

## **1.6. El Mandala y su aplicación en la enseñanza**

Etimológicamente hablando mandala significa (esencia contenida). Manda (esencia) la (poseer, contener) y también significa círculo según la lengua litúrgica hindú. Al ver un Mandala nos podemos dar cuenta que empieza y finaliza en un centro lo que representa en sí al cosmos y la eternidad. Los Mandalas tienen una estrecha vinculación con las emociones, con las relaciones interpersonales y los procesos interpersonales, todos éstos procesos son cíclicos como el Mandala.

### *Beneficios*

Todos los beneficios que proporciona la realización de un Mandala no solamente queda en la parte cognitiva y en lo emocional, sino que el cuerpo se ve totalmente favorecido. Por eso hacemos tanto hincapié en la relación cuerpo-mente-espíritu, porque no podemos desligar lo uno de lo otro. Si nuestra mente se nutre, se nutre la emocionalidad y eso se ve reflejado en el cuerpo. El Mandala promueve al orden y al equilibrio en su totalidad.

Cuando realizamos un Mandala, es una creación plenamente propia, es decir, que el Mandala reflejará en sí un estado propio del ser, de lo que en ése mismo momento estoy sintiendo, los colores y las formas que utilice reflejarán mis emociones, mis sentimientos quizá inconscientes y conscientes. Es así que el círculo ha sido considerado desde hace siglos como símbolo de conciencia y de vida.

### **1.6.1. Los Mandalas desde la ciencia**

Muchas personas han sido las que han dudado de los beneficios y las prácticas místicas de los Mandalas, dada ésta situación varios estudiosos científicos se han dedicado a estudiar más ampliamente lo que sucede en el cerebro cuando se está realizando un Mandala.

El conocimiento que las neurociencias están desarrollando, no sólo resinifica la concepción clásica de Aprendizaje, sino que, además está provocando la construcción de mejores y novedosas estrategias, métodos y técnicas para potenciar el desarrollo de las capacidades cognitivas y metacognitivas en todo sujeto humano. Por eso se hace muy

necesario conocer la relación interdisciplinaria y colaborativa entre las Neurociencias y la Pedagogía.

(Díaz, 2014). “Mandalas como estrategia potenciadora de Aprendizajes en la Escuela”. (Tesis de licenciatura). Universidad Academia de Humanismo Cristiano, Santiago-Chile.

Es así que los científicos se han dado cuenta que todas las áreas del cerebro tanto hemisferio derecho como izquierdo se activan al mismo tiempo al crear un Mandala puesto a que utilizamos la parte creativa y emocional y al mismo tiempo la lógica de las formas, líneas, trazos, colores y números. La idea de no salirse de las líneas, de usar un orden específico y al mismo tiempo ser libre de crear hace que el cerebro actúe completamente al mismo tiempo. ¿Cómo ayuda éste descubrimiento en el aprendizaje de los niños?

En 1988 Marie Pre “Recibió una educación inspirada en la "pedagogía activa" de Freinet, que estimula la creatividad y la cooperación. Ésta experiencia la ha acompañado durante toda su vida. Su dedicación a los niños de parvulario la llevó a complementar los estudios de magisterio con los de psicología para poder entender sus necesidades y para ponerse al servicio de sus expresiones creativas espontáneas.” (Pré,Marie. [https://www.eljardindelibro.com/autores/\\_marie\\_pre.php](https://www.eljardindelibro.com/autores/_marie_pre.php), 3-11-017, 19:07PM) (Pré)

Pré empieza con el estudio de la vinculación existente entre los Mandalas y la Pedagogía, para que a través de dicha actividad los niños encuentren un equilibrio, liberen sus emociones, sentimientos, provocando así una conexión entre la mente y el cuerpo. Marie Pré nos dice en sus investigaciones que los ejercicios de trazado permiten al niño reencontrarse consigo mismo y así puede calmarse, sentir la vida interior y encontrar el origen. Cuando mencionamos “encontrar el origen” se refiere a ir a lo profundo del ser, exponiendo libremente sus emociones y pensamientos, lo cual se verá reflejado en el Mandala que esté realizando.

Los Mandalas permiten a los niños gozar de un espacio de libre expresión en donde los colores, la creatividad, el uso de las manos y el juego confiere a los mismos encontrar un dominio propio, porque será un juego sin reglas, sin normas, sin tiempo específico para acabar, o al menos eso sería lo correcto. “Alumnos que aprecian el juego infinito de sus formas y colores. Rondas infantiles con dibujos de rico colorido (...) los Mandalas se prestan para todo tipo de invenciones que permiten la explosión de la creatividad”. (Coulon, 1997).

Al potenciar los procesos cognitivos de los niños mediante la ejecución de los mandalas permitimos que construyan aprendizajes y reflexiones acerca de los contenidos propuestos en el salón de clase por su maestro. Se verá favorecido el aprendizaje, la confianza y seguridad de los mismos.

Otra de las posibilidades que se tiene en la creación de los mandalas es que se puede combinar con la meditación ya sea a través de la música o de la misma respiración. Ya anteriormente hablamos de los beneficios de una correcta respiración a la hora de la meditación, falta mencionar los beneficios de la música en la aplicación de la realización de las actividades escolares, lo cual está próximo a mencionarse.

La estructura del Mandala es compleja, influyen muchas cosas a la hora de su creación y lo que le dará al maestro una apreciación real de cómo se siente el niño. “Al momento de crear un mandala nos guiamos por la forma y estructura que tienen o que queramos crear, lo cual no es al azar, ya que las formas y números que poseen nuestros Mandalas entregan y le dan el sentido que deseamos al igual que los colores”. (Díaz, 2014) “Mandalas como estrategia potenciadora de Aprendizajes en la Escuela”. (Tesis de licenciatura). Universidad Academia de Humanismo Cristiano, Santiago-Chile.

Es así que influyen las formas, las líneas, los colores que el niño utilice, si usa, gotas, formas de cruz, ojos, flores, animales, triángulos, árboles, telarañas, cuadrados, estrellas, etc. Cada uno de éstos elementos tiene un significado que representa el estado propio del ser. De cómo está el niño en ése momento. Así el profesor tendrá en sus manos no sólo lograr un equilibrio emocional y cognoscitivo en sus alumnos, sino que podrá darse cuenta de la falencia tanto afectiva como cognoscitiva de los mismos lo mismo que influye directamente en el aprendizaje escolar.

### **1.7. La música**

Desde tiempos inmemorables la música ha sido un eje importante a la hora de representar la belleza, como elemento para adorar, para sentir y para ser. Es así que recordamos a ORFEO, vinculado cien por ciento con la música, quien con su voz tan bella y su lira hacía que todos entren en un estado de éxtasis como de calma. Así al bajar al infierno para buscar a su amada Eurídice no tuvo problema en enfrentar a los demonios con su lira y su canto. También así uno de los filósofos más importantes como fue y sigue siendo

Pitágoras se refirió a la música como “Medicina del alma” y concibió al universo como un conjunto de armonías y números.

“Los filósofos pitagóricos llamaban “música de las esferas” al sonido inaudible para el ser humano que los cuerpos celestes producían en sus movimientos exactos. Éste sonido expresaba la armonía matemática del cosmos”. Ésa idea se mantuvo en la Edad Media hasta el siglo XVIII. (Bernabeu, 2009)

El hombre primitivo en cambio le daba a la Música un poder sobrenatural, capaz de curar enfermedades, aliviar dolores, adorar a sus dioses en los cultos religiosos. En Egipto se han podido encontrar cantos que utilizaban para curar la esterilidad.

En el Renacimiento se comenzó a estudiar por primera vez los efectos de la música sobre la respiración, la presión sanguínea, la actividad muscular y la digestión. Desde el siglo XVIII hasta nuestros días han proliferado los estudios acerca de los efectos de la música sobre el cuerpo y la mente del ser humano. En los últimos años una nueva disciplina, la musicoterapia, la utiliza de forma controlada para “el tratamiento, rehabilitación, educación y adiestramiento de adultos y niños que padecen trastornos físicos, mentales o emocionales” también tiene como objetivo “abrir, mejorar y restablecer los canales de comunicación entre las personas en un contexto no verbal”. (Bernabeu, 2009)

El sonido es beneficioso tanto como no. Se sabe que existen cierto tipo de vibraciones sonoras que hacen que los cálculos biliares desaparezcan, como también sabemos que existen ondas sonoras que sobrepasan los 150 decibelios que pueden hacer morir a una persona. La música es uno de los elementos que más influencia tiene en las emociones del ser humano. Es así que por ejemplo cuando vamos a un centro comercial escuchamos un estilo de música que promueve a la tranquilidad para poder comprar cosas sin preocuparnos; si vamos a un restaurante nos encontramos con otra clase de sonoridad que nos incita a comer. “La naturaleza de los sonidos que escuchamos, su equilibrio o su desorden, su armonía o inarmonía, su capacidad para emocionarnos, enervarnos, depende de diversos factores. Cada sonido posee una huella sonora que viene determinada por varios elementos”. (Bernabeu, 2009)

- La vibración
- La intensidad
- El timbre

- El ritmo
- El silencio

### **1.7.1. Los efectos físicos y psicológicos de la música**

La Música permite que el oyente tenga una interpretación muy propia de lo que escucha y eso dependerá del estado de ánimo o de emocionalidad en el que se encuentre. Una persona que está alegre apreciará ciertos sonidos de una forma, mientras que una persona que se encuentra en un estado de ansiedad o depresión interpretará lo que escucha de un modo distinto al anterior. Como habíamos dicho la Música es totalmente influenciable, pues, con una canción podemos imaginarnos dentro de nuestro cerebro toda una historia, podemos imaginar un bello paisaje y pintarlo, pues, utilizada la música correctamente provee beneficios infinitos físicos y psicológicos.

La música provoca que el ritmo cardíaco se acelere o se ralentice. Produce euforia y produce calma, esto provoca cambios en el sistema inmunitario, en el tono muscular y en la temperatura basal. “Desde el punto social, la música fomenta las relaciones entre los miembros del grupo, facilita la cohesión y el sentimiento de pertenencia al mismo, y contribuye al desarrollo de habilidades sociales”. (Bernabeu, 2009).

### **1.7.2. La Música en el aula**

A la música en el aula se la puede emplear de distintas formas:

- En función ambiental
- En función informativa
- En función expresiva
- En función reflexiva
- Para facilitar el movimiento
- Para crear contextos imaginarios
- Como anclaje memorístico
- Como elemento evocador
- Como elemento de encadenamiento y de transición.

### 1.7.3. Las Emociones

Siendo que las emociones son parte de nuestra vida, no es extraño decir que hayan sido objeto de estudio y análisis desde la antigüedad, sin embargo “teorías como el conductismo y el positivismo lógico consideraron que las emociones no podían ser objeto de investigación científica por no ser controlables y replicables” (Alzina, 2000) pag.17.

Durante esta época la ansiedad fue reconocida como un factor que influye en ciertas psicopatologías. Esto muestra que se analiza una emoción, pero no las emociones en general. “Esto es un reflejo de una época en que la investigación está denominada por un enfoque analítico y molecular” (Alzina, 2000) pag.17

No es sino a partir de los años sesenta que se empieza a cambiar el rígido modelo conductista. (Alzina, 2000) afirma que:

El modelo conductista (E-R) se va cambiando por otro neoconductista (E-O-R) lo cual abre el estudio para lo que sucede en la “caja negra “de la mente. La elaboración de constructos teóricos, no directamente observables es una característica de las investigaciones que van aflorando a partir de ese momento.

Con la influencia de la Teoría General de sistemas y otros planteamientos holísticos el tema de las emociones llegan a tener un campo de investigación más amplio. Marcando así una época de cambio de tendencia lo cual produce la llegada de la psicología cognitiva. Solamente a mediados de los setenta con el “segundo cognitivismo “se abre la puerta al estudio de las emociones (Alzina, 2000)

(Alzina, 2000) afirma que:

A mediados de siglo, la psicología humanista con Carl Rogers se presta una especial atención en las emociones. Luego la terapia cognitiva (Beck, Ellis Meichenbaum) pone énfasis en el control racional de las emociones. Muchos pensadores, así como filósofos aportaron de manera significativa al estudio de las emociones entre los cuales podemos encontrar a: Aristóteles, Kant, Spinoza, Humé, Brentano, Scheler, Dewey, Sartre, Russell. (Lazarus, 1991) (Alzina, 2000)

En los años noventa se despierta un nuevo interés por las emociones desde la perspectiva científica así por ejemplo tenemos las obras de Lazarus (1991) Lewis y Haviland (1993), Strongman (1991-1992), Goleman (1995) entre otros.

En resumen, diremos que:

El uso de conceptos cognitivos de la emoción se remonta a la Antigüedad y a la Edad Media.

Hasta los años setenta prevaleció un enfoque analítico de las emociones disfóricas tales como la ansiedad y la depresión, sin que se llegue a un enfoque integrador que incluya las emociones positivas. La psicología humanista se encargaría de profundizar el estudio de las emociones. A finales de los ochenta (inicio de los noventa) se produce un énfasis especial en las emociones

Actualmente, las investigaciones de Richard Davidson, Doctor en Neuropsicología investigador de la neurociencia afectiva y de la plasticidad cerebral, sus estudios se centran en “las bases neuronales de la emoción y los métodos para promover desde la ciencia el florecimiento humano incluyendo la meditación y las practicas contemplativas. (Sanchís, 2017)

Así también está, Matthieu Ricard biólogo molecular que ha estudiado de manera detallada la compasión, el amor altruista, relacionándolos con los fenómenos cerebrales y la gestión de las emociones vs el lado competitivo del ser humano. (Ricard, 2011)

### **1.8. Educación Emocional y su importancia en el proceso de aprendizaje**

La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto capacitar a l individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (Alzina, 2000)

Hoy en día se da más prioridad a los aspectos cognitivos más que a los emocionales. En la educación a veces los maestros desarrollan a éstos dos aspectos de forma individual sin darse cuenta de que trabajan en conjunto y que no sólo es importante que esta relación sea desarrollada en el niño sino también en su educando para así poder contar con un equilibrio emocional y cognitivo que le permita llegar a sus alumnos. Ése pensamiento individualista de estudiar a cada una de éstos elementos aparte se ve destruida con el

aparecimiento del constructivismo y el impacto de las teorías de las inteligencias múltiples.

“El modelo educativo que considere la educación emocional como una de sus partes deberá percibir al sujeto desde una perspectiva integral, donde su mente y su cuerpo se articulan para capturar el mundo externo e interpretar el interno. De esta manera, la articulación de conocimientos y emociones, se haría con el fin de procurar que los individuos sean capaces de generar pensamientos que permitan interpretaciones y juicios de valor, como manifestaciones de su consciencia, definiendo sus patrones de conducta (valores), de manera tal que sus emociones se constituyan en los elementos movilizadores que establezcan las acciones a tomar, permitiendo identificar sus intenciones racionales y mantener su voluntad en razón del alcance de sus propósitos (Casassus, 2006), dentro de los marcos de posibilidades que permitan el desempeño y la conducta, que determinan las posiciones que los individuos asumen con respecto a sus vidas, las cuales deben ascender del sometimiento (propio de los infantes) a la libertad (como condición sine qua non del adulto educado)”. (García, 2011; pag 9).

### **1.8.1. Objetivos de la Educación Emocional**

Los objetivos generales de la educación emocional pueden resumirse en los siguientes términos:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

(Alzina, 2000)

### **1.8.2. Justificación y necesidad de la Educación Emocional**

Desde la finalidad de la Educación.

La Educación tiene como finalidad el desarrollo integral de sus estudiantes. En este contexto (Alzina, 2000) Explica que:

El desarrollo integral de los alumnos puede distinguirse como mínimo dos grandes aspectos: el desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional. El primero ha llevado tradicionalmente un énfasis especial, en detrimento del segundo que ha quedado prácticamente olvidado de la práctica educativa. La educación emocional pone énfasis especial en este aspecto con objeto de otorgarle la importancia que merece. pág. 22

Desde el nuevo rol del profesor

Cada vez es más evidente que el rol tradicional del profesor centrado en la transmisión de conocimientos está cambiando.

Ante lo expuesto anteriormente acerca de toda la tecnología e información que invade a nuestra sociedad los estudiantes, acceden en estos tiempos a la información y al conocimiento de manera más rápida al conocimiento. Esto hace que “el rol del profesor cambie pasando de la enseñanza a la relación emocional de apoyo. Esto va a suponer un reciclaje del profesorado para ponerle en situación de impartir educación emocional” (Alzina, 2000)

## Capítulo II

### Marco Metodológico.

**Diseño:** Investigación Explicativa. Hemos elegido la investigación explicativa porque no solo queremos describir el fenómeno tratar, sino que buscamos establecer propuestas para el mismo, nuestro objetivo es encontrar los motivos del porque lo que planteamos es o puede ser aplicado para un determinado grupo y así lograr resultados positivos con el mismo.

**Tipo:** Investigación Proyectiva. Escogimos este tipo de investigación para elaborar una propuesta, que genere una nueva visión del aprendizaje. Dicha propuesta se fundamenta en un proceso sistemático, de indagación descripción y análisis las cuales nos ayudaran a modificar los efectos causales que han originado las condiciones actuales del evento a modificar. De modo que, nos ayudará a buscar una explicación a los hechos y nos permitirá plantear una propuesta integral capaz de producir un cambio significativo en el aprendizaje de los niños.

**Población:** Niños de 9 a 11 años de edad de la Escuela “Humberto Mata Martínez” de la ciudad de Quito.

**Técnica:** Observación científica

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN:

**Observación:** Lista de cotejo

**Entrevista:** Programada, Temática, De investigación, Cara a cara

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL  
ECUADOR**



**Propuesta didáctica basada en el juego y la  
meditación para niños de 9 a 11 años de edad.**

**Daniela Freire**

**Fanny Morejón**

**2018-2019**

## 2.1.INTRODUCCIÓN A LA GUÍA

Dentro de ésta guía que proponemos, el docente tanto como los padres de familia interesados en la formación integral de sus niños podrán encontrar una serie de actividades basadas en el juego y la meditación. Todas éstas actividades son lúdicas, por lo cual tendrán como objetivo despertar la atención de los niños hacia un fin determinado, ya sea para una clase de expresión corporal, de lenguaje, de matemática, de música, etc. Con esto queremos decir que ésta guía puede ser aplicada antes, durante o después de cualquier tipo de enseñanza. Recalcamos así la importancia del arte en la educación, lo necesario del juego en el aprendizaje y lo esencial de la calma, de la relajación, de la respiración y la sincronía entre la educación y las emociones. No podemos desligarnos de las emociones a la hora de enseñar. He aquí una corta guía que será de su ayuda para que sus clases lleven un toque creativo que despertará el interés de los niños por aprender.

### **Referencias teóricas**

#### **Inteligencias Múltiples**

*Es de suma importancia que reconozcamos*

*y alimentemos nuestras inteligencias humanas*

*y todas las combinaciones de Inteligencias.*

*Todos somos tan diferentes en parte porque todos*

*poseemos combinaciones distintas de inteligencias.*

*Si reconocemos este hecho, creo que al menos tendremos*

*más posibilidades de enfrentarnos adecuadamente*

*a los numerosos problemas que nos plantea en la vida*

*(Howard Gardner 1985)*

La Inteligencia ha sido un tema de investigación muy estudiada así pues han tratado de medirla, dividirla, con el objetivo de evaluar el conocimiento. Howard Gardner, fue un psicólogo que en la década de los años ochenta presenta una teoría poderosa acerca de

la Inteligencia ya que el rechazaba la idea de que la inteligencia es unitaria y limitada y propone una perspectiva más amplia donde pretende desarrollar el potencial humano en el cual la inteligencia se entiende desde un punto vista heterogéneo, distinto e independiente.

De esta manera, el psicólogo y educador norteamericano formula la Teoría de las Inteligencias Múltiples (IM) en la cual define la inteligencia como : “La capacidad de resolver problemas o crear productos que sean valiosos en una o más culturas” (Alejandro Fernandez Gonzáles, 2019).

Al respecto opina Joseph Walters “La capacidad de resolver problemas permite abordar una situación en la cual se persigue un objetivo, así como determinar el camino adecuado a dicho objetivo. La creación de un producto cultural es crucial en funciones como la adquisición y la transmisión del conocimiento o la expresión de las propias opiniones o sentimientos. Los problemas a resolver van desde crear el final de una historia, hasta anticipar un movimiento de jaque mate en ajedrez, pasando por remendar un edredón. Los productos van desde teorías científicas hasta composiciones musicales, pasando por campañas exitosa de política” (Gardner, 1985) p. (31)

Todas estas inteligencias son propias de la especie humana de cualquier forma la tendencia biológica a participar de una forma concreta para resolver problemas se asocia también al entorno cultural. Por ejemplo: El lenguaje es una capacidad sin embargo puede manifestarse de distintas formas (escrita, oral, hablada) dependerá de la cultura. (Gardner, 1985)

Así pues, después de adoptar una visión distinta de la inteligencia Gardner nos propone ocho tipos de inteligencias:

- Inteligencia Lingüística: Capaz de manejar la palabra de manera eficaz ya sea oralmente por ejemplo como narrador, orador, político o por escrito (poetas, dramaturgo, escritores, periodistas. Esta inteligencia incluye la capacidad de manejar la estructura del lenguaje.
- Inteligencia Lógico Matemática: Capacidad de utilizar los números con eficacia y de razonar bien. Esta inteligencia incluye la sensibilidad a patrones y relaciones lógicas. Es la inteligencia que suele corresponder a científicos, matemáticos ingenieros.

- Inteligencia espacial. Capacidad de entender el mundo visuo espacial de manera precisa y de llevar a cabo transformaciones basadas en esas percepciones. Esta inteligencia implica sensibilidad al color, las líneas, la forma, el espacio y las relaciones entre los elementos, por ejemplo: Escultores, pintores arquitectos, ingenieros.
- Inteligencia Cinético corporal. Dominio del propio cuerpo para expresar ideas y sentimientos dentro de esta inteligencia están: Los deportistas, actores, bailarines, cirujanos.
- Inteligencia Musical. Capacidad de describir, discriminar, transformar y expresar las formas musicales. Esta inteligencia incluye la sensibilidad al tono, timbre o al ritmo de una pieza musical, ejemplos: Críticos musicales, compositores, cantantes
- Inteligencia naturalista: La facultad de conocer y clasificar las numerosas especies de flora y fauna del entorno. También incluye la sensibilidad hacia otros fenómenos naturales. Se observa esta inteligencia en la gente que ama a los animales.
- Inteligencia Interpersonal. Es la capacidad de distinguir los estados de ánimo, las intenciones, las emociones y los sentimientos de otras personas. Puede incluir la sensibilidad hacia las expresiones faciales, voces y gestos. Se observa esta inteligencia en docentes, psicólogos y terapeutas.

(Armstrong, 2019)

- Inteligencia Intrapersonal. Hemos dejado esta inteligencia al último pues quisiéramos expandir más su información y la manera en la que influye en el desarrollo del niño ya que esta inteligencia se identifica en gran parte con la propuesta didáctica que estamos planteando.

Al ser una inteligencia que propone el auto conocimiento y capacidad para actuar según ese conocimiento. Esta inteligencia te da la aptitud de crearse una imagen de ti mismo lo suficientemente ajustada a la realidad. Esto quiere decir cuáles son mis deseos, mis miedos, nuestro temperamento, nuestras fortalezas y límites el fomentar esta inteligencia nos lleva a tener autoestima, autoconocimiento, autodisciplina. Todas estas herramientas que le darán al niño un sustento emocional estas herramientas no solo le

servirán para la escuela si no que son herramientas emocionales que le servirán para la vida.

De ahí la importancia de la inteligencia intrapersonal ya que permite “el conocimiento de los aspectos internos de una persona : el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de los sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre estas emociones y finalmente ponerlas un nombre y recurrir a ellas como medio de interpretar y orientar la propia conducta” (Gardner, 1985)

Estamos conscientes de que desarrollar esta inteligencia no es tarea fácil sin embargo consideramos precisamente que a través del juego y la meditación podremos reforzar los aspectos antes mencionados, aunque debemos recalcar que debe haber un gran aporte de los padres para complementar esta formación emocional en nuestros queridos niños; pues será su interacción con ellos y con los demás lo que determine la confianza en sí mismo.

Ya que por un lado solo conociéndote y amándote podrás enfrentar los retos de la vida cotidiana y por otro lado podrás explotar al máximo tus capacidades y habilidades.

### **Referencia artística**

#### **“ARTEDUCARTE”**

“Es un proyecto de educación artística independiente privado, sin fines de lucro, creado en el año 2000 que se dedica a estimular la creatividad y expresión de niños y niñas de escuelas primarias desfavorecidas en el Ecuador a través de procesos artísticos, los cuales fomentan su capacidad de aprendizaje, autoestima y valores.

Utiliza un método innovador que facilita el aprendizaje de temas complejos, cuyo pretexto inicial es el temario escolar para finalmente desarrollar ejes significativos de los mundos sociales de los estudiantes. Temas como ciudadanía, comunidad, migración, interculturalidad, memoria, diversidad, multiculturalidad, patrimonio, medio ambiente, género, sexualidad, equidad, inclusión, valores, identidad, educación para la paz, salud son algunos de los aspectos que trabaja el proyecto. Una gama muy diversa y original de proyectos artísticos, se diseña año a año para cada tema. Se trata de un trabajo multidisciplinario que involucra a un grupo sólidamente formado y continuamente entrenado de artistas, quienes junto a voluntarios y maestros forman un excelente equipo de trabajo.” <http://arteducarte.com/nosotros/> (11-01-2019) (hora de acceso a la página 11:50 AM)

## “CREATECTURA”

La capacidad creativa es inherente a los seres humanos. Nuestra imaginación es lo que nos hace ser lo que somos. Sin embargo esta capacidad innata necesita de las condiciones adecuadas para poder desarrollarse. Ése es el fin de los espacios de DISEÑO Y ARTES INTEGRADAS: crear las condiciones bajo las cuales los niños y los adultos puedan conocer más y desarrollar su potencial en relación a la creación, desde la experimentación con diversos lenguajes artísticos. Ken Robinson dice que la “creatividad” se aprende, como se aprende a leer. Nosotros consideramos que la “creatividad” en sí misma, se favorece, se ilumina más que se aprende. A lo que creemos que se refiere Robinson es que el “proceso creativo” se puede enseñar.

En Serendipia abordamos estos dos aspectos:

- Por un lado, la creación de las condiciones necesarias para que la creatividad innata de niños y adultos aflore y se desarrolle.
- Por otro, el aprendizaje de los mecanismos básicos del proceso creativo.  
<https://www.createctura.es/areas/disen-y-artes-integradas/> (11-01-2019) (Hora de acceso 12:01 PM)

## **2.2.PROPOSTA DIDÁCTICA (Planificaciones de aula)**

### **PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

#### **2.2.1. DOCUMENTO N° 1**

#### **ESQUEMA PARA MICRO- PLANIFICACIÓN DE AULA**

##### **Datos generales:**

Grupo (edad/Nivel): 9-11 años

Área: Educación Artística

Tiempo (de la actividad planificada): 60 minutos.

Tema : Instalación artística para la intervención a través del juego libre

Fecha: Año lectivo 2018-2019.

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:** Fomentar, la curiosidad, expresión de emociones y el juego libre a través de una instalación artística para estimular el desarrollo de la personalidad del niño

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS	PROCESO METODOLÓGICO/ACT IVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Ejecutar movimientos locomotores (andar correr saltar) y funcionales en actividades de expresión corporal y juego libre y dirigido, para expresar sentimiento e ideas y descubrir las posibilidades del propio cuerpo.</p> <p>Practicar juego de luces y sombras en el espejo y otras actividades lúdicas que den lugar al encuentro con la imagen propia.</p>	<p>Juego sensorio motor</p> <p>Relaciones interpersonales</p>	<p><b>Inicio</b></p> <p>Cubrir con telones negros el salón o área donde se realizará la instalación</p> <p>Antes de ingresar a la instalación se plantean las reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Intervenir libremente en cada estación de juego</li> <li>❖ No gritar</li> <li>❖ Salir al baño en silencio</li> <li>❖ No pelear</li> </ul>	<p>Un retro proyector</p> <p>Computadora</p> <p>Telones negros</p> <p>Música: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XSpEh4VUy88">https://www.youtube.com/watch?v=XSpEh4VUy88</a></p> <p>Masking</p> <p>Legos</p> <p>Papelotes</p> <p>Crayones y lápices de colores</p> <p>Telas de chiffon blancas</p> <p>Globos de colores</p> <p>Linternas</p>	<p><b>Técnica</b></p> <p>La observación.</p> <p>Con la observación, la maestra reconoce las acciones de los niños, actúa de mediadora de los significados, pero sin interferir, dando permiso, observando y acompañando el juego infantil.</p> <p><b>Instrumento</b></p> <p>Lista de cotejo</p> <p>.</p>

<p>Participar activamente situaciones que posibiliten el desarrollo de la sensorialidad experimentando con las distintas texturas, imágenes y sonidos del entorno (instalación)</p> <p>La interacción entre iguales cooperación y comunicación.</p>		<p><b>Desarrollo</b></p> <p><b>I estación</b></p> <p>Espacio para que los niños rediseñen uniendo una línea con otra utilizando masking.</p> <p><b>II estación</b></p> <p>Juego libre construcción y legos</p> <p><b>III estación</b></p> <p>Colocar papelotes en el piso y lápices de colores para estimular el dibujo libre.</p> <p><b>IV estación</b></p> <p>Juego con telas de chiffon. Previamente colocar dentro de las telas globos de colores</p>	<p>Espejos (rostro)</p> <p>Martillo</p> <p>clavos</p> <p>1 parlante</p> <p>1 extensión eléctrica</p>	
---	--	---	--	--

		<p>Los niños ingresan dentro de las telas donde pueden jugar con las linternas y los globos.</p> <p>Mientras la maestra y una asistente le ayudan a mover las telas de arriba hacia abajo provocando una especie de ola.</p> <p>Los estudiantes son libres de: re interpretar el espacio y los objetos de la instalación.</p> <p>Permitir a los estudiantes explorar con linternas cada estación de juego a través de la acción lúdica.</p>		
--	--	---	--	--

		<p>Dejar que las reglas de juego (instalación) surjan de manera espontánea.</p> <p><b>Finalmente</b></p> <p>Devolvemos los materiales de trabajo y salimos en orden y silencio.</p>		
--	--	---	--	--

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**2.2.2. DOCUMENTO N° 2**

**ESQUEMA PARA MICRO- PLANIFICACIÓN DE AULA**

**Datos generales:**

Grupo (edad/Nivel): 9-11 años

Área: Educación Artística

Tiempo (de la actividad planificada): 60 minutos

Tema : Instalación artística para la intervención a través del juego simbólico

Fecha: Año lectivo 2018-2019

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:** Favorecer, las múltiples situaciones de aprendizaje derivadas de la actividad lúdica generadas desde la espontaneidad y liberadas a través del juego simbólico y libre para estimular el despliegue de su imaginación creadora, básica como elemento fundamental del pensamiento infantil.

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS	PROCESO METODOLÓGICO/ACT IVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Expresar la propia identidad emociones y sentimientos a través del juego simbólico en su dimensión personal y libre, identificándose con personajes fantásticos o cotidianos.</p> <p>Participar activamente situaciones que posibiliten el desarrollo de la sensorialidad experimentando con las distintas texturas, imágenes</p>	<p>Juego simbólico</p> <p>Juego sensorio motor</p> <p>Identidad y emociones</p> <p>Relaciones interpersonales</p>	<p><b>Inicio</b></p> <p>Cubrir con telones negros el salón o área donde se realizará la instalación</p> <p>Antes de ingresar a la instalación se plantean las reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Intervenir libremente en cada estación de juego</li> <li>❖ No gritar</li> <li>❖ Salir al baño en silencio</li> <li>❖ No pelear</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p>	<p>Un retro proyector</p> <p>Computadora</p> <p>Tela blanca (para la proyección)</p> <p>Telones negros</p> <p>Música:</p> <p><a href="https://youtu.be/XSpEh4VUy88?list=RDXSpEh4VUy88">https://youtu.be/XSpEh4VUy88?list=RDXSpEh4VUy88</a></p> <p>Perchero</p> <p>Disfraces</p> <p>Cajas recicladas y limpias</p> <p>Papel celofán (tornasol)</p>	<p><b>Técnica</b></p> <p>La Observación</p> <p>Con la observación, la maestra reconoce las acciones de los niños, actúa de mediadora de los significados, pero sin interferir, dando permiso, observando y acompañando el juego infantil</p> <p><b>Instrumento</b></p> <p>Lista de Cotejo</p>

<p>y sonidos del entorno (instalación)</p>		<p><b>I Estación</b> Colocar un perchero con disfraces Capas, de superhéroes vestidos, sombreros, faldas, coronas con plumas</p> <p><b>II estación</b> Ubicar cajas de diferentes tamaños en forma piramidal y papel celofán para que los niños puedan transformar el color de sus linternas. Provocar el juego libre con las cajas el papel celofán y las linternas</p> <p><b>III estación</b></p>	<p>Link de la animación. <a href="https://www.facebook.com/hojasalvientolibreria/videos/2066607616906717/">https://www.facebook.com/hojasalvientolibreria/videos/2066607616906717/</a> Papelotes Crayones y lápices de colores Papel chino de colores Plumas Piola Goma Masking Clavos Martillo Linternas 1 parlante</p>	<p>La interacción entre iguales cooperación y comunicación. La interacción con el adulto a través de la mirada, palabra o gesto.</p>
--	--	---	--	--

		<p>En esta estación los niños verán una animación:</p> <p>Dirigida por: Azuma Makoto.</p> <p>Ilustración: Katie Scott.</p> <p>Animación: James Paulley.</p> <p>La animación fue desarrollada para mostrar a los niños el ciclo de vida de las flores. Muchas diferentes especies están resistiendo en el mundo. Tomando sus raíces en la tierra, brotando, floreciendo, polinizadas por pájaros e insectos, viviendo a través de la lluvia, el viento y las tormentas. Transmiten el bastón de la vida, el renacimiento y la</p>	1 extensión eléctrica	
--	--	--	-----------------------	--

		<p>decadencia. Todo es así en un ciclo continuo e interminable.</p> <p>Posteriormente ellos podrán dibujar lo que vieron y aprendieron del video.</p> <p>Colocar papelotes en el piso y lápices de colores para estimular la conciencia ecológica a través del dibujo</p> <p><b>IV estación</b></p> <p>Cortina sensorial de plumas y papel chino para que los niños puedan atravesarla y jugar</p> <p>Caja con papel chino picado y con una luz de linterna en su interior para</p>		
--	--	---	--	--

		<p>estimular el juego simbólico y libre.</p> <p>Permitir a los estudiantes explorar con linternas cada estación de juego a través de la acción lúdica.</p> <p>Todas las estaciones son de libre exploración y de re interpretación</p> <p>Dejar que las reglas de juego (instalación) surjan de manera espontánea.</p> <p><b>Finalmente</b></p> <p>Devolvemos los materiales de trabajo y salimos en orden y silencio.</p>		
--	--	--	--	--

**LISTA DE COTEJO**

**INSTITUCIÓN**----- **GRADO**-----

**GUÍA**----- **CICLO ESCOLAR**-----

**ASIGNATURA**-----

**NOMBRE DEL ALUMNO:** -----

N°	Criterio	Siempre	Ocasionalmente	Nunca
	<b>Expresa la propia identidad emociones y sentimientos a través del juego simbólico en su dimensión personal y libre</b>			
	<b>Participa activamente en situaciones que desarrollan la sensorialidad</b>			
	<b>Interactúa entre iguales coopera y comunica.</b>			
	<b>Interactúa con el adulto a través de la mirada, palabra o gesto.</b>			

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**2.2.3. DOCUMENTO N° 3**

**ESQUEMA PARA MICRO- PLANIFICACIÓN DE AULA**

**Datos generales:**

Grupo (edad/Nivel): 9-11 años

Área:

Tiempo (de la actividad planificada): 60 minutos

Tema : Propuesta de dibujo y movimiento

Fecha: Año lectivo 2018-2019.

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: Practicar** juegos, que involucren el movimiento y el dibujo para expresar la propia identidad, las emociones y los sentimientos que estos suscitan a través de la exploración del movimiento libre y el dibujo.

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS	PROCESO METODOLÓGICO/ACT IVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Utilizar la expresión gráfica y de movimiento como recurso para la expresión libre del yo, de la historia personal de cada uno.</p> <p>Ejecutar movimientos locomotores (andar correr saltar) y funcionales en actividades de expresión corporal y juego libre y dirigido, para expresar sentimiento e ideas y descubrir las posibilidades del propio cuerpo</p>	<p>Motricidad gruesa</p> <p>Creatividad</p> <p>Doble Garabato</p> <p>Trabajo en grupo.</p>	<p><b>Inicio</b></p> <p>Cubrir papelotes el salón para poder trabajar</p> <p>Antes de ingresar al salón se plantean las reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ingresar con ropa cómoda y medias</li> <li>❖ No gritar</li> <li>❖ Salir al baño en silencio</li> <li>❖ No pelear</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>Tomar un crayón de color que el niño escoja previamente y pasar</p>	<p>Un salón</p> <p>Computadora</p> <p>20 pliegos de papel periódico</p> <p>Másquin</p> <p>Crayones de colores</p> <p>1 parlante.</p> <p>Música</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=l401mf_cLwU&amp;t=10s">https://www.youtube.com/watch?v=l401mf_cLwU&amp;t=10s</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IwbhPJsnE6U">https://www.youtube.com/watch?v=IwbhPJsnE6U</a></p>	<p><b>Técnica</b></p> <p>La observación.</p> <p>Con la observación, la maestra reconoce las acciones de los niños, actúa de mediadora de los significados, pero sin interferir, dando permiso, observando y acompañando el juego infantil</p> <p><b>Instrumento</b></p> <p>Lista de cotejo</p> <p>El interés y la participación activa.</p>

		<p>libremente rodando sobre el papel, primero con la mano derecha y luego con la mano izquierda luego tomarán un crayón en cada mano y se trasladarán de un lado a otro rodando y dibujando.</p> <p>Formar parejas, uno se tumba y el otro dibuja la silueta y luego se cambian dejando la posibilidad de que las siluetas se puedan dibujar una sobre la otra.</p> <p>Cuando terminamos esta actividad salimos del papel y empezamos a buscar las uniones de los cuerpos y pintamos de un color diferente simulando que</p>		
--	--	--	--	--

		<p>son piedras preciosas donde luego saltaremos hasta buscar piedras de diferentes tamaños, siempre nos trasladaremos saltando</p> <p><b>Finalmente</b> Socializamos acerca de la experiencia y de las posibilidades de dibujar en movimiento</p>		
--	--	---	--	--

**LISTA DE COTEJO**

**INSTITUCIÓN**-----

**GRADO**-----

**GUÍA**-----

**CICLO ESCOLAR**-----

**ASIGNATURA**-----

**NOMBRE DEL ALUMNO:** -----

<b>N°</b>	<b>Criterio</b>	<b>Siempre</b>	<b>Ocasionalmente</b>	<b>Nunca</b>
	<b>¿Utiliza la expresión gráfica y de movimiento como recurso para la expresión libre del yo?</b>			
	<b>¿Utiliza el movimiento y la gráfica para la expresión de sentimientos y su historia personal?</b>			
	<b>¿Ejecuta movimientos locomotores (reptar, rodar) para la expresión del movimiento en el dibujo?</b>			

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**2.2.4. DOCUMENTO N° 4**

**ESQUEMA PARA MICRO- PLANIFICACIÓN DE AULA**

**Datos generales:**

Grupo (edad/Nivel): 9-11 años

Área: Educación Artística

Tiempo (de la actividad planificada): 60 minutos

Tema : Propuesta de instalación “YO” con elementos de la naturaleza

Fecha: Año lectivo 2018-2019

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:** **Desarrollar,** la inteligencia intrapersonal a través de un autorretrato construyéndolo con materiales de la naturaleza

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS	PROCESO METODOLÓGICO/ ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Registrar la imagen propia a través del autorretrato</p> <p>Participa activamente en la construcción del autorretrato para la expresión del Yo y de su historia personal.</p>	<p>Capacidad creadora</p>	<p><b>Inicio</b></p> <p>Con anticipación recolectaremos materiales de la naturaleza como: piedras, pétalos de rosa, madera, hojas secas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Trabajar en silencio respetando el espacio de mi compañero</li> <li>❖ Está bien equivocarse</li> <li>❖ No gritar</li> <li>❖ Salir al baño en silencio</li> </ul>	<p>Un salón</p> <p>Computadora</p> <p>Un espejo pequeño por estudiante</p> <p>1 parlante.</p> <p>Música</p> <p><a href="https://youtu.be/Iw5sKuqm2IA">https://youtu.be/Iw5sKuqm2IA</a> }</p> <p><a href="https://youtu.be/3FzNpt0-jnU">https://youtu.be/3FzNpt0-jnU</a></p> <p><a href="https://youtu.be/mFSRCG4Drml">https://youtu.be/mFSRCG4Drml</a></p>	<p><b>Técnica</b></p> <p>La observación.</p> <p>Con la observación, la maestra reconoce las acciones de los niños, actúa de mediadora de los significados, pero sin interferir, dando permiso, observando y acompañando el juego infantil</p> <p><b>Instrumento</b></p> <p>Lista de Cotejo</p>

		<p>❖ No pelear</p> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>Buscar un espacio dentro del patio en el que el estudiante se sienta identificado.</p> <p>Pararse frente a un espejo y reconocer cada parte del rostro, reconocer hasta el último detalle que no se ve a simple vista.</p> <p>Luego, cerrar los ojos y palpar todo mi rostro.</p> <p>Reconocer la textura de la piel.</p> <p>El olor de mis manos</p> <p>El tamaño de mis ojos.</p> <p>Empezar a sentir cómo estoy emocionalmente:</p> <p>Triste, alegre, enojado</p>		<p>La interacción con el adulto a través de la mirada, palabra o gesto.</p>
--	--	--	--	---

		<p>Abrir los ojos</p> <p>Y empezar a construir mi “Auto retrato”</p> <p><b>Finalmente</b></p> <p>Escribir una frase que me identifique debajo del retrato y socializar porque se ha identificado con esa frase.</p>		
--	--	---	--	--

## LISTA DE COTEJO

INSTITUCION-----GRADO-----

GUÍA-----CICLO ESCOLAR-----

ASIGNATURA-----

N°	Criterio	Siempre	Ocasionalmente	Nunca
	¿Registra la imagen propia a través del autorretrato?			
	¿Utiliza el autorretrato para la expresión de su historia personal?			
	¿Explora su mundo interior para expresarlo a través del autorretrato?			
	¿Comunica a través de una frase su mundo interior y sus emociones?			

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**2.2.5. DOCUMENTO 5**

**ESQUEMA PARA MICRO- PLANIFICACIÓN DE AULA**

**Datos generales:**

Área: Educación artística

Tiempo (de la actividad planificada) 60 minutos

Grupo (edad/Nivel) Niños de 9 a 11 años

Tema : Creación de un Mandala con semillas

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:** Utilizar semillas para la realización de un Mandala grupal que motive la cooperación y la armonía entre los compañeros de aula.

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS	PROCESO METODOLÓGICO/ ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Producir obras plásticas o gráficas en grupo, llegando a acuerdos, respetando las opiniones de los otros y contribuyendo a la consecución de resultados.</p> <p>Ejecutar movimientos locomotores (andar, correr, saltar, reptar, rodar, etc.) y funcionales en actividades de expresión corporal y juego libre y dirigido, para expresar sentimientos e ideas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Concepto: ¿Qué es un Mandala?</li> <li>❖ Reconocimiento de las semillas naturales.</li> <li>❖ Motricidad fina</li> <li>❖ Cooperación</li> </ul>	<p><b>Actividades de iniciación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Explicación de lo que es el Mandala. ¿En qué objetos encontramos círculos? ¿Qué me hace sentir el círculo? Hacemos un círculo entre todos.</li> <li>❖ Tomados de las manos junto con el guía cerrados los ojos, vamos imaginando que estamos en un lugar lleno de árboles, es un bosque grande y el viento de verano mueve las hojas, el viento silba en nuestros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula amplia</li> <li>• Grabadora o parlante</li> <li>• Música de sonidos naturales.</li> <li>• Música de Chopin a elección del guía.</li> <li>• Goma</li> <li>• Semillas</li> <li>• Dibujo de Mandala grande</li> <li>• Agua</li> <li>• Jabón</li> </ul>	<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento: <b>Lista de Cotejo</b></p>

<p>y descubrir las posibilidades del propio cuerpo.</p>		<p>oídos, escuchamos pájaros, sentimos al sol acariciar nuestra piel, pero el viento de a poco se va volviendo un poco fuerte y nos mueve, nos mueve de la misma forma en que lo hace con los árboles.... SOMOS ÁRBOLES. Gracias al círculo en el que nos encontramos, empezamos a sentir cómo todos en un determinado momento nos movemos en una misma dirección y respiramos, estamos aquí y ahora, no existe nada más que ése preciado momento... estamos aquí. Poco a poco nos vamos moviendo menos hasta llegar a una quietud que</p>		
---	--	--	--	--

		<p>no es verdadera porque por dentro el movimiento interno perdura. Abrimos los ojos, tenemos en el centro el dibujo de un mandala grande, es hora de ponerse a trabajar.</p> <p>❖ El guía entrega a cada uno de los niños una cantidad de semillas varias. La goma está repartida en 4 puntos para el alcance de todos, empezamos entonces a rellenar el mandala con las semillas, tenemos de fondo musical a Chopin. (Observamos comportamientos)</p> <p>❖ Al terminar de realizar el Mandala si es que el tiempo así lo permitió,</p>		
--	--	--	--	--

		<p>dejamos que los niños de distraigan y se vayan a lavar las manos.</p> <p>❖ <b>FINALIZACIÓN</b></p> <p>Volvemos todos al gran círculo y compartimos entre todos los que nos gustó y lo que no nos gustó de la actividad realizada. Una conversación libre intentando no tener interrupciones, respetando el turno de cada uno. Expone quién se sienta en la libertad de hacerlo sin obligar. Observamos nuestro maravilloso trabajo y nos felicitamos todos por el gran resultado.</p>		
--	--	--	--	--

### LISTA DE COTEJO

INSTITUCIÓN: -----

GRADO: -----

GUÍA: -----

CICLO ESCOLAR: -----

ASIGNATURA: -----

NOMBRE DEL ALUMNO: -----

Nº	Criterio	Siempre	Ocasionalmente	Nunca
	¿Participa en la actividad?			
	¿Explora movimientos corporales libremente?			
	¿Respeto las opiniones de los demás			
	¿Es generador de ideas creativas?			

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**2.2.6. DOCUMENTO 6**

**ESQUEMA PARA MICRO- PLANIFICACIÓN DE AULA**

**Datos generales:**

Área: Musical-Motriz

Tiempo (de la actividad planificada) 50 minutos

Grupo (edad/Nivel) Niños de 9 a 11 años

Tema : Selección auditiva

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:** Experimentar mediante instrumentos musicales y movimientos libres el concepto de la dualidad existente en el ser humano: lo fuerte y lo suave, lo etéreo y lo terrenal.

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS	PROCESO METODOLÓGICO/ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Explorar las posibilidades sonoras de la voz, del propio cuerpo, de elementos de la naturaleza y de los objetos, y utilizar los sonidos encontrados en procesos de improvisación y creación musical libre y dirigida.</p> <p>Se interesa y participa activamente en la realización de juegos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Exploración visual e identificación de objetos.</li> <li>❖ Exploración propia de instrumentos musicales.</li> <li>❖ Caminata alrededor de todo el salón tocando instrumentos musicales a distinto tempo.</li> <li>❖ Danza grupal.</li> </ul>	<p><b>Actividades de iniciación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alrededor de toda la sala los chicos van a encontrar distintos objetos como: flores, tierra, piedras, algodón, tambores, flautas, violines, guitarras, maracas, palos, zapatillas de punta, wualcas, osos de peluche, conchas, collares de colmillos, agua, fuego, alpargatas etc van a ir clasificando qué objetos les parecen tener un significado etéreo y cuáles un significado terrenal. Mientras escuchan música suave y fuerte.</li> <li>• Al tener una idea más clara de lo que es etéreo y lo que es terrenal los chicos van a escoger un instrumento musical que los</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula amplia</li> <li>• Grabador o parlante</li> <li>• Distintos instrumentos musicales.</li> </ul>	<p>Técnica: <b>OBSERVACIÓN</b></p> <p>Instrumento: <b>LISTA DE COTEJO</b></p>

<p>sensoriomotores y en procesos de improvisación y creación musical. (I.3., S.1.)</p> <p>Manifiesta curiosidad e interés por explorar de manera espontánea las cualidades de la voz, el cuerpo y de elementos del entorno, natural y artificial, y describe sus características. (J.4., I.2.)</p>		<p>identifique y sentados en distintos lugares del salón van a experimentar por sí solos cómo suena y la infinidad de combinaciones sonoras que pueden realizar con el instrumento que tienen. No utilizaré música de fondo para esta actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada uno con su instrumento va a ir caminando alrededor de todo el salón y va a empezar a tocarlo de acuerdo a lo que sienta en ese momento. Luego daré la instrucción de que todos toquen a un ritmo lento y sutil y después cambiaremos a un ritmo fuerte así hasta que todos puedan complementarse y seguirse tan sólo con los sentidos.</li> <li>• Hacer dos grupos. El primer grupo estará conformado</li> </ul>		
--	--	---	--	--

		<p>por los chicos que han escogido instrumentos que a su parecer tienen un sonido etéreo que los identifica. El segundo grupo será el conformado por los jóvenes que escogieron instrumentos de sonoridad fuerte. Éste último grupo se sentará y observará al primero que danzará al ritmo de piano y violines. En seguida el segundo grupo bailará al ritmo de tambores y cajones. ¿Qué partes del cuerpo dominan el movimiento cuando se danza un ritmo lírico? ¿Qué partes del cuerpo dominan el movimiento cuando se danza un baile fuerte de tierra?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>FINALIZACIÓN</b></li> <li>• Al finalizar la intervención de cada grupo ahora todos van a danzar con ritmos suaves y fuertes</li> </ul>		
--	--	--	--	--

		<p>dándose cuenta qué movimientos específicos representan cada uno de estos dos ritmos vistos hoy. Comprenderán mediante este ejercicio que todas las personas tenemos un lado fuerte y uno más suave que somos fuego y aire, tierra y agua al mismo tiempo. Al finalizar nos daremos un abrazo general que nos convertirá en uno sintiendo la energía del otro como el de uno mismo.</p>		
--	--	---	--	--

**LISTA DE COTEJO**

**INSTITUCIÓN:** -----

**GRADO:** -----

**GUÍA:** -----

**CICLO ESCOLAR:** -----

**ASIGNATURA:** -----

**NOMBRE DEL ALUMNO:** -----

<b>N°</b>	<b>Criterio</b>	<b>Siempre</b>	<b>Ocasionalmente</b>	<b>Nunca</b>
	<b>¿Identifica la cualidad de los sonidos?</b>			
	<b>¿Improvisa libremente con su objeto musical?</b>			
	<b>¿Participa activamente en relación con el otro?</b>			
	<b>¿Manifiesta curiosidad?</b>			

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**2.2.7. DOCUMENTO 7**

**ESQUEMA PARA MICRO- PLANIFICACIÓN DE AULA**

**Datos generales:**

Área: Percepción

Tiempo (de la actividad planificada) 60 minutos

Grupo (edad/Nivel) Niños de 9 a 11 años

Tema : La relación de los sentidos y la emoción.

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:** Manifestar mediante dibujos ó palabras las sensaciones ó las emociones que provocan determinados sabores, olores, imágenes, texturas y sonidos.

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS	PROCESO METODOLÓGICO/ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Participar activamente en situaciones que posibiliten el desarrollo de la sensorialidad, experimentando con distintos olores, sabores, imágenes, texturas, sonidos, etc. del entorno próximo, natural y/o artificial.</p> <p>Practicar juegos sensoriomotores y expresar las emociones que estos suscitan a través de acciones y movimientos corporales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Exploración del espacio. Respiración consciente.</li> <li>❖ Percepción sensorial</li> <li>❖ Integración entre la sensación y la emoción.</li> </ul>	<p><b>Actividades de iniciación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La actividad que realizaremos la haremos en un espacio verde, lo óptimo sería que haya árboles y plantas, el área para trabajar tendrá que ser amplia.</li> <li>• Como actividad de iniciación invitaremos a los niños a recorrer el espacio, la indicación del guía será que observen todo cuanto está a su alrededor, no necesitaremos música para esto, ya que el lugar deberá</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espacio verde ó aula amplia</li> <li>• Parlante para cargar</li> <li>• Distintos alimentos.</li> <li>• Computadora</li> <li>• Distintos objetos a escoger, lo importante es que texturas sean variadas.</li> <li>• Hojas de papel o cuadernos.</li> <li>• Lápices, pinturas, crayones,.</li> <li>• Borradores.</li> <li>• Cojines, mantas.</li> <li>• Antifaces</li> </ul>	<p>Técnica: OBSERVACIÓN</p> <p>Instrumento: LISTA DE COTEJO</p>

<p>Reconoce y describe corporal, gráfica o verbalmente ideas, sentimientos o emociones (alegría, tristeza, paso del tiempo, presencia de la naturaleza, etc.) en la observación de imágenes y la escucha de piezas musicales.</p>		<p>ser propicio para la actividad, en tal caso de que no fuera un lugar como el que mencionamos, se puede adaptar al aula y utilizar música de sonidos naturales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El segundo paso es inducir una respiración consciente en los niños, llenando por completo los pulmones, ensanchando las costillas al tempo que mencione el guía en un determinado momento. Respiramos en 4 tiempos y soltamos en 4 tiempos de igual forma, repetimos ésta indicación unas 8 veces, lo harán mientras</li> </ul>		
---	--	--	--	--

		<p>caminan a su tiempo por el espacio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muy despacio se sentarán los niños en un círculo, dentro de éste encontrarán una infinidad de alimentos, objetos, y una computadora para proyectar imágenes.</li> <li>• El primer sentido que trabajaremos será el del gusto. Vendamos los ojos de cada uno, y uno por uno irán degustando distintos tipos de sabores, ácidos, dulces, salados, un poco amargos, etc. Finalizamos la exploración de éste sentido y les entregamos a los niños una hoja, pinturas o lápices, los</li> </ul>		
--	--	--	--	--

		<p>niños deberán dibujar o escribir las emociones o las sensaciones que pudieron sentir al realizar la actividad... quizá una cara feliz cuando probó un chocolate, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Para la vista proyectaremos colores en la pantalla y mandalas en movimiento, las imágenes se proyectarán por 6 minutos y volveremos a darles su espacio para dibujar y expresarse con palabras si así lo requieren.</li><li>• El tercer sentido será el olfato para lo cual vendaremos de nuevo a los niños y les haremos oler distintas esencias y olores.</li></ul>		
--	--	--	--	--

		<p>Repetimos la actividad de la expresión de sus emociones en papel.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• El cuarto sentido será el tacto, para lo cual mantenemos vendados a los niños y les pasamos objetos de distintas texturas para que puedan palpar y comprender sus diferencias. Repetimos la actividad expresiva.</li><li>• Por último, haremos que los niños se recuesten en el piso, totalmente relajados pondremos distintos tipos de sonidos y de música. Repetimos la actividad del dibujo o la narrativa.</li><li>• A cada una de las experiencias preguntamos.</li></ul>		
--	--	---	--	--

		<p>¿Cómo te sentiste cuando probaste el chocolate? ¿A qué lugar te transportó el escuchar determinado sonido? ¿Cómo te sentiste cuando oliste la flor? ¿Cómo te sentiste al tocar la piedra? ¿Qué sensación te da? ¿Qué emoción sientes?, etc. Las preguntas son libres.</p> <p><b>FINALIZACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al finalizar toda la actividad si los niños así lo disponen podemos charlar sobre lo sucedido.</li> </ul>		
--	--	--	--	--

## LISTA DE COTEJO

INSTITUCIÓN: -----

GRADO: -----

GUÍA: -----

CICLO ESCOLAR: -----

ASIGNATURA: -----

NOMBRE DEL ALUMNO: -----

Nº	Criterio	Siempre	Ocasionalmente	Nunca
	¿Mantiene una conducta adecuada ante la actividad?			
	¿Expresa con facilidad las emociones?			
	¿Respeto el espacio y las reacciones de los compañeros?			
	¿Contó su experiencia ante la actividad?			

## CONCLUSIONES

- El juego dentro del contexto educativo ayuda al desarrollo de la creatividad de los niños en todas las actividades dentro como fuera del aula, por lo que es imprescindible que el mismo se convierta en una herramienta principal de aprendizaje para toda área educativa, con lo cual queremos decir que las asignaturas como la matemática, el lenguaje, la escritura, educación física, ciencias naturales, dibujo, historia, etc se pueden ver beneficiadas con el juego como herramienta para una mejor comprensión y retentiva de las mismas. Es más divertido aprender jugando.
- Cuando se utiliza al juego como un elemento útil para el desarrollo emocional y expresivo de los niños, nosotros como docentes nos podemos dar cuenta de cada una de las personalidades de ellos. Es decir que el juego nos permite acceder a la emocionalidad y a la personalidad natural del niño ya que, nos puede dar señales de agresividad, de frustración, tristeza, ansiedad, inestabilidad emocional, timidez, miedo al entorno, miedo al otro, falta de expresividad tanto como factores positivos. Al momento en que agregamos la meditación en las actividades diarias de los niños podremos ir controlando o mejorando los aspectos negativos que hemos ido encontrando gracias a sus actitudes mediante el juego.  
Por lo cual es importante que las actividades de meditación sean enfocadas en estabilizar, en darle importancia a la respiración y en la conceptualización del “Aquí y el Ahora” que podrá dar a nuestros niños una idea más clara de lo que es y no importante, de lo que está bien y lo que está mal sin aprender a juzgar sino a discernir y así dar a los educandos la posibilidad de escoger por ellos mismo cuáles van a ser sus reacciones ante determinados momentos a lo largo de su vida.
- Crear esta propuesta didáctica para los niños de 9 a 11 años de edad nos ha permitido darnos cuenta de lo esencial que es en la educación y en la vida diaria el juego y la meditación no solamente en los niños sino en todo tipo de edades. El adulto que enseña también juega cuando participa con sus niños, lo que le convierte en uno más de ellos. Es necesario que el guía sea parte del entorno natural del niño, es preciso que el adulto también se divierta porque así va a generar un ambiente más natural y de confianza.

Ésta guía nos ha permitido aumentar nuestra gana de crear nuevas propuestas lúdicas para con nuestros estudiantes generando así una educación más integral, más humana, más feliz.

# ANEXOS

## ENTREVISTA A LA MAGÍSTER ALEXANDRA PROAÑO

Quito 12 de Julio del 2018. (18:00) horas.

**1. ¿Cree usted que el juego es un elemento esencial para impulsar el desarrollo cognitivo del niño?**

Pero más que por supuesto. El juego para el aprendizaje por lo menos lo que tiene que ver con la parte cognitiva es el mecanismo ideal para la entrada entonces en los niños mientras juegan para el aprendizaje ellos tienen un acercamiento emocional a lo que quieren aprender, al concepto y el juego les permite que pueda ser reforzado también en una acción, entonces no solamente es que tiene un buen acercamiento a lo que van a aprender porque va a ser algo atractivo emocionalmente sino que lo ejecuta, entonces todo se refuerza en la memoria. Así que realmente la enseñanza debería ser a través del juego.

**2. ¿Cree usted que el juego es un recurso pedagógico adecuado para manejar las emociones?**

Justamente no... aquí en el “kontriklion” nosotros trabajamos... tenemos bastantes baterías de retos que son juegos para trabajar la parte emocional entonces, les enseñamos todo lo que es inteligencia emocional a través del juego. El juego libre tendría que ser un juego que sea observado por un especialista para poder mirar qué es lo que está pasando ahí, entonces tú le ves a un niño... a niños jugando solos ellos te dan un montón de información con respecto a cómo están las relaciones en casa, cómo están las relaciones en la escuela, lo que sea... eeh... entonces sí es un mecanismo maravilloso para poder mirar cómo están las emociones en el niño pero también es un mecanismo maravilloso para enseñar emociones porque lo que ocurre es que el juego de simulación... hay varios tipos de juego no? Entonces el juego de simulación es uno de los mejores juegos para enseñar emociones.

**3. Después de sus observaciones del niño y el juego cuéntenos. ¿Cree usted que el juego le permite al niño expresar sus miedos, alegrías, frustraciones y ansiedades?**

Sí, no sólo expresarlas sino modelarlas, manejarlas y aprender a controlarlas internamente. Puedes mediante el juego ayudarles para que las expresen pero también les puedes enseñar a manejarlas, modelarlas no? Entonces es una herramienta grandiosa para la parte emocional.

**4. ¿Crees que para ti el juego es un recurso de meditación?**

Tengo otro centro que es el “Tienda Roja”, en ése centro que es arriba trabajo el tema de... muchísimo sobre la. sobre los actos psicomáticos y trabajo sobre la meditación. Con los niños uso la meditación como juego para aprender a manejar la respiración y la imaginación activa en el niño... entonces a los niños les cuesta si no tienes una formación de meditar por el estado de quedarse quietos, entonces tú puedes enseñarles otro tipo de meditación como meditación en movimiento y eso les permite a ellos estar en un proceso introspectivo que es la meditación para ayudarles a poder encontrar los “in-site” que están buscando. Así que si la pregunta es que si el juego puede ser meditación yo creería que no puede ser meditación son como diferentes variables podemos vender al niño a la meditación como un juego sí, podemos hacerlo atractivo para que sea como un juego sí, podemos hacer una simulación de que somos unos monjes tibetanos sí, pero el juego tiene otras herramientas que la meditación son... te diría... yo medito, enseño a meditar... que son otras estructuras, que son otro... que es otro camino para llegar a un lugar pero por otro camino.

**5. ¿Cree usted que el juego desarrolla la creatividad y fomenta las habilidades sociales?**

Sí claro, el juego desarrolla la creatividad, la imaginación, la espontaneidad que es bien perdida en éste tiempo, fomenta la inteligencia lógica-matemática, fomenta la inteligencia verbal, la inteligencia espacial, el juego, si tú lo puedes hacer un juego dirigido bien aspectado puedes estimular cualquier tipo de las inteligencias, por sí mismos es un juego libre, trabaja mucho lo que es la imaginación, la creatividad, desarrollo de la motricidad gruesa, fina... en solitario,

y si es en grupo la socialización no? Trabaja el sistema de socialización, el tema de manejo del espacio, el tema de los límites... es completo. ¿A nivel social cuando estamos en grupo, trabajando grupalmente el tema es... se puede trabajar desde bullying, prevención de bullying y se puede trabajar en prevención de aislamiento social, se pueden hacer un montón de cosas no? Y ayuda un montón, el problema es que cada vez los niños juegan menos, los aparatos electrónicos que son ahora los juegos en los que están metidos los wuawuas son juegos que en el mejor, en el mejor de los casos son juegos sólo para el desarrollo de la inteligencia matemática o espacial pero hay otras más, sólo Gardner no más piensa que hay ocho y eso que es Gardner no más, digo porque hay otro tipo de mirar la inteligencia mucho más amplia a nivel espiritual y entonces socialmente el rato que quitas el juego social les ves a todos los niños en sus celulares en las reuniones y piden hacer algunas cosas importantes como por ejemplo hacer simulaciones de cómo va a ser tu vida después. Entonces pasa que los niños no saben cómo manejarse como no ha tenido una pelea en la fiesta infantil después son adultos que no saben manejar una discusión en pareja, una discusión con tu jefe, no saben manejar una frustración en una materia en la universidad y simplemente buscan el facilismo como en el juego. ¿Qué pasa en el juego de video? No funciona, lanzo de nuevo, borro el juego o game over, vuelvo a intentar, pero es como, hasta ahí llega, entonces es como interesantísimo que los niños tienen que seguir... tienen que por salud mental jugar, si no aprenden a jugar solos y jugar con otros estamos como sociedad bastante fregados. Hubo un tiempo en que Platón decía que el juego es el mecanismo adecuado para poder producir buenos ciudadanos.

#### **6. ¿Crees que el juego crea un bienestar social a futuro?**

¿El juego, la educación a través del juego genera un bienestar, fíjate en lo que te digo, Platón hacía esto no? ¿Él decía que debería... que los niños deberían jugar libremente, tiene que ser la educación a través del juego porque es la única forma, él decía que el juego de simulación permite que el niño sepa qué rol va a tener en la sociedad y cómo manejarse socialmente entonces para él el juego genera buenos ciudadanos, pues ahora qué es lo que estamos generando? Estamos jodidos, todo está mal, sólo vale esperar unas cuantas décadas para saber cómo vamos a acabar.

**7. ¿Cree usted que la actividad lúdica es un canal de comunicación entre el mundo interno y externo del niño y que éste a su vez preserva su desarrollo emocional?**

El juego es la forma de expresión predilecta y natural y orgánica que tiene el niño para expresarse, ésa es la forma como se expresa y hablar es algo que nosotros le imponemos que te exprese bonito y que te diga las cosas como nosotros funcionamos, pero ellos con el juego salen las energías, pueden liberarse del estrés, pueden lograr que sus emociones salgan, pueden hacer que sus frustraciones salgan y pueden expresar lo que sienten. Entonces, el juego es el lenguaje, por lo tanto, es el lenguaje para poder entender el mundo interno del niño. Creo que no pudiésemos decir que el juego cómo hace que los dos mundos estén en equilibrio porque no creo que ése sea el mecanismo, oséa que los mundos externo e interno tengan equilibrio no tendría que ver sólo con jugar sino con un montón de otras cosas. El juego es como la expresión entonces es como que tú me digas, el mundo interno y externo a través del lenguaje puede estar en equilibrio? Te diría que no tiene que ver con la pregunta, el lenguaje es el lenguaje que me hace entender el mundo interno, pero no es lo que tiene en equilibrio.

**8. ¿Considera usted que la actividad de la práctica lúdica es esencial para el manejo de las emociones?**

Siempre, yo creo que hay que enseñar la validez del juego como una herramienta adecuada para padres y docentes en el manejo de las emociones de los niños si se usara el juego como herramienta de enseñanza de emociones tendríamos mayores posibilidades de entrar a la psique de niño y por tanto, ayudarlo.

**9. ¿Cree usted que es importante una propuesta didáctica basada en el juego y la meditación como una herramienta de enseñanza para los pedagogos en sus aulas?**

Claro, hubo un tiempo en el que trabajé en el ministerio de educación como asesora del ministro y ahí trabajamos bastante en la idea de que se incluya la inteligencia emocional, el trabajo de la enseñanza de emociones dentro del currículum, obviamente me fue mal y no lo logré, pero, mi esfuerzo era justamente para crear un manual para que los profesores sepan a través del juego manejar

emociones en los niños, ése era mi esfuerzo, pero no lo logré... yo quería hacerlo a nivel nacional. Lo que logré es que se incluya obligatoriamente en el currículum de los maestros Psicología. Entonces ahora en todos lados hay psicología, si quieres ser profesor tienen que tener por lo menos clases de psicología infantil y psicología general, antes no había. Porque cuando yo hice esto sólo había dos universidades que daban psicología para los profesores. Yo tengo un máster en educación y ni en el máster me enseñaron lo básico de psicología, entonces eso es lo que estamos trabajando con el ministro y se logró, ahora todos los que quieran ser profesores deben tener por lo menos una micro base de psicología.

**10. Según tu experiencia: ¿Cuáles serían los aspectos más importantes que resaltarías de la importancia del juego en el desarrollo de niño?**

¿Según qué edad? De 9 a 11 lo más importante en el juego sería la parte social las herramientas de socialización, las herramientas de las emociones para conmigo y para con el otro, el trabajo de la empatía, el entendimiento de la comunidad que significa lo comunitario y lo privado, el entendimiento de género. Eso es lo que podría aportar el juego en esas edades, bueno a nivel social que es lo más importante, pero siempre sigue aportando a nivel cognitivo porque el juego es una herramienta que al tener una entrada emocional va a tener un peso muy grande, tú logras que haya una memorización más... lo que pasa es que para ... esto se llama neuroeducación entonces en el tema de la neuroeducación el juego termina siendo un elemento tremendamente importante y maravilloso porque hace el manejo de las emociones, hace la relación sobre el concretar lo que estás pensando y en verdad recuerdas lo aprendido porque lo que pasa es que en la neuroeducación una de las cosas que se descubre es que para que el aprendizaje realmente se haga de verdad tiene que ser validado en que haya una emoción en el aprendizaje, entonces cuando no hay la emoción entonces solamente se guarda la información como memoria entonces si hay atención, más emoción más memoria hay el aprendizaje, y el juego en los niños es la emoción entonces y es una entrada de validación de ejecución porque yo juego y ejecuto, vivo la experiencia, entonces se hace infinitamente profunda y verdadera.

**11. ¿Crees que la combinación de las herramientas como el juego y la meditación es buena para el desarrollo cognitivo y emocional de los niños?**

La meditación es una conexión con el mundo de arriba, la parte divina y es un canal en donde nos conectamos con nuestros chakras con una activación de nuestros centros energéticos hacia arriba, entonces la meditación en los niños es ayudarles a vaciarse del mundo de aquí. Te sientas con unos asanas, unos mudras, unos mantras y según lo que tú hagas vas como haciendo conexiones con la divinidad. Los mudras, mantas ó asanas son ancestrales que han sido entregados por maestros a sus discípulos hace milenios, pero son realmente creados para hacer conexiones con Dios, tú te sientes tranquila y en paz, pero es porque tú en realidad estás haciendo una resonancia superior para conectarte con la divinidad. Entonces meditar en un niño es hacer que pare lo que está en el mundo externo para conectarse con lo esencial interno, por lo tanto, meditar en un niño no es sólo estar quieto, sino que puede estar en movimiento y sería llevarle a una conexión con lo divino que conoce, por eso es que los maestros te dicen, medita, ora porque así tú puedes entre la oración estar haciendo meditación. Entonces cuando uno está meditando por ejemplo en movimiento lo que hay que trabajar es hacer desaparecer el mundo presente y el actual de aquí y conectarte con el interno y sagrado, entonces a mí me enseñaron en la India algo que se llama “Walking meditation” la maestra allá una gurú budista y ella nos decía pon el pie, baja el pie y nos hacía caminar, nos decía concéntrense en el aquí y en el ahora sin pensar en toda la perturbación que existe en el mundo y dedíquese a ver la flor y la abeja que se les presenta, entonces eso es muy difícil porque caminando uno ya empieza a pensar en que hace calor... luego de un ratito será que me quiere no me quiere mi esposo, para todo eso y sólo concéntrate en realidad en la mirada de la flor, entonces la meditación es lograr parar tu mente parar esta cotidianidad y concentrarte en lo verdadero que es el presente que puede ser la luz que puede ser la digestión lo que importa es pararlo entonces, yo tengo una amiga que da clases de yoga a niños y ella trabaja mucho con esto de Mindfulness para niños entonces ella podría dar una información de cómo manejar esto con los niños yo no hago meditación en niños porque pienso que los niños ... lo único que les enseño es a conectarse con la divinidad de diferentes maneras, pero el sentarles a meditar es

una situación que yo no sé cómo lo logra mi amiga pero lo logra, ella hace una clase entera de yoga para niños.

### **Entrevista a Álex Eduardo Sampedro Pazmiño (Artista)**

**1. ¿Cree usted que los ejercicios de respiración consciente y de yoga ayudaron a los estudiantes a una mejor concentración?**

Sí.

**2. ¿Qué tan importante es trabajar la concentración mediante la meditación en los niños de 9 a 11 años de edad en la respiración consciente por ejemplo?**

Considero muy importante porque favorecen en la concentración, predisposición y actuación en clase.

**3. ¿Cómo artista: ¿Considera usted que los ejercicios de movimiento y respiración ayudaron de manera positiva al momento de crear los proyectos artísticos?**

Sí. Estos ejercicios ayudan a animarse, generan confianza y permiten mejorar el clima en el aula.

**4. ¿Cuál es la importancia del enfoque de la Inteligencia Emocional en los niños de 9 a 11 años?**

Considero fundamental desarrollar la clase basada en la perspectiva de las inteligencias múltiples y en los niños o niñas, particularmente, mantener siempre presente el aspecto emocional para así desarrollar seguridad en ello(a)s e ir encaminando un proceso integral de aprendizaje.

**5. ¿Crees que la práctica diaria de estos ejercicios tanto de yoga como de respiración consciente les ayudo a los niños a mejorar el manejo de sus emociones?**

Sí, junto con las actividades enfocadas en la comunicación, trabajo en equipo y pensamiento crítico, se pudo ver un mejoramiento en sus relaciones interpersonales y de convivencia.

**6. ¿Los niños de 9 a 11 años de edad sufren de ansiedad dentro de las aulas de estudio?**

En general sí, muchas son las causas que desencadenan la ansiedad, por ejemplo, la falta de atención y de recursos pedagógicos. El exceso de alumnos en las aulas, mala infraestructura, etc.

**¿El arte la contrarresta? Y ¿Cómo?**

Sí. El Arte, ventajosamente, se ha ido despojando de esquemas “cuadrados” para irse abriendo a infinitas posibilidades de pensamientos y formas de creaciones. Esto nos ha permitido desencajarnos de viejas conjeturas metodológicas en la enseñanza del arte, pero no sólo eso, sino que también nos ha permitido tomar herramientas, propias del arte, para utilizarlas en los procesos de enseñanza regular, haciendo de las clases más interactivas, lúdicas y entretenidas.

**7. ¿Alex, con la experiencia que tienes como artista y con todo lo que has vivido en los proyectos que has desarrollado en la escuela recomendarías al juego, la meditación y el arte como aspectos básicos para la formación del niño?**

Desde luego que sí. Por lo dicho anteriormente y reforzando un poco más, el juego contribuye en el desarrollo integral del ser humano de una manera natural, desde la curiosidad como factor determinante en el desarrollo cognitivo del pensamiento hasta la construcción, la solución de problemas, la investigación, las relaciones personales, etc.

**8. ¿El sistema educativo permite éste tipo de educación holística integral en las escuelas?**

No. Nuestro sistema educativo no ha cambiado en casi nada durante los últimos 50 años.

**9. ¿Crees que el juego y la meditación en la escuela nos ayudaría a construir una sociedad menos violenta?**

Sí, el juego en el desarrollo del ser humano es vital. Desde ahí podemos ir construyendo una sociedad basada en el respeto, el autocontrol y la empatía. Por ejemplo, en nuestro país, especialmente, se debe trabajar en la autoestima factor determinante en los procesos de aprendizaje y del desarrollo de la personalidad.

**10. ¿Crees que mediante la música el movimiento, el yoga lúdico, la respiración consciente se trabaja íntegramente el desarrollo cognitivo y emocional e los niños de 9 a 11 años de edad?**

Sí. La práctica de estas rutinas y/o disciplinas nos ayudan a generar una apertura hacia el aprendizaje integral.

### **Entrevista**

**Maestra de la Escuela Humberto Mata Martínez**

**Nombres y apellidos: Prof. Vilma Bonilla**

**Número de estudiantes: 40**

**Grado: Séptimo**

**Año lectivo: 2017-2018**

**1. ¿Cree usted que los ejercicios de respiración consciente y de yoga ayudaron a los estudiantes a una mejor concentración?**

Si, los estudiantes estuvieron motivados con dichas actividades y mejoraron en un porcentaje significativo su rendimiento académico y conductual.

**2. ¿Qué tan importante es trabajar la concentración mediante la meditación en los niños de 9 a 11 años de edad en la respiración consciente por ejemplo?**

La respiración consciente permite que el niño sienta su cuerpo como un todo integral, por ejemplo, cuando realizaron los movimientos corporales con música.

**3. ¿Cómo docente: ¿Considera usted que los ejercicios de movimiento y respiración ayudaron de manera positiva al momento de crear los proyectos artísticos?**

Por supuesto, estos ejercicios han ayudado a que los niños puedan utilizar de mejor manera su lenguaje corporal y vayan perdiendo el miedo y vergüenza en sus expresiones.

**4. ¿Cuál es la importancia del enfoque de la Inteligencia Emocional en los niños de 9 a 11 años?**

La importancia radica en que los niños aprenden a reconocer los sentimientos propios y ajenos.

**5. ¿Crees que la práctica diaria de estos ejercicios tanto de yoga como de respiración consciente les ayudo a los niños a mejorar el manejo de sus emociones?**

Sí, los niños pudieron controlar su ira, enojo, tensión etc. Y se pudo observar un mejoramiento en las relaciones sociales dentro y fuera del aula.

**6. ¿Los niños de 9 a 11 años de edad sufren de ansiedad dentro de las aulas de estudio? ¿El arte la contrarresta? Y ¿Cómo?**

Sí, se ha observado algunos casos con este tipo de problemas y el arte es una gran ayuda para equilibrar estas actitudes que perjudican su normal desenvolvimiento en el aula, mediante los diferentes ejercicios realizados enfocados especialmente en la meditación.

**7. ¿Vilma, con toda la experiencia que tienes como docente recomendarías al juego la meditación y el arte como aspectos básicos para la formación del niño?**

Sí, es importante despertar el interés y la curiosidad en los niños y niñas para lograr un desarrollo integral del ser humano.

**8. ¿El sistema educativo permite éste tipo de educación holística integral en las escuelas?**

En las escuelas fiscales el sistema educativo no permite llevar a cabo este tipo de actividades debido a varios factores: infraestructura, situación económica, exceso de alumnos entre otros.

**9. ¿Crees que el juego y la meditación en la escuela nos ayudaría a construir una sociedad menos violenta?**

El problema radica en los aprendizajes que los niños traen de casa, los mismos que reproducen en la escuela. El trabajo es integral y debe incluir a toda la comunidad educativa: directivos, docentes, padres de familia y estudiantes, se ha notado que a la mayor parte de la comunidad le hace falta familiarizarse con el arte.

**10. ¿Crees que mediante la música el movimiento, el yoga lúdico, la respiración consciente se trabaja íntegramente el desarrollo cognitivo y emocional en los niños de 9 a 11 años de edad?**

Si, estas actividades permiten que el niño desarrolle todas sus habilidades sociales, afectivas, cognitivas.

**Entrevista María Consuelo**

**Quito 13 de diciembre del 2018.**

**Buenos días estamos aquí en una entrevista con María Consuelo ella es la Directora General de Arte Educarte y ha tenido el gusto de darnos esta entrevista vamos a comenzar con unas preguntas acerca de nuestro tema de lo que es ¿Cómo el juego y la meditación contribuyen al desarrollo de las emociones en los niños de 9 a 11 años entonces, María Consuelo:**

**1. ¿Cree usted que los ejercicios de respiración consciente y de yoga ayudaron a los estudiantes para una mejor concentración?**

Ya. Haber. Definitivamente creo que si fui testigo durante de 20 semanas de trabajo realizado en la Escuela contigo y con Alex em, tú estuviste a cargo de toda la parte yo le voy a poner un nombre como simpático tal vez el calentamiento la introducción y tú te encargabas de abrir la clase en... a mí me encanta hacer la metáfora del abrir una clase como la metáfora de abrir una ventana y en Educación se habla mucho de las ventanas Pedagógicas ósea como abres tú el cerebro con los niños y la disposición de los niños y por tanto el cuerpo también se dispone ala aprendizaje em... y siempre que tu abres ventanas pedagógicas tienes que cerrar ventanas pedagógicas porque si no el conocimiento no se interioriza entonces la forma de abrir em... las clases que tu tenías eran forma muy apropiada eh.. porque automáticamente bueno, los niños estaban haciendo algo que nunca lo habían hecho antes estaban acostumbrados a que simplemente la profesora dijera ahora abarcan en la página 92 eh y copien lo que está en el pizarrón.

Entonces, no había ningún tipo de preparación introducción em. para disponer al aprendizaje para generar un clima de aprendizaje y disponer también al cerebro. Entonces, definitivamente el rato que tui estas aplicando estrategias lúdicas o estrategias que tienen que ver con el Mindfullnes con el yoga, con la meditación tú lo que estás haciendo es activando el cerebro derecho que es el cerebro de la emoción el cerebro de la creatividad em... vs un cerebro izquierdo que esta encendido casi todo el día porque la rutina y el sistema nos obliga a tener el cerebro izquierdo encendido y prácticamente el otro nunca dormido em.. a pesar de que la clase habían muchísimos niños que tenían una disposición más trabajar con el cerebro derecho pero las profesoras no el sistema no eh tal vez las profesoras si lo querían hacer pero no sabían cómo porque el sistema nos obliga estar de la otra forma todo el día entonces el rato que tu abres este cerebro derecho y lo pones a funcionar automáticamente baja el ritmo cardiaco comenzamos a respirar de otra forma le entregamos a nuestro cuerpo aire no solo a nuestros pulmones a nuestro cerebro le estamos predisponiendo a nuestro cuerpo al aprendizaje, estamos predisponiendo a nuestro cuerpo a pensar de otra forma a mirar el mundo de otra forma el conocimiento de otra forma a interiorizar todo lo que está pasando a nuestro alrededor de otra forma no cierto, entonces definitivamente creo que eso funcionando porque yo veía, tú comienzas a ver

desde el rol de espectador los cambios de comportamiento y de actitudes y algo que fue muy importante y fue un acierto fue la generación de rutinas ósea tú y Alex tenían pactadas unas rutinas que se hacían sistemáticamente todas las semanas es súper importante y esto supongo lo tienen en su manual la rutina es fundamental porque le da una estructura al niño, le da una estructura a la clase le da un hábito al maestro y el maestro puede ver automáticamente como el niño pasa del Alpha a Beta solamente con poder respirar em.. como la disposición del niño cambia donde si hay niños por ejemplo en la mañana un poco adormecidos un poco porque no han desayunado están como un poco con la energía baja como estos ejercicios pueden disponerle a aprender o al revés cuando entran del recreo a trescientos mil revoluciones ya que además han consumido mucha azúcar, han hecho mucho ejercicio y están demasiado acelerados también como esto les ayuda a pausar y a regresar a su centro y predisponerles para el aprendizaje entonces estas rutinas decía efectivamente de forma sistemática y creo que dejaba la ventana abierta, la ventana pedagógica abierta para el trabajo que hacía Alex con la parte de Arteducarte sin embargo yo creo que tengo que destacar algo importante yo no creo que tú estabas haciendo “solamente” yoga, meditación o estrategias lúdicas tú ya estabas haciendo arte con ellos ósea cuando yo veo un artista que practica yoga o cuando yo veo un artista que practica ciertas estrategias de ese tipo yo, no lo veo fragmentarse de lo que es del arte yo, a tú te vi ser artista, yo no te vi solamente calentar yo no te vi solamente, yo, te vi ser artista desde que entrabas a la clase hasta que salías de la clase entonces em..creo que eso también es súper importante destacar ósea, no sé cómo está enfocada la Tesis en ese aspecto pero, para mí no estaba fragmentado como que tu entras que eres una artista que trabaja desde el cuerpo desde el movimiento, hemos tenido desde la danza sino que tu integras la respiración consciente en tu trabajo observo tu postura, tu forma de estar en el espacio-tiempo y creo que definitivamente eso predisponía a los niños, predisponía a Alex y predisponía a la maestra no porque hemos tenido bueno dos maestras distintas también dos maneras de aproximarse a la clase en formas muy diferentes vimos excelentes resultados en las dos clases pero si vimos dos formas de ser no y como ustedes sabían de adaptarse flexiblemente a dos maestras diferentes y a dos grupos de estudiantes muy

distintos no no digo ni mejor ni peor simplemente distintos no cierto entonces, creo que ya ja ja esa es una.

**2. ¿Qué tan importante crees que es trabajar la concentración en los niños de 9 a 11 años de edad ósea mediante en la respiración consciente por ejemplo?**

**¿Qué tan importante es que los niños se concentren?**

Es que yo creo que la respiración te da concentración automáticamente porque el rato que tú estás haciendo respiración estas presente ose la palabra presente es algo que debe estar muy... presente en tu Tesis en el sentido de que el arte también nos enseña a estar presentes ósea yo no concibo un artista sin estar presente el arte te hace estar presente en el aquí y en ahora em... y eso es un ejercicio que es fundamental para el aula y es fundamental para el aprendizaje ósea un niño que no está presente una maestra que no está presente no está haciendo su trabajo al 100% o el aprendizaje no está interiorizando al 100% entonces obviamente que hay que trabajar en la concentración pero esta concentración va de la mano de lo que ustedes están proponiendo ósea van de la mano el rato que tú haces eso estas trabajando concentración y si lo estás haciendo de forma habitual y rutinaria más todavía porque los niños van adquiriendo esas nuevas destrezas esas nuevas competencias esas nuevas destrezas semana a semana clase a clase.

**3. Como observadora: ¿Considera usted que los ejercicios de movimiento y respiración ayudaron de manera positiva al momento de crear los proyectos artísticos?**

**SI-NO ¿Por qué?**

Ya, Yo, creo que ayudaron muchísimo sobre todo porque estos niños no están acostumbrados a trabajar fuera del pupitre ósea creo que como el factor más importante la educación fiscal lo que hace es relegar el aprendizaje a un pupitre durante muchísimas horas seguidas y donde la pausa para el recreo es muy corta donde no se le da valor al recreo al juego ni al movimiento em... entonces llevar el movimiento al aula es fundamental porque el movimiento lo que hace es activar tu cerebro básicamente no solamente activa el cuerpo predispone al cerebro al aprendizaje y cada vez más se está hablando en la Educación de la necesidad de

llevar de llevar de llevar al cuerpo de traer clases expresión corporal de danza de teatro etc. al aula para justamente hacer eso, conseguir eso que es lo que no está pasando esos niños sentados en un pupitre es terribles... es terrible se está aburriendo enormemente y luego además piensan en niños que aprenden de manera kinestésica niños Kinestésicos sentados todo el día y que no están aprendiendo nada y cada vez voy identificando más este tipo de niños en las clases la mayoría si la mayoría somos visuales pero hay muchísimos de ellos que necesita moverse para prender y no lo comprenden y es curioso porque hay muchas maestras de corte kinestésico que no saben que sin Kinestésicas y que siguen aplicando la educación tradicional porque es lo que aprendieron y ellas tienen necesidad de moverse también pero el sistema no se lo permite además es mal visto además yo me pregunto una cuestión como me puedo mover en una clase tan pequeña físicamente muy pequeña en espacio donde hay 50 pupitres y no estoy exagerando hemos tenido clases de 40 pero yo he estado en clases de 50 y sé que hay clases hasta de 60 niños hacinados en pupitres de plástico y rodeados de cemento en la escuela es un sistema donde no existen espacios creados para el esparcimiento, para el movimiento, para la meditación, para el cuerpo para nada entonces yo si me cuestiono como se genera entonces con gran esfuerzo Fanny es verdad hacían todo este traqueteo de mover los pupitres ya tenía una estrategia de cómo hacerlo para no hacer demasiada bulla eh donde queda mejor si en la esquina de acá o en la esquina de acá porque talvez bajarlo desde el segundo piso no era fácil en la clase de abajo sí, pero en la clase de arriba era así difícil con la cantidad de mochilas que estos niños cargan unas mochilas pesadísimas abultadas los pupitres tampoco tienen espacio para poner cosas además si les pones muchas cosas se van de lado están muy mal pensados esos pupitres em... entonces las clases no tienen espacio no tienen ventilación, no tienen luz, no están pensadas para están pensadas solamente para niños mirando hacia un lugar un punto fijo y nada mas no están pensadas para trabajar en equipo no están pensadas para poner pupitres de a 4 de 6 pupitres en grupo para generar asambleas, para generar dialogo para generar horizontalidad entonces los ejercicios que traía Fanny eran curiosos porque eran totalmente anti sistema y voy a usar la palabra anti sistema con la connotación revolucionaria que eso trae a veces a la gente no le gusta escuchar la palabra revolución y antisistema pero yo la voy a decir y si la quieres

la puedes quitar o poner de tu Tesis y de la entrevista no importa pero yo, creo que es súper importante comenzar a generar estos momentos no voy a decir espacios pero si estos momentos eh... de estas pequeñas revoluciones donde haces lo opuesto a lo que tienes que hacer porque... estas probando cosas nuevas estas trayendo al aula cosas nuevas que pueden aportar de maneras diferentes al aprendizaje y a las formas de estos momentos de enseñanza aprendizaje entonces no solamente en los niños sino con las maestras también obviamente entonces, claro replegar todos estos pupitres generar estos momentos distintos diferentes para que el niño pueda ser y estar de otra forma para que el niño pueda aprender a ser y estar en el aula de otra forma en el planeta demora forma para que puedan estar conscientes de sus cuerpos de su respiración de sus capacidades de los que es capaz de hacer de sorprenderse consigo mismo no solo sorprenderse por lo que traían los artistas con Fanny con Alex sino de sorprenderse con ellos mismos de lo que ellos mismos son capaces de hacer y de sorprenderse y también voy a usar otra palabra que es bien revolucionaria con alegría de aprender con alegría de aprender con gusto de aprender con facilidad de otra forma de entender cosas conceptos de otras formas, formas más alegres y yo creo que la palabra alegría tiene que estar presente y para mi siempre la palabra arte y alegría van cogidos de la mano eh ja ja ja porque es muy difícil encontrar niños que digan yo no quiero hacer eso muy difícil o a lo mejor se niegan la primera clase pero la segunda tercera se van uniendo la primera están como un poco tiesos porque no están acostumbrados a moverse y además un niño entre los 9 y 11 años también comienza a estar muy consciente de su cuerpo en una edad en donde comienza a darse muchos cambios eh.. yo veía por ejemplo en tus clases las niñas ya estaban ya muy desarrolladas veías y los niños no estaban todavía muy niños había este hueco que había entre niñas y niños que lograban superarse con los ejercicios porque el rato que tu comienzas a trabajar con el cuerpo comienzas a trabajar comunitariamente colaborativamente y además de una forma muy juguetona comienza a borrarse esas diferencias todas las diferencias de quien es la maestra de quien manda quien dice quien habla o se comienza a hacer una case mucho más horizontal en todos los aspectos .

#### **4. ¿Cuál es la importancia del enfoque de la Inteligencia Emocional en los niños de 9 a 11 años de edad?**

Es curioso porque ahora se comienza a hablar más allá de la Inteligencia Emocional y tal vez en las investigaciones que hicieron y comenzaron a leer porque la gente confunde mucho Inteligencia Emocional con las capacidades blandas o creen que es lo mismo y efectivamente el desarrollo de la capacidades blandas es ahorita tal vez el gol más importante de Educación para el siglo XXI muchos de los técnicos en Educación que desarrollan textos o las mismas autoridades que están en el ministerio todos nacimos en el siglo XX y desgraciadamente nuestras escuelas están trabajando como el siglo XIX sin pensar que estos son niños del siglo XXI y que estos niños van a enfrentar un ciclo muy distinto al que nosotros vivimos que tienen que tener tienen que estar equipados con herramientas muy diferentes a las que nos dieron nosotros y que las capacidades blandas y la inteligencia emocional son talvez de la primeras cosas que ellos tiene que poner en su mochila para la vida no esos aprendizajes para la vida son esas capacidades blandas esa Inteligencia emocional es fundamental para poder manejar no solamente el conocimiento información sino para ser para poder ser en el siglo XXI eh.. una persona que no puede manejar sus emociones no va a poder ser un buen profesional el futuro se pinta como en. como un lugar donde la gente tiene que aprender trabajar colaborativamente donde la gente tiene que aprender a trabajar de formas creativas y no me refiero al arte cuando digo creativo no me refiero solamente a la arte sino a pensar el pensamiento creativo a todas inteligencias sociales a todas estas herramientas socio emocionales tú vas a ver que para el siglo XXI la fuerza de trabajo, las empresas, lo que van a buscar son personas inteligentemente emocionales, emocionales inteligentes así se dicen entonces tenemos que prepararnos para esto y ahí la pregunta viene ligada a ok necesitamos niños así pero están nuestros maestros listos, están nuestros maestros capacitados ese es como mi gran pregunta.

Bueno, así como dando vuelta entre el tema de la respiración y el Yoga.

#### **5. ¿Crees que tanto la respiración consciente te como el yoga ayuda a mejorar el manejo de las emociones en los niños?**

Sí, sí ahorita no recuerdo el nombre de la referencia has hablado con ¿Dayana Rivera sobre esto? No. Ya, la Dayana Rivera es una artista que ha logrado vincular

muchísimo el yoga como una práctica holística ella es coach también em... y ella te habla muchísimo sobre como el yoga y como la meditación y la respiración activan tus tecnologías internas cuando todo el mundo te habla del siglo XXI y la innovación y las grandes TICS y las tecnologías y todo el mundo está pensando en esas tecnologías e innovación van ligadas únicamente a las computadoras a lo digital a lo técnico y la gente se está olvidando de las propias tecnologías internas que nosotros tenemos todos tenemos pero que en la educación no están permitiendo que afloren entonces, obviamente el yoga, el aprender a respirar, aprender a ser conscientes lo que hace es activar tus tecnologías internas fomentar obviamente todas estas otras destrezas para ser una persona competente para el siglo XXI .

Entonces ahí quieres te puedo poner en contacto con la “Daya” Rivera, ella vive en Madrid pero puedes Skypiar con ella y va hablar de sistema endocrino, como la respiración trabaja en el sistema endocrino es una locura em... y cómo puedes tu comenzar a dar valor, el valor de todas estas tecnologías internas que te traen el yoga la respiración consciente, el aprender a estar consciente, aprender a estar presente y es algo que la vida diaria no nos permite hacerlo estamos corriendo todo el día estamos con horarios con citas y no solamente los adultos, desgraciadamente esto se ha trasladado a los niños a las escuelas, que es lo que vemos nosotros, maestros estresados, con un nivel de estrés el estrés docente es un fenómeno real a mí que el ministerio no me diga que no. El estrés docente esta tu tenías una profesora con unas jaquecas ella vivía como jaquecas ósea el día que no tenía jaqueca era raro, ella más bien vivía medicada, medicada, medicada y el estrés docente es una realidad yo tengo a veces directores hospitalizados en Septiembre por estrés por el comienzo de año es una época muy estresante entonces si tú vas al calendario escolar comienzas a ver patrones en el calendario cuando comienzan a ver exámenes, entrega de portafolios, evaluaciones, visitas de los inspectores y era así el trabajo...(...) y cada semana y Fanny lo pudo notar porque había semanas donde las profesoras podían colaborar de manera más consciente con lo que estaba pasando en el aula y donde habían semanas donde las profesoras no estaban Tal vez estaban físicamente pero la profesora acá no estaba y luego semanas donde definitivamente no estaban ni físicamente porque tenían que estar en tres lados entonces yo, yo digo si ¿Cómo hacen los niños

cuando ven estos adultos con estrés permanente a mí me preocupa mucho cuando un niño me dice estoy estresado un niño de 8 años, Yo digo, donde aprendió esa palabra el niño , porque un niño a los 8 años no debería estar estresado ósea eso es para después en la vida y así mismo y así mismo si tú lo permites pero, porque ahora hablamos vemos al niño hablando de estrés o al niño que se come las uñas o al niños... obviamente que no es solamente el ambiente de escuela, es el ambiente de la casa porque también están los padres que están viviendo en ese tren de vida

Daniela: ¿es un círculo no?

M.C.: Exacto es un círculo vicioso.

¿Cómo hacemos para trabajar de una forma más integral, más holística, me eh?

Interrupción tocaron la puerta

M.C.: Em... ¿cuál era la pregunta? me perdí ja ja ja

Daniela: Si quieres te hago la siguiente pregunta que va ligada como un poco acorde a esta cuestión del estrés en los niños que yo lo he puesto como ansiedad Sí.

Entonces la pregunta es:

## **6. ¿Los niños de 9 a 11 años de edad sufren de ansiedad dentro de las aulas de estudio?**

### **¿El arte la contrarresta? y ¿Cómo?**

Sí, existe muchísima ansiedad en nuestras aulas y es una ansiedad que viene en gran parte de la atmosfera que hay en las escuelas, los maestros estresados, directores altamente estresados em.. ahora las aulas demasiado pobladas, hay mucha energía demasiado, el maestro em.. yo creo que todo esto le sobre pasa al maestro, el maestro no sabe cómo manejar aulas de 50 estudiantes. ¿Cómo aprende un niño con 50, ósea la educación ya no es individualizada, ya no es personalizada los problemas de cada niño no son atendidos el niño es un número, el niño ya no es .. no tiene un nombre el niño no se llama José el niño es el número 23 o es el niño Bolaños o es el niño García y se va perdiendo la capacidad de vinculo la capacidad de relación por esta masificación este estrés esta ansiedad que es generalizada entonces a veces nosotros también llegábamos a ver en esa trampa con Arteducarte porque nos veíamos inmersos en la trampa de, de esta

locura que a veces es el sistema fiscal o el sistema educativo ecuatoriano, entonces llegar a ser un alto, toda esta cosa que no para de repente:

Chicos vamos a respirar o vamos a mirarnos o vamos a sentir gusto por dibujar, sentir gusto por pintar, em para mi es revolucionario y es absolutamente revolucionario porque tú estás haciendo algo muy diferente muy distinto. A mí a veces lo que si me preocupaba muchísimo es ¿qué pasaba cuando nos íbamos? ¿qué pasa cuando nos vamos? Em..es algo que todavía me sigue dando la vuelta porque las profesoras por ejemplo se replegaban, se replegaron muchísimo nosotros trabajábamos con las profes en Consentidos un proyecto voluntario de formación con ellas, ellas estaban pero de forma pasiva, no tenían las energías suficientes para comenzar a ser comenzar a estar en esas formaciones de forma más activa de forma más entregada porque simplemente estaban ya reventadas a las 12:30 del día estaban ya tan cansadas que ya no querían ya eran unas lechugas, eran unas lechugas como digo yo pero yo, lo comprendo porque estas desde las siete de la mañana con los wuawuas entonces ellas se replegaban ellas hacia atrás al final del año se replegaron durísimo, durísimo tal vez la una profe no, la otra, la otra si yo, lo he visto mucho porque he pasado por varias escuelas entonces yo sé dónde hay más chances y más oportunidades de.. de que esto funcione, por ejemplo: para la última capacitación ¿tú viste? Se fueron. Se replegaron, se replegaron totalmente y el rato que le preguntamos: ¿quieren el programa de vuelta? NO entonces ellas cuando sienten que hay algo que implica más trabajo dicen NO y no se dan cuenta no tiene que ver no con trabajo sino con el bienestar pero el bienestar también les asusta porque el rato que tu entras en estos proceso de auto conocimiento porque para mí el yoga, respirar, hacer arte estar consciente, estar ´presente es auto conocimiento es entrar en un proceso holístico, integral, contigo mismo de enfrentarse con uno y eso a las profesoras les asustaba mucho porque implica salirse de un sistema, implica ser distinto implica reencontrar el amor, implica poner de parte, implica cambios y les asusta, les asusta enormemente, les asusta ser distintas, les asusta cambiar, y salirse “de” es mal visto dentro de la escuela.

Daniela: Una pregunta con respecto a esto porque no, no sabía, pero: ¿Las maestras eran digamos regularmente jóvenes o ya eran maestras más adultas que

seguramente ósea en sus universidades tal vez les enseñaron a que tenían que enseñar de esa manera?

M.C: Sabes lo que pasa que yo siento, percibo que hay y digo percibo porque a veces no conozco en verdad, hay veces yo he encontrado más disposición con las profesoras mayores que con las jóvenes. Interesante. Sí y te lo digo después de 18 años de hacer esto em... no sé si son los años, las canas o la sabiduría, la experiencia, la apertura de querer seguir aprendiendo no es curioso que una persona que está cerca a jubilarse quiere hacer aunque está cansada pero tiene disposición, las maestras jóvenes, no tienen tanta experiencia, manejan, gestionan mucho peor sus emociones, gestionan mucho peor el estrés, todavía no tiene la experiencia como para poner en una balanza y decir bueno a que batallas me enfrente, a que batallas le pongo más energía a que batallas le pongo menos energía entonces, yo si sentía más disposición con las profesoras mayores que con las profesoras jóvenes. Ahora lo que está pasando es que el Ministerio en el año 2017 se jubilaron la mayor parte de las profesoras mayores entonces si tú vas a una escuela ya van quedando muy pocas profes mayores esas las jubilaran ya algún rato em... ahorita hay una generación las mayores los más mayores son los que están bajo los cargos de directores o de sub directores ósea que ya está en ese escalafón y estos profes llegan cansados también, antes era como muy chévere muy bien visto llegar a ser director. Ahora no quien, porque saben que es más responsabilidad, es durísimo porque además ya no hay director de la mañana y otro en la tarde entonces pasa en la escuela todo el día. Entonces profesor de la Humberto Mata desde las siete de la mañana hasta las siete de la noche estaba en la escuela estaba reventado agotado y al día siguiente no quería saber nada y esta de aprendes a que las cosas te comienzan a resbalar, te comienza a resbalar todo. Ya no escoges que, ya no tienes prioridad, sino que simplemente te resbala todo y comienza a haber mucha menos consciencia en el trabajo que tú estás haciendo porque estas más haciendo trabajo burocrático que trabajo a nivel pedagógico humano, ya no te preocupan si los maestros planifican si no planifican si la calidad de qué pasa en la clase es buena o mala si hay problemas humanos, sociales. NO. Los único que quiere es seguir cumplir con la burocracia, cumplir con el superior, con el inspector, tienes que rendir cuentas tienes que hacer mucho papeleo y eso te va apartando de tu lado humano, y te va fragmentando como ser humano te va

yo diría te va desarmando muchísimo esa palabra es muy fuerte... y eso voy encontrando mucho en los docentes, entonces ahora por ejemplo el año pasado conversamos con la Ministra de la necesidad de hacer un programa escolar para directivos, esto que ustedes están planteando solo para directivos.

Daniela: Claro es que igual si es que funciona con niños, funciona para adultos y si funciona para adultos también funcionar para niños o así por lo menos yo le he comprobado.

M.C: Totalmente cualquier persona a cualquier edad porque quien no quiere encontrarse bien porque esto tiene que ver con bienestar ósea la palabra bienestar tiene que estar muy nombrada en tu tesis esto se trata de estar bien y... la gente no comprende lo que es el bienestar o confunde mucho la felicidad con el éxito, entonces ustedes están hablando de lo intangible, tu tesis está hablando de un intangible y está hablando de una cuestión compleja , pero no imposible, si se puede lo que pasa es que a ustedes les van a decir esto tiene que medirse porque es muy subjetivo como el arte no cierto e., pero no es imposible y yo creo que va allegar un momento dado donde la humanidad completa, la gente que está encargada de la educación tiene que aprender a valorar estos otros intangibles. Este año el Ministerio de Educación acaba de inaugurar un currículo que se llama de Desarrollo humano ¿ya le echaron un vistazo? ¿No?

Fanny: Si, le eche un vistazo de un par de clases Desarrollo humano Integral así se llama la materia-

M.C.: Y con hora y con hora y además por decreto y a mí me hace gracia porque además los profes lo recibieron como una patada en el hígado porque lo vieron como más trabajo, y además como le van a dar al profe un texto y le dicen bueno esto es lo que hay que dar en clase de Desarrollo. Denle, pero si nadie les ha capacitado y yo digo capacitar porque desarrollo humano no se capacita, quiero encontrar otra palabra humana más bonita, mas ....

Fanny: Se fomenta, se cultiva

M.C: Se fomenta se cultiva, se construye, se alimenta, pero ósea yo comprendo que la crisis que vive el Ministerio después de todas estas denuncias de abuso sexual ellos pensaron durante diez años que el enemigo el enemigo estaba fuera de la escuela entonces blindaron las escuelas para que nadie entre y nadie salga y se dieron cuenta de que el problema estaba adentro y que había que trabajar con

los maestros y que había que trabajar con el adentro entonces ahora creen que al realizar un currículo de desarrollo humano se solucionó la cosa y todos sabemos que NO el desarrollo humano debería de incluir por ejemplo clases de estas un montón de clases de aprender a respirar un montón de clases yoga un montón de juego, de capacidades socio emocionales, de desarrollo de capacidades blandas todas estas cosas que nunca están presentes en la escuela o que talvez entran a la escuela por moda porque también ahora hay modas y ahora se está poniendo el mindfulness de moda y le van a llamar de distintas formas pero yo, no sé cómo va a funcionar esa cosa y digo cosa.

**7. Daniela: Un poco para no perder el hilo y a pesar de que esta no sea una pregunta ligada directamente a nuestro tema de tesis que quizá podría ser un tema posterior a otra tesis es cómo ¿El sistema educativo permite esta educación de educación holística integral y que podemos hacer contra esto porque sabemos que igual el sistema educativo coarta todas estas cosas con las planificaciones y con el currículo y que si un maestro se sale de ese tipo de planificaciones es simplemente no porque tú tienes que cumplir tu trabajo porque eso es algo que tú tienes que hacer a tal hora hasta tal fecha?**

**Entonces; ¿cómo podemos nosotros que podemos hacer los maestros contrarrestar esto?**

Hasta el año pasado no se podía porque no había cabida en el horario para una cosa de esta em... pero yo siempre le digo una cosa a los profes.

Ustedes son dueños de su clase ose con sus matrices, cumplan con todas las obligaciones burocráticas pero el que lleva ña clase al final del día es cada uno de ustedes y como la llevan es responsabilidad de ustedes. El Inspector entrara de vez en cuando pero el director lo que va a hacer es esto revisar papeles, entonces profes tengan la valentía el coraje para hacer su clase cumplir con su clase dar el pensum el temario del día de la planificación, pero de otra forma, utilizando otras dinámicas siendo más amable utilizando la voz de otra forma, utilizando el espacio de otra forma, utilizando nuevos recursos en el aula para aprender historia geografía, todo lo que tú quieras.

Daniela: Es decir adaptar el medio.

M.C: No solo el medio, la revolución empieza por el maestro y de ahí se va a los niños permitiéndoles a los niños ser dentro del aula porque ellos tiene mucho miedo a perder autoridad el tema de la autoridad es otro tema enorme las clases son tan piramidales el arte lo que hace es planchar es aplanar la forma que ustedes trabajaron (Alex y Fanny) fue tremendamente horizontal tal vez de la más horizontales que yo he visto en Arteducarte y eso a las profesoras les asusta porque les quita poder les quita capacidad de manejar la clase porque la manejan tradicionalmente piramidalmente con gritos entonces si el uno sube la voz, el otro sube la voz más y el castigo entonces yo si pienso que ustedes si pueden aplicar todo esto sin dejar de hacer lo otro, ellas lo ven como más trabajo porque no saben compatibilizar ¿Por qué? ¿porque están fragmentadas viven desconectas la educación está fragmentada de la vida el ser humano está fragmentado.

Cuando el ser humano comprenda que somos uno y que tenemos que ser ese uno en todas partes todo va a ir mejor entonces efectivamente cuando tu entras a una clase y te encuentras con un maestro que te pone mala cara desde la entrada hay que preguntarse porque ¿Por qué no es un tema contra ti, no hay que tomárselo personal es cuestión de ir y decir profe cómo esta y ahí es cuando te va a decir tengo un dolor de cabeza y así o el día que perdió sus archivos y que estaba atacada porque perdió sus archivos y no había hecho respaldos y había perdido archivos de hace tres años y estaba muy mal entonces ella dijo ¿me puedo ir?

M.C: Pero por supuesto, entonces me da pena porque el Alex y vos se quedaron con todas las cintas ahí atrás en el gimnasio esa profesora no podía estar ahí estaba muerta, estaba tenía que ir a arreglar un quilombo con el inspector trataron de recuperar la información, no la pudieron recuperar y eso a ella le afecto muchísimo y yo no tenía el corazón para decirle quédese tiene que cumplir, lléneme este papel óseo ¿cómo haces?

Entonces si yo, creo que la parte humana es súper importante am... pero todavía nos falta trabajar muchísimo porque para eso tienes que dejar mucho de lado y pensar más en el otro y pensar que el otro es un ser humano que viene por la puerta no solo es un maestro es un ser humano con problemas con alegrías con tristezas, para ella el colegio era lo mejor a pesar de todo el estrés porque era mejor que salir del colegio y enfrentarse a su realidad. Ella era la gran mano derecha del Director, entonces la escuela era un escape, entonces comienzas a entender

también el problema de los profes en su real dimensión entonces a mí me gustaba mucho que haga ésas clases porque yo entraba a la clase y la veía participar a pesar de todo, ella estaba ahí, ella estaba al 100 por ciento.

**8. María Consuelo con toda la experiencia que tú tienes en las escuelas recomendarías al juego y a la meditación como aspectos básicos para la formación del niño?**

Sí, definitivamente lo recomendaría, lo recomendaría como una rutina, pero es complicado formar a los maestros en éstas estrategias, eso implica conquistar a muchas personas dentro del ministerio pero como les digo éstas revoluciones se pueden hacer siempre, yo creo que el Arteducarte lleva haciendo esto ya muchos años sin contar mucho lo que estamos haciendo porque... ósea yo cumplo con permisos, pero dentro de las clases yo sí permito que existan estas cosas porque son necesarias porque está... porque el beneficio se ve es contundente, tú ves una clase... teníamos 2 paralelos yo sé cómo entraron y yo sé cómo salieron, ustedes les vieron un año, yo les vi dos, el primer año les fue bien pero luego de que ustedes utilizaron todas estas estrategias que se aplicaron... los chicos estaban en una edad complicada en donde éstos chicos se gradúan y deben salir a estudiar a otra entidad educativa porque ya no hay octavo, antes sí, ahora ya no eso genera un estrés muy grande en el estudiante no sé si se dan cuenta que éstos chicos saben que tienen que salir de ahí de éste espacio que les ha protegido durante 7 años, 8 años es un espacio conocido en donde eran grandes, eran los sabidos, en donde tenían a ésta profesora que los contenía mucho y de repente saben que tienen que pasar a otra institución, que primero tenían que encontrar el cupo, ganarse el cupo, es toda una competencia encontrar cupo para el octavo y noveno es todo un drama, las notas, el papeleo, hay una tensión muy grande en el estudiante, y está la otra cuestión del cambio de su cuerpo de quiénes son, cómo se ven, cómo ellos se sitúan en el mundo, llegar a la adolescencia es una etapa de cambio, de salto, y las niñas hoy llegan a ésta etapa con más precocidad todavía, hay mucha precocidad entonces sí, yo creo que es súper importante que éstos chicos aprendan éstas estrategias y mientras más temprano sea mejor, porque recién tratar de aprenderlas en la adolescencia, yo le llamo la etapa de la oscuridad se cierran, nada entra, es más difícil, no siempre, pero es más difícil, entonces mientras más temprano lo hagan tal vez a los 9, 11 años que es una edad muy pertinente porque empieza a darse el cambio entonces hay que hacerlo desde antes para preparar el camino.

## **9. Entonces para finalizar Consuelo crees que el juego y la meditación en las escuelas nos ayuda a construir una sociedad menos violenta?**

Absolutamente, definitivamente creo que una persona que está consciente, presente... una persona que hace todo más despacito más *slow* son personas menos violentas menos agresivas porque siempre se van a detener antes de hacer algo, se van a detener, lo van a pensar, porque su cuerpo y su corazón están vibrando más despacio, su mente está mucho más clara, van a pensar con mucha más claridad, porque están mucho más conscientes, su cerebro está oxigenado, están más concentrados, más enfocados, obviamente que van a ser menos violentos porque trabajas cooperativamente porque estás vibrando en otra forma... sé que la palabra vibrar no es técnica y tu lectora de tesis te preguntará qué es eso (risas) pero ustedes me entienden, éstos wuawuas están vibrando de otra forma, cuando tú estás haciendo arte, o cuando tú estás respirando, cuando haces arte tu respiración cambia, tus ondas electromagnéticas cambian, tu sistema endócrino funciona de otra forma cuando estás jugando no hay violencia, el juego.... Ésos juegos violentos, eso es otra cosa eso es promocionado por la industria, por la guerra, por otras cosas, pero yo creo que las escuelas deben trabajar más en la educación para la paz, éste es como un gran eje de trabajo. La violencia simbólica hoy en día es terrible, ahora claro, el ministerio persigue y castiga más a los maestros, hay mucha violencia simbólica, muchas etiquetas, la palabra (...) ser más amorosos, más receptivos, porque la palabra es poderosa. Cómo hacer para que nuestros profes puedan entrar en éste estado, puedan tener éstos espacios, su reto es que éste manual tiene que insertarse porque hay que generar el espacio para que ése manual se pueda trabajar, pero primero hay que trabajar con los profes primerito, con los maestros, tú no puedes entrar a trabajar sólo con los niños. Nosotros estamos con ésa pelea con los profes porque el sistema es un monstruo es algo que se te va encima, a veces uno confía en las cabezas, que con el cambio de cabezas se siente un poquito de esperanza, ahorita siento un poquito de esperanza, pero a veces el sistema es más fuerte entonces yo estoy convencida en las mini revoluciones que puedas hacer a diario. Si no puedes implementar planes gigantes, debes hacer éstas mini revoluciones en tu pequeño mundo, es decir cómo contribuyes a tu mundo para que sea mejor hoy en mi clase, aquí y en mi ahora con mis 40 estudiantes. Si cada profesor entiende eso estamos cambiando al mundo y eso es una gran revolución, convencer a una profesora a mí me parece genial. El director no creo que esté consciente de lo que pasó porque no entró a las clases, a ninguna.

## LISTA DE COTEJO

INSTITUCIÓN-----

GRADO-----

GUÍA-----

CICLO ESCOLAR-----

ASIGNATURA-----

N°	Criterio	Siempre	Ocasionalmente	Nunca
	Explora sensorialmente mediante la actividad lúdica y respeta las diferencias e individualidades			
	Ejecuta movimientos locomotores y funcionales en actividades de expresión corporal y juego libre			
	Practica juego de, luces y de sombras a través de la actividad lúdica para el encuentro con la imagen propia			
	Participa activamente en situaciones que desarrollen la sensorialidad			

## Bibliografía.

- Aizencang, N, (2010), *Jugar, aprender, enseñar*, Buenos Aires, Manantial.
- Alzina, R. B, (2000), *Educación Emocional y Bienestar*, Barcelona : Praxis S.A.
- Beltramino, A, (2000), *La Recreación y Vos*, Córdoba-Argentina: Ediciones IPEF.
- Bernabeu, Natalia. Goldstein, Andy,(2009), *Creatividad y aprendizaje. El juego como herramienta pedagógica*, Madrid-España, NARCEA Ediciones.
- Boulch, J. L, (1985), *Hacia una ciencia del movimiento humano*, Argentina, Editorial "PAIDOS".
- Carnero, L, (2001), *Curso animadores recreo*, Córdoba, Rio Ceballos.
- Chamorro, I. L. (4 de 9 de 2010). *El juego en la Educacion Infantil y primaria*. Obtenido de <http://educacioninicial.mx/wp-content/uploads/2017/11/JuegoEIP.pdf>: <http://educacioninicial.mx/wp-content/uploads/2017/11/JuegoEIP.pdf>
- Chiriboga, M. A. (1 de 12 de 2009). *COBUEC*. Obtenido de COBUEC: [repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/244/1/94311.pdf](http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/244/1/94311.pdf)

- Diaz, M. D. (04 de 05 de 2018). <http://revistarayuela.ednica.org.mx/sites/default/files/121-130.pdf>. Obtenido de <http://revistarayuela.ednica.org.mx/sites/default/files/121-130.pdf>
- González, C. M. (30 de 06 de 2018). <https://www.raco.cat/index.php/enrahonar/article/viewFile/42724/90978>. Obtenido de <https://www.raco.cat/index.php/enrahonar/article/viewFile/42724/90978>
- "Emocional", D. G. (18 de 11 de 2017). Leder Summaries. Obtenido de <https://www.leadersummaries.com/ver-resumen/inteligencia-emocional>
- Flak, Micheline; Coulon, Jaques, (1999), *El yoga en la escuela. Niños que triunfan*, Santiago-Chile, Editorial Cuatro Vientos.
- Garner, H. (1995), *Inteligencias Múltiples*, Barcelona, Paidós.
- Gutiérrez, M, (2015), *Cuerpo, infancia y movimiento*, Bogotá-Colombia, Editorial MAGISTERIO.2015.
- Jiménez, C,(2007), *Ludoterapias*, Bogotá-Colombia, Editorial Magisterio.
- Lazarus, (1991), *On the Primacy of cognition* , Estados Unidos, R.S.
- Liseth Ximena León Botero, C. A. (04 de 12 de 2017). [https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/9729/LisethXimena\\_Le%C3%B3nBotero\\_2016.pdf?sequence=2](https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/9729/LisethXimena_Le%C3%B3nBotero_2016.pdf?sequence=2).

- Mercado, L. (2009). *Juego y Recreación en Educación un Manual de reflexión*, Argentina, Editorial Brujas.
- Ricard, M. (15 de 11 de 2011). Meditación de la compasión. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=iu0yXkRCtOg>.
- Campos, A. L, (2010), Google académico, La educac@cion (Revista Digital), 14.
- Gallego, M. B. (2017), *La neuroeducación. Una mirada sobre la Educación*, 49-52.
- Mora, F, (2013), *La Neuroeducación*, Revista Latinoamericana de Educación Infantil. <https://www.youtube.com/watch?v=jEUUpLINZ3U&t=23s>
- Rodríguez, A,(2014), *Mindfulness para todos los días*,Barcelona-España, Ediciones Luciérnaga.
- Sanchís, I. (27 de 03 de 2017). La base de un cerebro es la bondad y se puede entrenar.
- Teresita Marchan Orrego, M. M. (2013), Impacto en los niños de un programa de desarrollo socio-emocional en dos colegios vulnerables en Chile, Revista Iberoamericana de Evaluacion Educativa, 167-186.
- Vera, Ana. Introducción a la Psicología de la Música. Ediciones Morata.

- García, J,(2011), *La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje*, Revista Educación. Costa Rica.