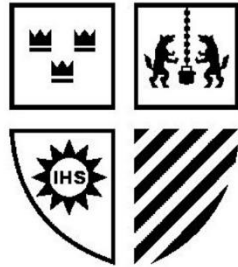


UNIVERSIDAD ANTONIO RUIZ DE MONTOYA

Facultad de Filosofía, Educación y Ciencias Humanas



UARM

Universidad
Antonio Ruiz
de Montoya

LA EDUCACIÓN DE LA INTERIORIDAD COMO MEDIO PARA CONTRIBUIR AL DESARROLLO DEL AUTOCONOCIMIENTO EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE LIMA

Tesis para optar al Título Profesional de Licenciada en Educación Inicial

Presentan las Bachilleres

JENNY MILAGROS LOAYZA MUNAYA
ELENA ISABEL GONZALEZ DE LA CRUZ

Presidenta: Milagros del Carmen Gonzales Miñán

Asesor: Diego Enrique Cuya Ruiz

Lectora: Solange Ana María Caballero Soto

Lima – Perú

Diciembre de 2025

INFORME DE ORIGINALIDAD

Sres.

CONSEJEROS

Pte.

De nuestra consideración:

Por la presente nos dirigimos a Ustedes para saludarlos e informar al Consejo Universitario sobre el producto académico elaborado por LOAYZA MUNAYA, Jenny Milagros y GONZALEZ DE LA CRUZ, Elena Isabel, quienes solicitan la obtención de su título profesional a través de la sustentación de una tesis.

El producto académico elaborado tiene como título “La Educación de la Interioridad como medio para contribuir al Desarrollo del Autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima.”

Por tanto, en nuestra condición de Asesor de producto académico y de integrante de la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad de Filosofía, Educación y Ciencias Humanas, respectivamente, declaramos que el producto académico de LOAYZA MUNAYA, Jenny Milagros y GONZALEZ DE LA CRUZ, Elena Isabel ha sido examinado con el programa antiplagio *Turnitin* para identificar su nivel de coincidencias.

El resultado que arroja el programa es de 7% de similitud, el cual proviene de fuentes de información que han sido debidamente citadas o reconocidas utilizando las normas del sistema APA.

Sin otro particular, quedamos de ustedes.

Firmado en Lima, el 2 del mes de diciembre de 2025

Atentamente,



Mg. Diego Enrique Cuya Ruiz

Asesor



Mg. Carlos Salinas Melchor

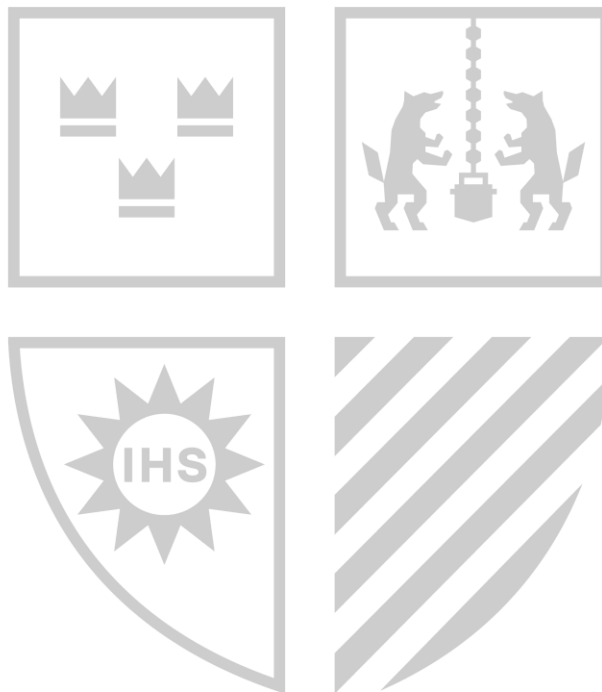
Tercer miembro de la Comisión

*Conforme a lo establecido en el documento de identidad

EPÍGRAFE

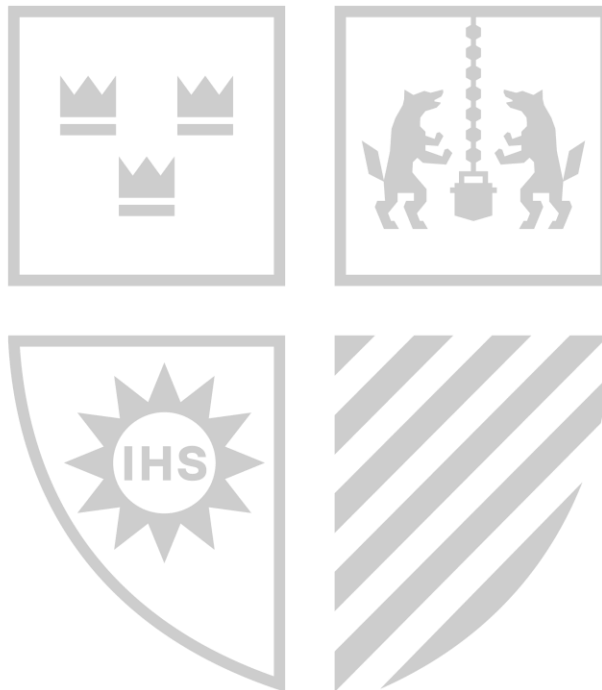
La mirada que acoge despierta la interioridad

(Ramón M. Novella)



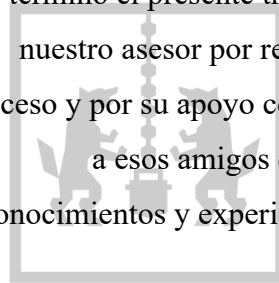
DEDICATORIA

Le dedicamos este trabajo a los niños y niñas
que necesitan ese espacio de calma y cuidado,
hacia lo que sienten, piensan y hacen.



AGRADECIMIENTO

A Dios por permitirnos soñar y mirar un horizonte de esperanza. A nuestras familias, por impulsarnos cada día a entregar lo mejor de nosotras y por confiar en que llevaríamos a término el presente trabajo. A Diego Cuya nuestro asesor por respetar nuestro ritmo-proceso y por su apoyo constante. Finalmente, a esos amigos que compartieron sus conocimientos y experiencia para enriquecer este trabajo.



RESUMEN

La investigación se titula *La educación de la interioridad como medio para contribuir al desarrollo del autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una institución educativa pública de Lima*. El objetivo de la investigación fue explicar de qué manera la Educación de la Interioridad como práctica educativa, contribuye al desarrollo del autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima. Se utilizó el enfoque cualitativo con el método de Investigación-acción con un diseño práctico y un nivel descriptivo. Se aplicaron tres instrumentos, la guía de temas (talleres), el diario de campo y la entrevista semiestructurada dirigida a los padres de familia.

Los resultados de la investigación muestran que, si los docentes se proponen un cambio metodológico que gire en torno a lo humano y vivencial desde el nivel inicial estarían aportando en la formación del “ser”. Es así que, el proponer experiencias que lleven a la interioridad, al silencio y que contribuyan al autoconocimiento, posibilitará el desarrollo personal y el que se genere una actitud positiva ante la vida.

Palabras clave: Educación de la interioridad, autoconocimiento, emociones

ABSTRACT

The research is titled The Education of Interiority as a way to contribute to the Development of Self-Knowledge in 5 years old boys and girls in a Public Educational Institution in Lima. The objective of the study was to explain how Interior Education, as an educational practice, contributes to the development of self-knowledge in 5 years old boys and girls in a Public Educational Institution in Lima. A qualitative approach was used, with the Action Research method, employing a practical design and a descriptive level. Three instruments were applied: a topic guide (workshops), a field diary and semi-structured interviews with parents.

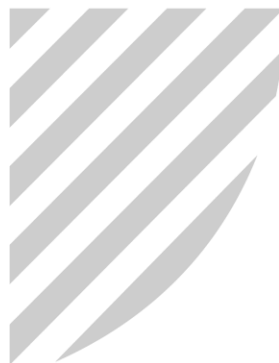
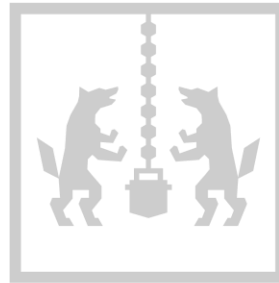
The research results indicate that if teachers propose a methodological change that focuses on the human and experiential aspects from the early educational stages. They would contribute to the formation of the "being." By offering experiences that promote interiority, silence, and self-knowledge, teachers can foster personal development and generate a positive attitude toward life.

Keywords: Education of interiority, self-knowledge, emotions

TABLA DE CONTENIDOS

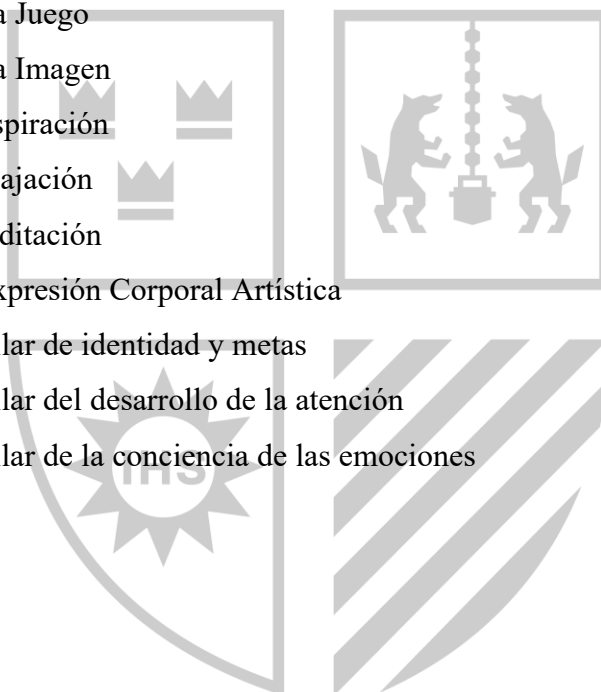
INTRODUCCIÓN	13
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	16
1.1. Educar en la interioridad	16
1.1.1. Características de la Educación de la Interioridad	19
1.1.2. Dimensiones que trabaja la interioridad	20
1.1.3. Herramientas y técnicas para educar la interioridad	21
1.1.4. Educar la interioridad en el nivel inicial	23
1.2. El autoconocimiento en el nivel inicial	24
1.2.1. Fases para desarrollar el autoconocimiento	25
1.2.2. Pilares del autoconocimiento	26
1.2.3. Desarrollo del autoconocimiento	31
1.3 Relación entre la Educación de la Interioridad y el Autoconocimiento	32
CAPÍTULO II: MARCO METODOLÓGICO	34
2.1. Enfoque y nivel	34
2.2. Diseño metodológico	35
2.3. Objetivos de la investigación	37
2.4. Población y muestra	37
2.5. Técnicas e instrumentos de investigación	38
2.5.1. Técnicas	39
2.5.2. Instrumentos	40
2.6. Validación y confiabilidad de instrumentos	41
2.7. Aspectos éticos	42

2.8.	Análisis de la información	43
2.9.	Aplicación del taller	43
CAPÍTULO III: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS		49
3.1.	Presentación de resultados	49
3.1.1.	Aplicación de las herramientas y técnicas que propone la Educación de la interioridad	49
3.1.2.	Comprensión del desarrollo del autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima	65
3.2.	Discusión de los resultados	74
Conclusiones		87
Recomendaciones		89
Referencias Bibliográficas		91
Anexos		95



INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Herramienta Visualización	50
Tabla 2 Herramienta Música	52
Tabla 3 Herramienta Danza	53
Tabla 4 Herramienta Narración	55
Tabla 5 Herramienta Juego	57
Tabla 6 Herramienta Imagen	58
Tabla 7 Técnica Respiración	60
Tabla 8 Técnica Relajación	62
Tabla 9 Técnica Meditación	63
Tabla 10 Técnica Expresión Corporal Artística	64
Tabla 11 Sobre el pilar de identidad y metas	65
Tabla 12 Sobre el pilar del desarrollo de la atención	68
Tabla 13 Sobre el pilar de la conciencia de las emociones	70



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Herramientas y técnicas para educar la interioridad	22
Figura 2 Recursos y herramientas para educar la interioridad	22
Figura 3 Pilares del autoconocimiento	26
Figura 4 Aspectos de la Conciencia Emocional	30
Figura 5 Modelo procedimental	36
Figura 6 Fotografía del taller N° 04 – Experiencia de Visualización dirigida	51
Figura 7 Fotografía del taller N° 01– Danza de los pañuelos	53
Figura 8 Fotografía del taller N°03 –Narrando el proceso de transformación de la mariposa	56
Figura 9 Fotografía del taller N° 07 – El Juego de las emociones	57
Figura 10 Fotografía del taller N° 06 – La respiración	61
Figura 11 Fotografías del taller N° 04 – La Relajación	62
Figura 12 Fotografía del taller N° 01 – Expresión artística	64

INTRODUCCIÓN

La infancia es una de las etapas más importantes dentro del desarrollo del individuo; puesto que, son las primeras experiencias las que van a cimentar las bases de los futuros aprendizajes. En esta línea, la Educación Básica Regular (EBR) en el nivel inicial marca la ruta que se debe seguir para establecer las bases en el desarrollo de competencias, con el fin de que los infantes logren un desarrollo integral.

En este sentido, es fundamental proporcionarles ambientes que aporten al desarrollo de todas sus potencialidades y de su crecimiento interior. Por consiguiente, la presente investigación denominada *La Educación de la interioridad como medio para contribuir al desarrollo del autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa de Lima*, pretende educar, estimular y facilitar a los niños y niñas el acceso a su interior, para desarrollar habilidades que aporten en su desarrollo integral.

Reconocemos que nuestra sociedad se encuentra inundada con una gran dosis de intrusiones sensoriales que nos dominan y en donde la inmediatez, nos lleva a un estilo de vida superficial, e incluso podríamos decir que hasta frívolo. Por ende, no hay cabida para lo profundo, lo sencillo e interior. De hecho, nuestro entorno, incluyendo, las estructuras escolares recaen en este tipo de acciones. De manera que, el modelo pedagógico que se imparte en ciertas instituciones educativas no está respondiendo al correcto desarrollo de todas las dimensiones de la persona. Por el contrario, está orientado a una formación educativa plagada de secuencias rígidas y mecanizadas, perdiendo de vista esos espacios que conllevan al desarrollo de las habilidades del pensamiento que conducen al autoconocimiento y a esa mirada crítica y reflexiva en los estudiantes.

Consideramos que, al abordar esta temática poco ahondada a la fecha en relación a los niños de educación inicial, se estará abriendo una puerta para futuros estudios desde el campo académico. Si se comprende a la educación como un proceso de aprendizaje que prepare al individuo para desenvolverse en la vida, se hace necesario proporcionarle recursos que le ayuden a hacer frente a los desafíos que se le presenten en el día a día.

Álvarez (2015) afirma que “desde la perspectiva educativa el sujeto humano, no es un individuo en construcción, sino un sujeto que se construye. Un sujeto que se construye desarrollando todas y cada una de las dimensiones humanas” (p. 22). De ahí, la importancia de impulsar la propuesta de la Educación de la Interioridad como un camino de concientización e integración personal. En tal sentido, se hace necesario cultivar las diversas dimensiones en el ser humano (afectiva, cognitiva, social y motriz) que le permitan conectarse con todo su “ser”.

Por consiguiente, este estudio tiene como propósito describir cómo la Educación de la Interioridad, como práctica educativa, contribuye al desarrollo del autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima. Para ello, se pretende aplicar herramientas y técnicas que propone la educación de la interioridad para el desarrollo del autoconocimiento; así como, el comprender cómo se desarrolla el autoconocimiento.

Para fines de este estudio se empleará la metodología de investigación - acción con un diseño práctico. En este ámbito Hernández (2014) señala que “la finalidad de la investigación-acción es resolver problemáticas y mejorar prácticas concretas. Se centra en aportar información que guíe la toma de decisiones para programas, procesos y reformas estructurales” (p. 503). Por ello, con esta metodología se busca realizar un trabajo teórico-práctico con el objeto de valorar la realidad estudiada y transformar la práctica pedagógica, en beneficio de los estudiantes.

Por lo tanto, la investigación es de enfoque cualitativo, dado que se pretende recolectar datos de manera flexible, a partir de lo que se va percibiendo de manera activa, para luego analizarlo e interpretarlo. En este sentido, Hernández (2014), refiere que “las investigaciones cualitativas se basan más en una lógica y proceso inductivo (explorar y describir, y luego generar perspectivas teóricas)” (p. 41); el alcance del estudio corresponde al nivel descriptivo, puesto que, a través de este nivel se puede analizar cómo son y cómo se manifiestan los diferentes eventos o sucesos, comunidad, contexto, entorno, situación. (Hernández, 2014)

Dicha investigación constará de tres capítulos, los cuales se presentarán de la siguiente manera: el primer capítulo corresponderá al marco teórico, el segundo capítulo a la metodología de la investigación; el tercer capítulo presenta el análisis y la discusión de

los resultados del estudio y finalmente, se expondrán las conclusiones, recomendaciones y limitaciones.

En el primer capítulo se ahondará en los antecedentes de la investigación; se describirán las dos categorías del estudio: educar en la interioridad y el autoconocimiento en el nivel inicial; finalmente, se explicará la relación entre la educación de la interioridad y el autoconocimiento. En la primera categoría se abordarán las siguientes temáticas: características de la educación de la interioridad, dimensiones que trabaja la interioridad (dimensión cognitiva, dimensión socioafectiva, dimensión física - corporal) y las herramientas y técnicas para educar la interioridad; en la segunda categoría se abordarán las siguientes temáticas: Fases para desarrollar el autoconocimiento (autoestima, autoaceptación y autopercepción), Pilares del autoconocimiento (Identidad y metas, Desarrollo de la atención y Conciencia de las emociones) y el Desarrollo del autoconocimiento. En el segundo capítulo se describirá el enfoque y nivel, el alcance, el diseño o método, los objetivos de la investigación, la población y muestra, las técnicas e instrumentos y el análisis de la información. En el tercer capítulo se presentará el análisis de la información y discusión de los resultados de la investigación. Finalmente, se expondrán las conclusiones, se darán algunas recomendaciones a partir de los hallazgos del estudio y se evidenciarán algunas limitaciones de la investigación.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

El presente marco teórico aborda tres secciones secuenciales, estas son: La Educación de la Interioridad, El autoconocimiento en el nivel inicial y La educación de la interioridad y su relación con el Autoconocimiento. La primera parte desarrolla la concepción de educar la interioridad, sus características, dimensiones, herramientas y técnicas para educar la interioridad y lo que significa educar la interioridad en el nivel inicial. La segunda parte aborda la propuesta del Programa Curricular de Educación Inicial en el desarrollo del autoconocimiento, las Fases para desarrollar el autoconocimiento, los Pilares del autoconocimiento y el Desarrollo del autoconocimiento. Finalmente, la tercera parte pretende dilucidar la relación entre la educación de la interioridad y el autoconocimiento.

1.1. Educar en la interioridad

Ofrecer a los estudiantes experiencias de introspección que les permitan conocerse y descubrirse es permitirles abrirse paso a un mundo poco explorado. Es así que desde la mirada de Alonso (2017): “Educar la interioridad es enseñar a mirar hacia dentro. Es necesario aprender a conocer el mundo; pero también dentro de cada uno hay un mundo interior por descubrir” (p. 39). Con ello, tendrán las herramientas necesarias para hacerle frente a los desafíos del mundo.

En esta línea, Tébar (2015) refiere que: “Educar en la interioridad es construir a la persona sobre roca. Nos importa resaltar y descubrir la importancia que tiene la experiencia educativa en la construcción de la vida interior de la persona” (p. 121). Es decir, que la educación de la interioridad permite que los estudiantes tengan una formación sólida, cuya base es construida a partir del desarrollo de una vida interior. Para ello, se hace indispensable que desde el ámbito educativo se ofrezcan experiencias que permitan al estudiante descubrirse, encontrarse y reconocerse. De ahí que, “la educación necesita volver a ocuparse del ser, de la dimensión profunda del ser humano. En este sentido, será necesario implementar una pedagogía del cuidado que nos lleve al autoconocimiento y la conciencia del ser.” (Buxarrais, 2021, pp. 8)

Por su parte, la Compañía de María (2012) sostiene que la educación de la interioridad implica sacar del interior de cada persona todo lo que habita en él. De hecho, este ejercicio “va más allá del currículo, de las competencias, de los contenidos...y hace referencia a redescubrir las preguntas, lo esencial, lo auténtico, lo espiritual... que hay en el mundo y en el interior de cada ser humano” (p. 6). En este sentido, educar en la interioridad tiene como objetivo de que los estudiantes exploren y descubran aquello que habita en su interior, para centrar sus vidas en lo esencial, dándole un sentido diferente.

Álvarez (2015) en su investigación titulada “*La Educación para la Interioridad como Desafío Educativo*” realizada en España, planteó como objetivo analizar el desarrollo y estado actual de la denominada educación para la interioridad en el contexto educativo nacional y autonómico. Dicho estudio tuvo un diseño metodológico con doble vertiente o un enfoque metodológico mixto, puesto que, para el logro de los objetivos se ciñó a un enfoque cuantitativo; mientras que, para el análisis del contenido documental tuvo un enfoque cualitativo. Mediante la aplicación de un cuestionario aplicado a 150 docentes de los diversos niveles en educación (inicial, primaria, secundaria, bachillerato, formación profesional), obtuvo como uno de sus resultados que hay una amplia mayoría representada con el 63% (n=94) que está muy de acuerdo con que “la Educación para la interioridad desarrolla habilidades intra e interpersonales” (p. 320)

En cuanto al análisis cualitativo de dos propuestas editoriales, se obtuvo en el estudio que ambas propuestas aportan desde su metodología el autoconocimiento, reflexión, conciencia de sí mismo, gestión y el desarrollo emocional. Finalmente, la autora señala que este tipo de educación para la interioridad, tiene muchos elementos pedagógicos, así como educativos, éticos y en valores, los cuales van a favorecer a la formación del ser humano y del ser persona. Este estudio permite comprender que educar en la interioridad posibilita al individuo el pisar un terreno poco visitado, desarrollando en él habilidades poco exploradas. De ahí que se entienda la necesidad de hacer una pausa en el momento actual de la vida para vislumbrar esos caminos que el ser humano ha olvidado recorrer y que le abrirán nuevos horizontes.

Alineado con lo mencionado, Fernández (2015) a través de su trabajo de investigación denominado “*Prácticas educativas para el desarrollo de la interioridad: estudio realizado con estudiantes y docentes de las seis instituciones de educación básica regular promovidas por la Sociedad del Sagrado Corazón de Jesús en la provincia del*

Perú”, ahondó y analizó en todas aquellas prácticas educativas que propiciaron el desarrollo de la interioridad. Para ello, la autora de esta investigación propuso ejecutar una serie de preguntas (5) por medio de un cuestionario a 156 docentes del nivel de secundaria y a 405 estudiantes del quinto año del mismo nivel, de seis instituciones de la básica regular que están bajo la promotoría de la comunidad religiosa mencionada líneas arriba. Cada una de las interrogantes buscaron evidenciar las prácticas educativas llevadas a cabo hasta la fecha y que habían aportado en el desarrollo de las dimensiones de la persona (física o corporal, psicológica, y/o social, espiritual y la interioridad).

En primer lugar, el resultado de la investigación arrojó en cuanto a las prácticas que fomentan la interioridad que no se ha alcanzado un nivel de logro aceptable, según la percepción de los estudiantes, este resultado difiere a la percepción de los docentes, quienes afirman que sí se alcanzó. En segundo lugar, la ejecución de otras prácticas referidas al desarrollo de la dimensión física o corporal se hallan con deficiencias desde las diversas áreas e instituciones, esto es justificado por los estudiantes y por los docentes. En tercer lugar, las prácticas referidas al desarrollo de la dimensión psicológica también tienen deficiencias, según los estudiantes, mientras que los docentes no encuentran deficiencias. En cuarto lugar, en las prácticas referidas al desarrollo de la dimensión relacional y/o social, según los estudiantes si hay un nivel de logro aceptable y de acuerdo con los docentes, se supera. La autora concluye que, según la percepción de los estudiantes las prácticas alcanzan niveles bajos en contraposición a lo sostenido por los docentes. Este estudio sirve para comprender que el educar en la interioridad no es una simple práctica, sino que, implica autoevaluación, compromiso, continuidad y acompañamiento cercano; de lo contrario, el proyecto no cumple sus objetivos.

Cada una de las perspectivas planteadas líneas arriba sobre lo que desarrolla en el individuo el educar en la interioridad, coinciden en que esta propuesta aporta en las diferentes dimensiones de la persona; en efecto, le permite el hacerse consciente de las cosas que le suscitan internamente y de esa manera el entender al mundo exterior. Al negarle una experiencia como esta, se estará dejando a la persona el moverse en escenarios impuestos en donde se fragmenta su identidad y se normaliza el caminar en un estado de letargo y donde el sin sentido se hace cada vez más común. Puesto que, “vivimos hacia fuera. Nos importa más nuestra imagen exterior que nuestro interior.

Tenemos así una asignatura pendiente: vivir hacia dentro, mirarnos a nosotros mismos de manera crítica y constructiva.” (Buxarrais, 2021, pp. 6)

1.1.1. Características de la Educación de la Interioridad

Para Alonso (2017) educar en la interioridad presenta las siguientes características:

Favorece actitudes para aprender a aprender como la flexibilidad, la apertura mental y la experiencia, la consideración de nuevas ideas, etc. Capacidad para cuestionar, explorar, etc. Potencia el equilibrio de ambos hemisferios cerebrales. Promueve la búsqueda de la verdad. No enseña verdades, sino que ayuda a que cada cual la encuentre en sí mismo. Da importancia a las relaciones, a los ritmos individuales y a lo cotidiano. Quien enseña es también aprendiz. (p. 40)

Esto quiere decir, que educar en la interioridad posibilita al individuo el abrirse a una experiencia nueva, que lo lleve a un aprendizaje integral. Asimismo, fomenta la búsqueda constante de la verdad de cada cual. Además, se interesa por las diferencias personales, los procesos individuales y en las interacciones que se generen con el entorno.

Dicha autora, también presenta las finalidades de la educación de la interioridad, entre ellas están:

Descubrir y vivir en contacto con nuestra esencia o ser original, reconocer qué somos y cómo somos, para vivir desde ahí la relación con nosotros mismos, con la realidad y con los otros. Reconocer, aprender a escuchar y a manejar la información de nuestras dimensiones relacional, física y psicológica; sin quedarse atrapado en ninguna de ellas, de modo que aquello que se gesta en la dimensión espiritual pueda fluir y manifestarse. Favorecer la emergencia de la sabiduría interior. Desarrollar la capacidad intuitiva y la actitud contemplativa ante la vida. Aprender a vivir y a interpretar las propias experiencias desde el diálogo interior. Ser y sentirnos libres interiormente para pensar, experimentar y expresar lo que somos. Aceptarnos. Fortalecer y mantener las propias cualidades positivas sin permitir que las influencias externas las debiliten. Pensar por uno mismo y no ser mero receptor de la información que se recibe. Desarrollar la capacidad de apertura a la trascendencia, el diálogo con la alteridad. (Alonso, 2017, p. 40)

Con ello, la autora nos revela que la educación de la interioridad permite al individuo vivir una experiencia de trascendencia. Esta permitirá el encuentro íntimo y favorecerá el reconocimiento interior. De este modo, se podrá establecer una mejor relación personal y con el contexto. Además, aportará en el desarrollo de la capacidad de mirar la vida a profundidad y desde sus diversos matices; esto conllevará a una mirada crítica de la realidad personal y social.

1.1.2. Dimensiones que trabaja la interioridad

La educación debe ofrecer una formación integral que contribuya al desarrollo de todas las dimensiones (cognitiva, socio afectiva, física y espiritual) del ser humano. Se debe tener en cuenta que al hacer referencia a una educación integral se está considerando el desarrollo de todas las dimensiones de forma equitativa. De ahí, “puede que surja el planteamiento principal que nos haga optar o no por una Educación de la Interioridad, por verla innecesaria, o por considerarla urgente”. (Alonso, 2017, p. 12)

En este aspecto, Alonso (2017) refiere que la educación de la interioridad desarrolla en el individuo las siguientes dimensiones: dimensión relacional, interpersonal o social, dimensión física, dimensión psicológica (afectiva, intelectual), dimensión espiritual.

En primer lugar, la dimensión relacional, interpersonal o social es la que establece relaciones con el entorno y con los demás, haciendo conexiones de responsabilidad y calidad en el proceso de interrelación. La autora, considera que se hace necesario el descubrir la propia identidad, puesto que, al relacionarnos con otros demostramos actitudes que emanan de nuestro interior, develando quienes somos y lo que se está experimentando como persona. Por ello, la observación y la capacidad de cuestionarse constantemente por el propio comportamiento es una práctica que aporta en el desarrollo como persona.

En segundo lugar, la dimensión física hace referencia al cuerpo, a la manera cómo se posiciona y se muestra en el entorno. Siendo el cuerpo y a través de los sentidos por donde no solo se tiene contacto y se recibe información del mundo exterior, sino que se transmite aquello que se experimenta internamente. Desde el cuerpo se manifiesta todo cuanto se es y se siente; por ello, es un buen transmisor de mensajes.

En tercer lugar, la dimensión psicológica es dividida por Alonso (2017) en dos subdimensiones: la afectiva y la intelectual. Por un lado, la dimensión afectiva abarca el complejo mundo de las emociones y sentimientos. Las emociones a menudo surgen en respuesta a un evento que causa y resulta una respuesta en el cuerpo. Es más, “influyen en el pensamiento y dirigen la atención, estableciendo las metas que nos son prioritarias y nos organizan para llevar a cabo acciones concretas” (Alonso, 2017, p. 14). Es decir, las emociones predisponen al individuo en el proceso de aprendizaje, activando los

procesos cognitivos. Mientras que los sentimientos son la consecuencia de un trabajo profundo con las emociones.

Por ello, es importante “conocer qué nos emociona y por qué, y la manera cómo nos sentimos ante determinados sucesos, acontecimientos o situaciones nos ayuda a reconocer una parte importante de nuestra identidad única” (Alonso, 2017, p. 15). Por otro lado, la misma autora refiere que la dimensión intelectual “comprende el mundo de nuestras ideas, pensamientos e imágenes, saberes e informaciones que nos permiten conceptualizar la realidad” (p. 15). De ahí que sea importante el hacer uso del razonamiento, pensamiento y reflexión para asumir una actitud crítica hacia la vida.

En cuarto lugar, la dimensión espiritual está relacionada con vivencias internas y experiencias particulares. Por consiguiente, la dimensión espiritual “es aquella de donde emana la capacidad de intuir, de lograr ver más allá de las apariencias, de experimentar lo infinito y de poder encontrar sentido y valor a lo que hacemos y vivimos.” (Alonso, 2017, p. 16)

Por su parte Andrés (2016) sostiene que las dimensiones que trabaja la interioridad son: corporal, psicológica y trascendente. Siendo estas tres un solo cuerpo indivisible, dado que, “somos una unidad corpóreoopsicoespiritual” (p. 5)

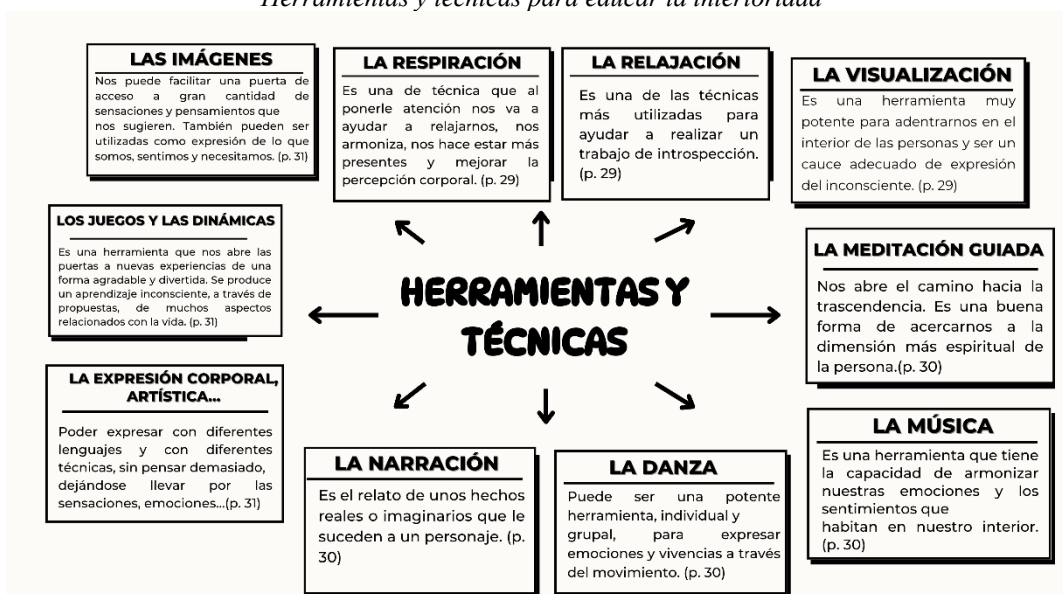
Así pues, el trabajar de manera integral cada una de estas dimensiones desde el ámbito escolar es un reto que debemos asumir para permitir que aflore en cada uno de los estudiantes su mejor versión. Por ende, “la pedagogía de la interioridad asume la necesidad de realizar un viaje al interior de nosotros mismos, y como todo viaje, implica una exploración de nuestros límites”. (Patiño, 2019, p. 27)

1.1.3. Herramientas y técnicas para educar la interioridad

De acuerdo con la Compañía de María (2012) entre las herramientas y técnicas que se pueden usar para educar en la interioridad están: la respiración, la relajación, la visualización, la meditación guiada, los gestos, la música, la danza, la narración, la expresión corporal, artística, los juegos y las dinámicas, los mandalas, las imágenes, como se muestra en la figura 1:

Figura 1

Herramientas y técnicas para educar la interioridad



Nota: Elaboración propia a partir de Compañía de María. (2012). Proyecto "I" Educación de la Interioridad.

Por su parte, Alonso (2017) presenta también una serie de recursos y herramientas para educar la interioridad, siendo estas las siguientes:

Figura 2

Recursos y herramientas para educar la interioridad.



Nota: Elaboración propia a partir de Alonso, A. (2017). Pedagogía de la Interioridad. Aprender a ser desde uno mismo

En este contexto, Buxarrais (2021) sostiene que “estas prácticas de trabajo interior en la escuela predisponen al alumnado a entrenar voluntariamente la mente, a

centrar su atención y controlar sus emociones” (pp. 6). Es decir, prepara a los estudiantes a que sean conscientes de sí mismos, a autorregular sus emociones y a prestar mayor atención a los que les sucede internamente, volviéndolos más perceptibles.

Cabe señalar que, esta pedagogía implica un proceso de ida y vuelta entre lo interno y lo externo, puesto que, al comparar las señales, demandas o condiciones del entorno con nuestros propios deseos, creencias o emociones, ajustamos nuestros procesos internos y ampliamos progresivamente nuestra capacidad de comprensión. (Patiño, 2019)

1.1.4. Educar la interioridad en el nivel inicial

De acuerdo con Alonso (2017) la educación infantil es el primer peldaño desde donde se inicia la educación formal. Por ello, los contenidos que se imparten deben estar encaminados a responder a las necesidades integrales de los estudiantes. Sabiendo que “el niño de estas edades está descubriendo el mundo y empezando a conocer quién es él” (p. 41), se hace necesario ofrecerle una educación de la interioridad que favorezca su desarrollo integral.

Es así como, “educar la interioridad en esta primera etapa exige tal capacidad de observación y respeto por parte del educador, que sería agotador y sin sentido plantearla a base de descarga de información” (Alonso, 2017, p. 41). Es decir, esta educación debe ofrecer a los estudiantes experiencias concretas que los lleve a reflexionar sobre sí mismos y sobre situaciones que se suscitan en el contexto.

Así pues,

Educar la interioridad en estas edades implica necesariamente tener en cuenta todas las dimensiones de la persona y ofrecer posibilidades para poder ir desarrollando progresivamente las potencialidades de cada una de ellas, de manera que, a medida que los niños crecen en el conocimiento del mundo, lo hagan también en el conocimiento de sí mismos, aprendan a escuchar sus mensajes corporales y a manejar su afectividad. Que aprendan a pensar, a ser críticos y a encontrar respuestas a muchos de sus interrogantes mediante una actitud de escucha y diálogo con su interior. (Alonso, 2017, p. 42)

Entonces, la Educación de la interioridad debe consistir en una experiencia vivencial, desde donde se desarrolle la capacidad de autoconocerse, aceptarse y valorarse; para que posteriormente, se establezcan relaciones interpersonales que conlleven a la empatía y a la solidaridad. Es así que, “profundizar en nuestra dimensión interior implica esfuerzos pedagógicos deliberados para fomentar tanto la vivencia como el análisis de la misma.” (Patiño, 2019, p. 27)

De manera que, para viajar al mundo interior no implica enseñar al niño a mantener el silencio de manera imperativa; más bien requiere dirigir su atención hacia algo o alguien de manera crítica; así pues “educar la capacidad de silencio no es enseñar a callarse, sino a prestar atención a algo, y ése es el fin.” (Alonso, 2017, p. 67)

1.2. El autoconocimiento en el nivel inicial

Según De la Herrán (2004) el conocimiento tiene sus raíces en el autoconocimiento. Esto porque, el autoconocimiento es transversal a todo proceso de aprendizaje. Por ello, toda experiencia de aprendizaje que acoja el autoconocimiento como parte del proceso de formación será más enriquecedor. Es así que, “el autoconocimiento es una condición sine qua non para interiorizarse y mejorar como personas.” (p. 13)

Asimismo, dicho autor ofrece una serie de términos con los que define al autoconocimiento, entre ellos menciona a la “capacidad y tendencia natural, autoconciencia de sí, necesidad esencial mal entendida y peor satisfecha, concreción ausente, asunto perenne, raíz de todo conocimiento, efecto de la conciencia, factor de madurez personal, aprendizaje básico, no ordinario, aprendizaje no exclusivo” (pp. 21-22), entre otros.

Al respecto, el autor emite una crítica hacia los sistemas educativos, puesto que, no facilitan el autoconocimiento, por el contrario, inducen al error, debido a que están dentro de la estructura de los sistemas sociales.

Por su parte, Godoy (2015) refiere que, el autoconocimiento son todas aquellas convicciones, concepciones y percepciones que tienen los individuos sobre ellos mismos. Es decir, todo aquello que confluye en el interior de las personas forma parte del autoconocimiento.

Pineda y Urrego (2017) en su investigación titulada “*Autoconocimiento emocional, una necesidad en la infancia contemporánea*” realizada en Colombia, buscan promover el desarrollo integral de los niños y las niñas del ciclo inicial de la IED Bravo Páez, proponiendo la lúdica como herramienta del conocimiento emocional. Dicho proyecto investigativo tiene un enfoque cualitativo y como metodología la investigación

acción. La población de estudio estuvo conformada por 9 niños y 9 niñas, entre las edades de 4 a 5 años.

Desde las experiencias propuestas se evidencia que, al fomentar la conciencia emocional en los niños y niñas, les ayuda a hacerse más conscientes, sensibles y empáticos ante lo que experimentan en su entorno. Asimismo, les permite expresar con soltura y confianza aquello que requieren y sienten. El ejecutar didácticas educativas a través de la lúdica y considerando la inteligencia emocional en los niños y niñas orientará un camino nuevo, debido a que se les dará la debida importancia a las emociones y lo que estas generan en el proceso de enseñanza aprendizaje.

La investigación permite comprender que el autoconocimiento guarda una relación estrecha con las emociones del individuo, posibilitando que encamine sus pensamientos.

Por su parte, Herranz y Sierra (2013) sostienen que las autodescripciones y el autoconocimiento de los niños siempre se basan en características y rasgos positivos. Además, conforme van pasando los años los niños amplían las categorías para describirse y muestran un gran avance en su conocimiento y el de los demás.

1.2.1. Fases para desarrollar el autoconocimiento

Según Navarro (2009) el autoconocimiento es un proceso que pasa por diferentes fases, tales como: autoobservación, autopercepción, autoaceptación, autoestima y memoria autobiográfica. Estas fases son indispensables para desarrollar el autoconocimiento.

En primer lugar, la autoestima muestra un progreso positivo debido al desarrollo del autoconocimiento.

Al respecto Navarro (2009) sostiene que,

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, el juicio que hacemos de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, determina nuestra manera de percibirnos y valorarnos y moldea nuestras vidas. (p. 2)

Es decir, un niño o niña va aprendiendo a valorarse, sabe quién es, cómo es y cuál es la imagen que los de su entorno tienen de él o ella, de esta manera, va desarrollando

su autoestima ya sea de manera positiva o negativa. En segundo lugar, la autoaceptación consiste en acoger nuestros sentimientos, pensamientos y comportamientos como expresiones de nosotros mismos, reconociendo y aceptando que hay aspectos con los que no se está de acuerdo y necesitan ser modificados y mejorados. (González, 1999)

En efecto, todo individuo debe ser capaz de aceptar y asumir todo aquello que lo conforma (habilidades, capacidades, debilidades y limitaciones), solo así logrará atravesar los desafíos que se le presenten en la vida. En este sentido, enseñar a los niños y niñas a que reconozcan sus habilidades y limitaciones desde temprana edad será un aspecto fundamental para que aprendan a autoaceptarse. De hecho, en la infancia la aprobación del adulto es fundamental en la autoaceptación infantil. (González, 1999)

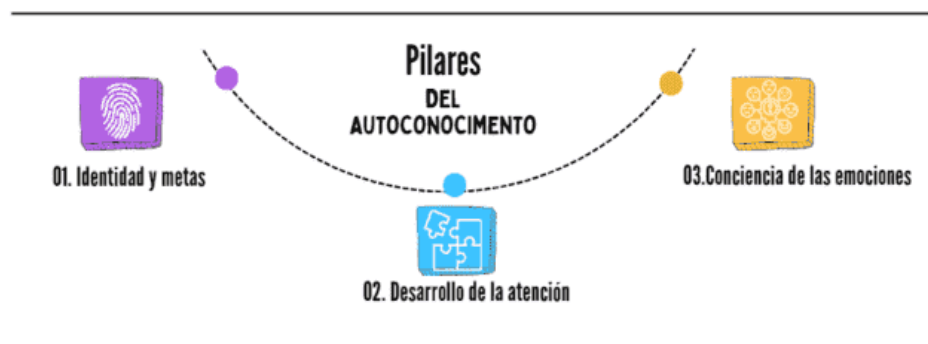
En tercer lugar, la autopercepción, se desarrolla desde la primera infancia y se expresa por medio del lenguaje. Es así que “Desde muy pequeños, los niños empiezan a desarrollar rudimentarias autopercepciones que son capaces de expresar a través del lenguaje. Estas autodescripciones evolucionan en función del desarrollo cognitivo logrando su mayor integración” (Harter, 1999, como se cita en Molina et al., 2011). Esto significa que, a medida que el niño y la niña se van desarrollando física y cognitivamente sus percepciones van siendo más introyectadas.

1.2.2. Pilares del autoconocimiento

Desde el ámbito educativo es fundamental generar experiencias que aporten en el desarrollo del autoconocimiento. Al respecto, Chernicoff y Rodríguez (2018) nos dan a conocer tres pilares que son esenciales para favorecer el autoconocimiento. Entre ellas están:

Figura 3

Pilares del autoconocimiento



Nota: Elaboración propia a partir de Chernicoff, L. y Rodríguez, E. (2018). Autoconocimiento: una mirada hacia nuestro universo interno.

En el apartado siguiente se explica a detalle cada uno de los tres pilares del autoconocimiento.

a) Identidad y metas

De acuerdo con Chernicoff y Rodríguez (2018), para la formación del autoconocimiento es fundamental la construcción de la identidad y el establecimiento de metas que incluyen factores internos y externos, que contribuyen a lograrlas y a fortalecer la confianza propia para alcanzarlas. Se puede decir que, una persona ha logrado formar una identidad integral cuando su actuar es coherente en distintas situaciones, contextos o al asumir algún rol social.

Dichos autores refieren que, la relación con el mundo interior está constituido por dos aspectos:

- i. La identificación de los elementos que contribuyen a la consecución de sus metas (fortalezas, cualidades y habilidades relacionadas con la atención y las emociones).
- ii. Identificar y trabajar con los factores que obstruyen (creencias sobre sí mismo, actitud ante los errores y los aspectos de atención y emociones).

Es más, estos autores señalan que “el autoconocimiento implica conocerse y valorarse a sí mismo. Implica desplegar la capacidad de identificar diversos factores personales y del contexto que conforman la identidad” (p. 31). Por ello, es importante

conocer cuáles son las fortalezas y las limitaciones que posee cada individuo para poder desarrollar su identidad y establecerse metas.

Además, se debe tener presente que:

A lo largo del proceso del desarrollo personal los niños construyen su identidad desde el reconocimiento y valoración de sus distintas características personales, familiares y culturales. Ello incluye desarrollar la capacidad de expresar, reconocer y regular sus emociones para desenvolverse con seguridad y convivir con respeto. (MINEDU, 2015 como se cita en Purizaca, 2020, p. 27).

En este sentido, es fundamental que los niños vayan adquiriendo conocimiento de cómo son interna y externamente; en otras palabras, conozcan su cuerpo, características físicas, sus sentimientos, emociones, entre otros, esto los guiará a ir construyendo una sana identidad; la misma que les permitirá valorarse para valorar a los otros, estableciendo relaciones asertivas. Con esto, se muestra que la identidad como pilar del autoconocimiento no solo tiene que ver con la autopercepción, autoaceptación entre otros aspectos, sino que tiene que ver también con el reconocimiento, regulación y expresión de las emociones, tal como lo menciona Purizaca (2020).

b) Desarrollo de la atención

“La atención es un proceso cognitivo fundamental que permite enfocar los recursos sensoriales e intelectuales en algún estímulo particular” (Chernicoff y Rodríguez, 2018, p.32). Con el desarrollo de la atención los niños y niñas serán capaces de fijar su mirada en algo en particular, lo que les dará una perspectiva distinta de aquello que perciben. No obstante, “autoconocerse implica desarrollar la habilidad de dirigir la atención hacia el propio mundo interno y tomar conciencia de sí mismo” (Chernicoff y Rodríguez, 2018, p. 31). Es decir, para que los individuos generen el autoconocimiento no solo deben mantener la atención de manera externa sino también deben fijar su mirada en aspectos de su mundo interior.

Al respecto, Chernicoff y Rodríguez (2018) sostienen que, en el ámbito cognitivo, la atención está dentro de las funciones ejecutivas junto con la capacidad de inhibir respuestas, la memoria de trabajo, la flexibilidad cognitiva y el control atencional, todos ellos posibilitan a las personas planear, establecer metas y resolver problemas. En el ámbito afectivo, la atención está relacionada con las capacidades de control de esfuerzo,

las que son esenciales para retrasar la gratificación, la persistencia, la fuerza de voluntad, el seguimiento de errores, la determinación, la regulación emocional, y la resiliencia.

De hecho, la atención se convierte en un eje fundamental dentro de los procesos cognitivos, la forma de actuar, la propia experiencia y la capacidad para alcanzar todo aquello que se visiona. Según Chernicoff y Rodríguez (2018), “de la atención depende gran parte de los procesos cognitivos del individuo, su experiencia, su forma de actuar y su capacidad para alcanzar metas” (p. 32). En tal sentido, el visionar un horizonte comprometedor, las vivencias particulares y la manera como se va asumiendo la vida depende estrechamente de dicho proceso cognitivo. Puesto que, “Si no se cultiva la atención, las personas funcionamos de modo automático e inconsciente” (Chernicoff & Rodríguez, 2018, pp. 32-33). El examinar y prestar atención a los diversos aspectos de la vida ayudará a descubrir lo que habita en el interior de cada persona.

c) Conciencia de las emociones

Según Perera (2017) la conciencia emocional es la capacidad que tiene la persona de percibir e identificar en sí misma las emociones que está percibiendo y sintiendo. Esto implica aprender a mirar y escuchar hacia dentro; puesto que, lo que necesitamos y buscamos no está fuera sino dentro de cada uno de nosotros. Del mismo modo, Bisquerra (2009) refiere que la conciencia emocional “Es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.” (p. 148)

En este apartado se pueden detallar algunos aspectos relevantes tales como:

Figura 4

Aspectos de la Conciencia Emocional



Nota: Elaboración propia a partir de Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones

Por su parte Bennett (2008) asevera que, en cada persona el hacerse consciente de sus emociones puede cambiar dada la magnitud con la que ocurre. Mientras que algunas personas las experimentan con frecuencia e intensidad, otras lo hacen de manera menos frecuente y aleatoria.

En efecto, no todas las personas van a vivir sus emociones de igual forma; por ello, el alcanzar un nivel de conciencia pasará por un proceso distinto entre una y otra. Es más, las emociones “son procesos que se detonan cuando sentimos que está ocurriendo algo que, para bien o para mal, afecta nuestro bienestar, y se gestan cambios fisiológicos, psicológicos y conductuales que nos preparan para lidiar con la situación (Ekman, 2007, citado por Chernicoff y Rodríguez, 2018 p. 34). Así pues, es importante resaltar que el desarrollar la conciencia emocional abrirá paso a los demás procesos que aportan y permiten avanzar hacia el autoconocimiento. Por ello, es importante que las personas “aprendan a identificar las emociones, nombrarlas, entenderlas y expresarlas adecuadamente” (p. 34)

Así pues, examinar cada uno de los muchos factores que interaccionan en nuestra vida nos ayudará a comprender mejor lo que en realidad sucede, lo que sucedió en el pasado y cuál es el futuro que tendremos (Bennett, 2008). Asimismo, para construir la

conciencia emocional se requiere orientar a los individuos “a ampliar su lenguaje emocional, a reconocer las diferencias y las similitudes en sus emociones, qué las genera y cómo expresarlas con precisión, es un proceso central en el autoconocimiento y un elemento fundamental para la autorregulación” (Chernicoff & Rodríguez, 2018, p. 35). Es decir, en la medida en que se desarrolla el autoconocimiento, se van adquiriendo herramientas para regular las emociones. Tal como lo señala Perera (2017) la regulación emocional es la capacidad de manejar las emociones de forma adecuada. Esto incluye reconocer la conexión entre emoción, pensamiento y comportamiento; tener estrategias efectivas para afrontar desafíos; y ser capaz de cultivar emociones positivas. Por ello, estos aspectos deben iniciarse desde temprana edad para que el individuo vaya entendiendo lo necesario e importante que es conocer y aprender a partir de todo lo que habita en su interior y de las experiencias internas.

En suma, el desarrollar una conciencia de las emociones implica “entender las emociones, su influencia en la experiencia y la conducta; y expresarlas de forma adecuada al contexto” (Chernicoff y Rodríguez, 2018, p. 31)

1.2.3. Desarrollo del autoconocimiento

El desarrollo del autoconocimiento al igual que las habilidades intelectuales, evolucionan en la medida que se las estimula y desafía. En el ámbito educativo, esto implica que se requiere de una formación intencionada y gradual, para alcanzar los niveles de logro esperados en cada etapa. Sin duda, requiere de adultos guía (padres y profesores), que faciliten los contextos de aprendizaje y las experiencias que permitan el paso a etapas más elevadas del desarrollo. (Pérez, 2018)

En este sentido, se puede aseverar que el desarrollo del autoconocimiento es esencial para generar cambios significativos en el ser humano, generando un impacto no solo en la dimensión personal sino también en la social. Por ello, “Si bien es una piedra angular en el desarrollo de niños y jóvenes, es un proceso permanente, que requiere un trabajo cotidiano pero urgente y valioso a lo largo de la vida”. (Chernicoff y Rodríguez, 2018, p. 35)

De acuerdo con Bennett (2008) para poder encaminarse hacia el autoconocimiento es necesario transitar por tres rutas; en primer lugar, el lograr la conciencia de uno mismo; en segundo lugar, el descubrir y ahondar en nuestros propios

pensamientos, sentimientos y comportamientos, y, en tercer lugar, el observar y analizar lo vivido en el pasado para aprovecharlo en el presente y en el futuro.

Por tanto, el autoconocimiento posibilitará al individuo el afrontar y gestionar de una manera más asertiva los conflictos que se le presenten en el día a día.

1.3 Relación entre la Educación de la Interioridad y el Autoconocimiento

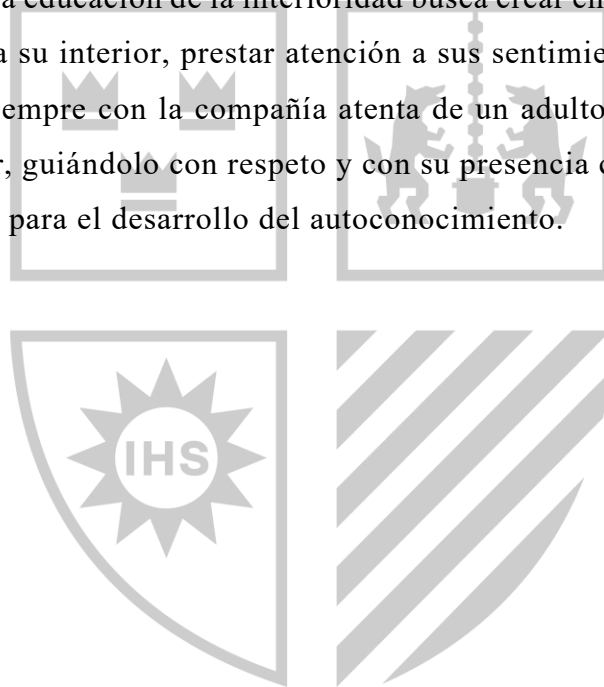
Durante los primeros años de vida, los niños y niñas atraviesan una fase de descubrimientos, exploran su entorno con asombro y curiosidad, y con una actitud abierta hacia lo nuevo. A medida que se familiarizan con el mundo exterior comienza a florecer en ellos un universo interno. De ahí que los niños y niñas sean capaces de reconocer sus emociones, saber cuándo algo les incomoda, alegra, entristece o les brinda calma, y lo comunican a través de gestos, palabras simples o miradas que transmiten todo lo que sienten. En este ambiente de percepciones y emociones que apenas empieza a formarse, se establece la base del autoconocimiento.

De acuerdo con Alonso (2017) para entender la relación que hay entre la educación de la interioridad y el autoconocimiento es importante considerar que uno de los principales objetivos que tiene este enfoque pedagógico se inicia mirando hacia el interior de uno mismo, reconociéndose como persona de manera integral y digna. Por su parte Álvarez (2015) refiere que esto implica que podamos comenzar a practicar la aceptación de nosotros mismos en su totalidad, sin peros ni filtros y solo de esta forma poder crear un camino al entendimiento del mundo exterior y de sus fenómenos.

Podemos inferir que para embarcar en dicho rumbo a los estudiantes se hace necesario tener un punto de partida, es así que, el autoconocimiento se convierte en un eje central en este camino. Existen una serie de pasos que la persona tiene que ir dando en este proceso de desarrollo para una autoestima saludable, Rodríguez (1988) los denomina “la escalera de la autoestima”, siendo uno de los peldaños el autoconocimiento (como se cita en Balcázar y Díaz, 2022). En este sentido, el autoconocimiento posibilita la construcción de una autoestima saludable; sin embargo, el amor por uno mismo no puede ser desvirtuado por el exceso o carencia del mismo. De ahí la importancia de autoconocerse e ir trabajando en el reconocimiento y aceptación de las fortalezas y debilidades.

Por ello, es imposible entender la Educación de la Interioridad sin partir de un proceso de desarrollo del autoconocimiento, puesto que, esta representa la base desde la cual se construye la experiencia educativa que se propone desarrollar. Según Alonso (2017), entre las finalidades que busca desarrollar la educación de la interioridad están: encontrar y convivir con nuestro ser para poder así entablar una relación con nosotros mismos, con la realidad y con los demás; de esta forma, darles un sentido a las experiencias vividas a través de un diálogo interior. Por lo mencionado anteriormente, se puede inferir que la educación de la interioridad guarda una estrecha relación con el autoconocimiento, debido que, este proceso consciente de hurgar en el interior desencadena en un conocimiento particular.

Entonces, la educación de la interioridad busca crear entornos que permitan al niño mirar hacia su interior, prestar atención a sus sentimientos, necesidades y preocupaciones, siempre con la compañía atenta de un adulto que lo escuche sin juzgar ni apresurar, guiándolo con respeto y con su presencia cercana; siendo esto el eje fundamental para el desarrollo del autoconocimiento.



CAPÍTULO II: MARCO METODOLÓGICO

En el presente marco metodológico se aborda a detalle el enfoque, nivel y el diseño metodológico; los objetivos del estudio, así como la población, muestra, técnicas e instrumentos de recolección de información validados, el análisis y el procesamiento de la información.

2.1. Enfoque y nivel

La presente investigación se enmarca dentro de la investigación cualitativa, dado que se pretende recolectar datos de manera flexible, a partir de lo que se va percibiendo de manera activa, para luego analizarlo e interpretarlo. En este sentido, Hernández et al. (2014), refieren que “las investigaciones cualitativas se basan más en una lógica y proceso inductivo (explorar y describir, y luego generar perspectivas teóricas)” (p. 41). Entonces, vale decir, que las investigaciones cualitativas parten de la observación y descripción de casos particulares y es a partir de ellos que se generan conclusiones.

Cabe señalar que, el tipo de problema que se aborda en este estudio no tiene características de medición, sino más bien se basa en la intuición, y en la subjetividad. Al respecto Monje (2011) señala que este tipo de investigación “no implica un manejo estadístico riguroso, ya que su estructura se orienta más al proceso que a la obtención de resultados (p. 109). Así pues, con este enfoque se busca comprender cómo la Educación de la Interioridad contribuye al desarrollo del autoconocimiento en los niños y niñas del ciclo II. Además, se busca analizar la aplicación de herramientas y técnicas que propone la educación de la interioridad para el desarrollo del autoconocimiento.

El alcance de este estudio corresponde al nivel descriptivo. Puesto que, a través de este nivel se puede analizar cómo son y cómo se manifiestan los diferentes eventos o sucesos, comunidad, contexto, entorno, situación. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014); en tal sentido, se pretende describir de qué manera la educación de la interioridad

favorece el desarrollo de las habilidades que componen el autoconocimiento, en los niños y niñas de 5 años.

Además, se describirán detalladamente los datos y características de la población seleccionada. Así como la aplicación de recursos y herramientas que propone la educación de la interioridad para el desarrollo del autoconocimiento. Pues, con el nivel descriptivo “se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis”. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 92)

2.2. Diseño metodológico

La metodología de investigación que se tomará en este estudio es una investigación-acción con un diseño práctico. En este ámbito Hernández, Fernández y Baptista (2014) señalan que “la finalidad de la investigación-acción es resolver problemáticas y mejorar prácticas concretas. Se centra en aportar información que guíe la toma de decisiones para programas, procesos y reformas estructurales” (p. 503). Por ello, con esta metodología se busca realizar un trabajo teórico-práctico con el objeto de valorar la realidad estudiada y transformar la práctica pedagógica, en beneficio de los estudiantes. Es decir, con esta relación binaria entre la teoría y la práctica junto con la dinámica individual y social, se conducirá al proceso de autorreflexión en torno a la realidad educativa, impulsando un actuar consciente que conlleven a compromisos concretos.

Es preciso resaltar que, la investigación acción con el diseño práctico guarda características particulares. Entre ellas están: a) Estudia prácticas locales grupo o comunidad, b) Involucra indagación individual o en equipo, se centra en el desarrollo y aprendizaje de los participantes, c) Implementa un plan de acción (para resolver el problema, introducir la mejora o generar el cambio), d) El liderazgo lo ejercen conjuntamente el investigador y uno o varios miembros del grupo o comunidad. (Creswell, 2005, como se cita en Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Por ello, la educación de la interioridad como propuesta de un nuevo modelo de aprendizaje, pretende ser introducida en los diversos momentos de la rutina escolar, a través de diversas actividades pedagógicas. Esto, con el objetivo de posibilitar que los

estudiantes adquieran un mayor autoconocimiento y desarrollo de habilidades socioemocionales, que les permita situarse en su ámbito social de manera libre y segura; autorregulando sus emociones. Se puede decir, que esta investigación pretende generar transformaciones sociales y mejoras en los estudiantes.

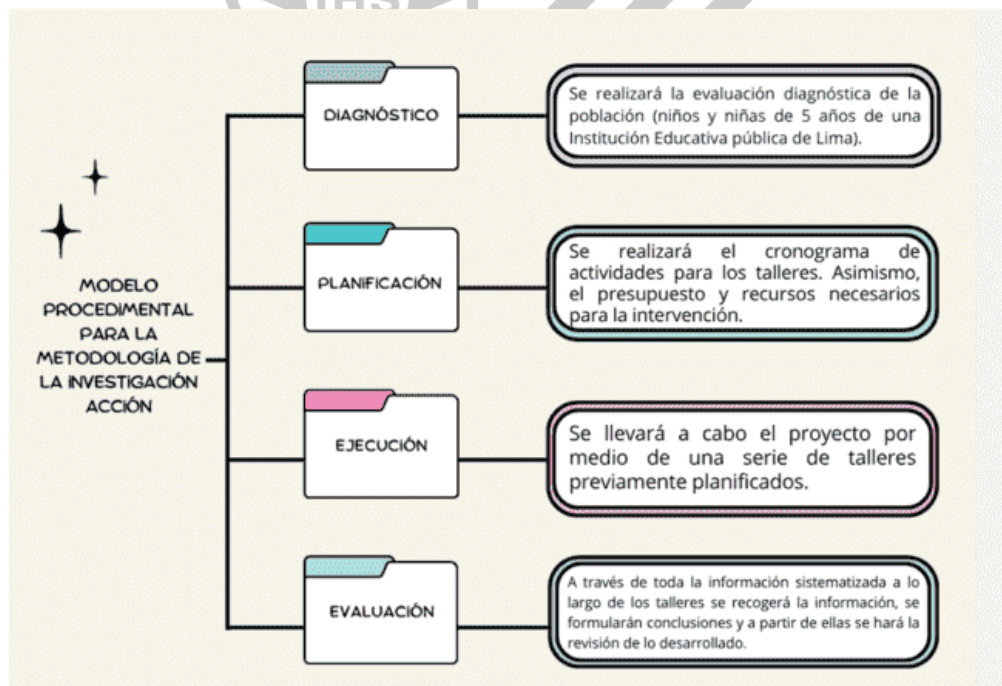
Este modelo va acompañado de una metodología propuesta para ser aplicada en el aula, siendo su fuente principal “la interioridad”. Es fundamental considerar que cada una de las estrategias a emplear proponen que la enseñanza y aprendizaje tengan su centro en el desarrollo de la interioridad, que favorezca de manera significativa ciertas capacidades y competencias en los estudiantes.

De acuerdo con lo propuesto por distintos autores en torno al modelo procedimental de dicha metodología hay diferentes momentos, fases o pasos; sin embargo, “cualquier modelo a seguir debe partir del diagnóstico de una situación problema, cuya solución resulta de la planificación, ejecución y evaluación de acciones conjuntas”. (Colmenares & Piñero, 2008, p. 108)

De hecho, para efectos de este estudio se han considerado los siguientes pasos:

Figura 5

Modelo procedimental



Nota: Elaboración propia a partir de Teppa, 2006, citado en Colmenares & Piñero, 2008.

Es preciso señalar que, el último paso referido a la evaluación guiará a un nuevo diagnóstico para poder realizar el ciclo por segunda vez y lograr mejores resultados.

En suma, primero se hará la búsqueda de información a través de la evaluación diagnóstica, luego se planificarán las actividades a realizar a lo largo de cada uno de los talleres, así como la preparación de los materiales y recursos, posteriormente se ejecutará el proyecto con miras a lograr el análisis de cómo la educación de la interioridad favorece el desarrollo del autoconocimiento en los niños y niñas. Finalmente, se evaluará el proyecto con toda la información recogida a partir de lo implementado, esto, con miras a reajustar el proyecto.

2.3. Objetivos de la investigación

Objetivo General

Describir cómo la Educación de la Interioridad, como práctica educativa, contribuye al desarrollo del autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima.

Objetivos Específicos

- Aplicar herramientas y técnicas que propone la educación de la interioridad para el desarrollo del autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima.
- Comprender cómo se desarrolla el autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima.

2.4. Población y muestra

Para fines de este estudio se llevarán a cabo ocho talleres impartidos en las instalaciones de una institución educativa (I.E.) pública del distrito de San Martín de Porres en la ciudad de Lima (I.E. Fe y Alegría N° 1). Cabe señalar que, se solicitó prestado a la directora a cargo de la institución para hacer uso de dichas instalaciones y ejecutar los talleres con niños y niñas procedentes de la I.E.I. 0011 Sagrado corazón de Jesús; debido que, los talleres se realizaron los fines de semana, específicamente los días sábados.

Es así que, en esta investigación la muestra está constituida por siete niños/as de 5 años, (5 niños y 2 niñas) provenientes de la I.E.I. 0011 Sagrado Corazón de Jesús, la cual está ubicada en el Pasaje Pérez Ramírez N°245 en el distrito de San Martín de Porres, atendiendo a un aproximado de 271 estudiantes distribuidos en 10 secciones en doble turno (mañana y tarde).

Con esta muestra, “se busca lograr, que, observando una porción relativamente reducida de unidades, se puedan obtener conclusiones semejantes a las que se lograría si se estudiara el universo total” (Monje, 2011, p. 25). En tal sentido, la población de estudio lo constituye una muestra no probabilística, debido a que “son de gran valor, pues logran obtener los casos (personas, objetos, contextos, situaciones) que interesan al investigador y que llegan a ofrecer una gran riqueza para la recolección y el análisis de los datos” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 190). Ahora bien, el tipo de muestra no probabilística para este estudio es homogénea, ya que los participantes (estudiantes de 5 años) pertenecen a un mismo contexto socio cultural, son de la misma institución educativa y tienen la misma edad. Al respecto, Hernández, Fernández y Baptista (2014) señalan que “en las muestras homogéneas las unidades que se van a seleccionar poseen un mismo perfil o características, o bien comparten rasgos similares.” (p. 388)

Entonces, según el método elegido, el investigador debe realizar el diagnóstico con un grupo social específico desde el comienzo del proceso de investigación, siempre teniendo como horizonte los objetivos de la investigación.

2.5. Técnicas e instrumentos de investigación

Es relevante mencionar que, “las técnicas utilizadas responden a un proceso planificado e intencionado de las acciones a seguir, desde el punto de vista investigativo y desde la perspectiva formativa de quienes participan” (Colmenares & Piñero, 2008, p. 107). Por ende, para fines de la presente investigación se ha planteado emplear la observación y la entrevista dirigida como técnicas de recolección de información. Además, se utilizarán, el diario de campo y la guía de entrevista como instrumentos de acopio de la información.

2.5.1. Técnica

a) Observación

La observación es un proceso que tiene como objetivo recopilar información para luego analizarla, permitiendo obtener datos valiosos sobre el comportamiento o las acciones de un grupo particular de personas. Así lo afirma Monje (2011), cuando sostiene que con la técnica de la observación se podrá “comprender el comportamiento y las experiencias de las personas como ocurren en su medio natural. Por tanto, se intenta observar y registrar información de las personas en sus medios con un mínimo de estructuras [...]” (p. 153). De igual forma, Campos y Martínez (2012) señalan que la observación “ayuda a la recolección de datos e información y que consiste en utilizar los sentidos y la lógica para tener un análisis más detallado en cuanto a los hechos y las realidades que conforman el objeto de estudio”. (p. 52)

Para efectos de esta investigación se aplicó la observación participativa, según Monje (2011) en este tipo de investigación “el investigador o el responsable de recolectar los datos se involucra directamente con la actividad objeto de la observación, lo que puede variar desde una integración total al grupo o ser parte de este durante un periodo” (p. 153).

En este sentido, la observación permitirá recoger información sobre cómo se desenvuelven los niños y niñas durante la ejecución de los talleres. Cabe mencionar que, los talleres serán ejecutados por las mismas investigadoras del presente estudio.

b) Entrevista dirigida

La entrevista dirigida es una técnica que le permite al investigador “a través de una conversación” recoger información específica necesaria para su trabajo de investigación.

Al respecto, Monje (2011) asevera que “Las entrevistas dirigidas son semiestructuradas y en ellas se usa una lista de áreas hacia las que hay que enfocar las preguntas.” (p. 149)

Para fines de este estudio, la entrevista dirigida se centrará en tres subcategorías referidas a la dimensión de estudio del desarrollo del autoconocimiento; estas son: desarrollo de la identidad y metas, desarrollo de la atención y desarrollo de la conciencia de las emociones.

2.5.2. Instrumentos

a) Diario de Campo

El diario de campo es un instrumento que permite registrar todo aquello que se observa y que es útil para la investigación, así como experiencias y reflexiones de los investigadores. De acuerdo con Monje (2011) “los investigadores en la observación participativa llevan una libreta o diario de campo en el cual anotan el desarrollo cotidiano de la investigación, sus percepciones, sentimientos, expectativas, etc. -es decir, sus impresiones subjetivas- [...]”. (p. 154)

De hecho, para la presente investigación se pretende que con el uso del diario de campo quede plasmado todo aquello que describa de manera objetiva el investigador, así como, sus emociones, intuiciones y expectativas. Para tener un apoyo y registro detallado de todo lo acontecido se ha optado por tener como respaldo grabaciones de videos y fotografías, de las cuales se tiene firmado el respectivo consentimiento informado por los padres de familia de los niños participantes en el estudio.

La estructura del diario de campo busca responder a la categoría: Educación de la interioridad, quedando distribuida en tres partes: aspectos a observar, descripción de lo observado y reflexiones críticas. En primer lugar, en los aspectos a observar se consignarán las subcategorías de esta dimensión de estudio: Dimensión cognitiva, Dimensión socioafectiva y Dimensión física- corporal. En segundo lugar, se realizará la descripción de lo observado en base a las subcategorías antes mencionadas. En tercer lugar, en el apartado de reflexiones críticas se expondrán todas aquellas reflexiones a partir de la descripción de lo observado.

En definitiva, “La información recogida debe permitir al investigador describir relaciones, buscar constantes y estructuras esenciales de los fenómenos mediante una teorización. Debe intentar obtener una comprensión crítica de la realidad por medio de un trabajo de conceptualización y de análisis.” (Monje, 2011, p. 154)

b) Guía de Entrevista

La guía de entrevista es un instrumento que permite seguir una ruta para recabar información relevante en cuanto a opiniones, valores, percepciones, experiencias, entre otras. En este sentido, “El entrevistador alterna preguntas estructuradas y espontáneas-

abiertas; es la más completa por cumplir doble función: criterios fijos, y profundidad de características específicas. Requiere de un buen nivel de atención a los detalles para su registro”. (Lomas et al., 2019, p. 71)

En este sentido, para diseñar la guía de entrevista que se formulará a los padres de familia de los niños y niñas participantes en el presente estudio se propuso una estructura que responda a la categoría: Desarrollo del autoconocimiento, procurando que las preguntas propuestas ofrezcan información relevante en cuanto al desarrollo de la identidad y metas, desarrollo de la atención y al desarrollo de la conciencia de las emociones.

2.6. Validación y confiabilidad de instrumentos

El proceso que se realizó en la elaboración de los dos instrumentos que serán de aporte para el presente estudio fue el siguiente: se elaboró la estructura del diario de campo y la guía de entrevista. Es relevante mencionar que, con la formulación de ambos instrumentos se pretendió dar respuesta al desarrollo de las dos categorías de esta investigación: Desarrollo del autoconocimiento y Educación de la interioridad. Ambos instrumentos fueron estructurados en base a la información recabada en el marco teórico y teniendo en cuenta la categoría, subcategorías e indicadores estipulados en este estudio. Para ello, se elaboró una primera versión de ambos instrumentos, tanto el diario de campo como la guía de entrevista pasaron por un minucioso proceso de revisión.

En relación con el **diario de campo**, se realizaron modificaciones tanto en el contenido como en la estructura del instrumento, con el objetivo de mejorar su claridad y utilidad en el contexto de la práctica educativa. Una de las observaciones emitidas por la Mg. Beatriz León identificó la necesidad de incluir en la sección de aspectos a observar un ítem que hacía referencia a cómo los estudiantes reflexionan sobre el impacto de sus acciones, considerando cómo estas pueden influir o afectar a los demás. Además, recomendó registrar la participación de los estudiantes en una acción de gracias, con el fin de facilitar un proceso de reflexión sobre las experiencias vividas durante la práctica. Estas observaciones fueron tomadas en cuenta durante la reestructuración del diario de campo y se contemplaron al momento de realizar la transcripción del instrumento. En el apartado descripción de lo observado se registró todo lo percibido en cuanto a

comportamientos y reacciones de los niños durante los talleres, lo que facilitó la reflexión crítica sobre el logro del propósito de cada taller.

Cabe mencionar que, en el diario de campo se registró todo lo observado en las sesiones de los talleres; por ello, la estructura de las sesiones también fue validada por una experta en el tema. Se sugirió identificar el momento adecuado dentro del taller para generar un espacio de reflexión que permita a los estudiantes comprender el impacto de sus comportamientos. Además, se destacó la necesidad de realizar una recapitulación de las actividades realizadas durante el día en la fase de cierre, así como invitar a los estudiantes a aplicar lo aprendido fuera del aula, favoreciendo la transferencia de conocimientos y acciones en su vida cotidiana.

La **guía de entrevista** fue revisada y validada por una licenciada en psicología y educación, quien brindó recomendaciones sobre el orden de las preguntas para optimizar la fluidez de la entrevista.

Por último, la guía de entrevista se usó para entrevistar a los padres de familia de los niños participantes. Dado que los niños no podían ser entrevistados directamente, las entrevistas con los padres proporcionaron información sobre cómo ellos percibían el impacto del taller en sus hijos. Este instrumento, permitió obtener una perspectiva adicional sobre el desarrollo emocional y cognitivo de los niños en relación con las prácticas educativas de interioridad y el autoconocimiento.

Finalmente, se levantaron todas las observaciones realizadas quedando ambos instrumentos listos para ser utilizados.

La manera en que se tuvo contacto con cada uno de los expertos fue vía correo electrónico, contactándolos directamente para solicitar su apoyo y participación. A cada uno de ellos se les presentó el tema de la investigación y los instrumentos a evaluar. En conocimiento de la investigación y con sus saberes previos sobre el tema y la población evaluaron los instrumentos y su pertinencia en este estudio. Con dichos comentarios se realizaron las correcciones pertinentes.

2.7. Aspectos éticos

El aseguramiento de la ética en este trabajo se abordó en varios aspectos claves.

En primer lugar, se emplearon las normas APA para la correcta citación y referencia de todas las fuentes utilizadas, garantizando la integridad académica del estudio.

En segundo lugar, para iniciar la aplicación de los talleres se obtuvo el consentimiento informado de los padres de familia, garantizando la confidencialidad de la información proporcionada y el respeto por la autonomía de cada persona involucrada en la investigación; dejando en claro que toda la información recabada, ya sea de forma escrita o a través de video o fotografías será usada meramente para fines de la investigación.

2.8. Análisis de la información

Es importante que toda la información que se vaya recogiendo sea sistematizada y analizada, lo cual posibilite la evaluación y reestructuración de lo planificado en caso fuese necesario. “Es por ello que la investigación acción se estructura en ciclos de investigación en espiral en la que la reflexión es la base para la acción” (Colmenares & Piñero, 2008, p. 108). Además, el análisis debe hacerse con un “carácter descriptivo, haciendo uso de un lenguaje sencillo sin que ello signifique disminuir el rigor y la seriedad del análisis, en dicho escrito es importante agregar sentimientos, actitudes y percepciones de los implicados”. (Colmenares & Piñero, 2008, p. 108). En este estudio el análisis de datos se realizará de manera artesanal ya que no se recurrirá al empleo de ningún software, debido a que se tomarán los datos recolectados en el diario de campo y la guía de entrevista para ser sistematizados según los objetivos de la investigación.

2.9. Aplicación del taller

En los talleres se empleó la observación como técnica de investigación y el diario de campo como instrumento para recoger la experiencia pedagógica. Para aplicar dichos talleres se solicitó el permiso a la directora de la I.E Fe y Alegría N°1 para poder hacer uso de sus instalaciones (aula de proyecciones y SSHH). Tras su aprobación se procedió a realizar la difusión respectiva para que los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. 0011 Sagrado corazón de Jesús se inscriban en los talleres.

Teniendo un total de 7 inscritos al taller se procedió a desarrollar los ocho talleres los días sábados en el horario de 3:00 p.m. a 5:00 p.m. en los meses de agosto a octubre

de 2023; el título de los talleres fueron los siguientes: Iniciamos una linda aventura, Nos alistamos para comenzar un viaje, Somos unidad y apertura, Un rinconcito llamado serenidad, Respiramos vida, Un viaje a mi interior, Somos y sentimos, Miro con ojos nuevos.

En primer lugar, en el taller N°1 denominado “Iniciamos una linda aventura” se buscó propiciar un espacio de conocimiento e integración, así como el crear en conjunto las normas de convivencia para los próximos encuentros. Cabe resaltar que, este primer encuentro fue utilizado como exploración para poder hacer un diagnóstico inicial sobre cómo se encontraban emocionalmente y qué tantos conocimientos tienen de sí mismos los niños y niñas. En este primer encuentro se tuvo la asistencia de todos los inscritos al taller. Por ello, previo al taller se realizó una breve reunión informativa con los padres de familia, para poder exponer y explicar los objetivos y contenidos de los talleres dirigidos a sus menores hijos.

Cuando se finalizó la parte informativa se les preguntó si habían dudas respecto al taller, a lo cual todos negaron tener dudas sino más bien estar agradecidas por la oportunidad que se les estaba brindando. Se les invitó a firmar el consentimiento informado para la participación de sus hijos en los talleres, una vez hecho esto pasaron a retirarse. Se dio inicio al taller propiamente con los niños y niñas.

En segundo lugar, el taller N° 02 titulado “Nos alistamos para comenzar un viaje”, estuvo diseñado para introducir a los niños al autoconocimiento, con un enfoque en la identificación y gestión de sus emociones. La actividad buscaba ayudarles a comprender cómo las emociones influyen en su comportamiento, promoviendo la conciencia emocional desde una edad temprana.

Durante el taller, se narró el cuento “Así es mi corazón”, lo que permitió a los niños identificar y entender que en su interior habitan una serie de emociones y que depende de ellos el dejarlas salir. La historia brindó una representación simbólica de las emociones, facilitando su comprensión y alentando a los niños a explorar sus propios sentimientos.

Además, se incorporó un ejercicio de relajación que permitió a los niños conectarse con sus emociones. Esta actividad les proporcionó herramientas prácticas para calmarse y gestionar sus emociones en diferentes situaciones. El taller fomentó un

ambiente de aprendizaje donde los niños pudieron explorar y reflexionar sobre sus emociones. En esta sesión se contó con la participación de 7 niños y niñas, quienes participaron activamente en todas las actividades.

En tercer lugar, el taller N° 03, titulado “Somos unidad y apertura”, proporcionó experiencias que integraban diferentes dimensiones del desarrollo infantil, con un enfoque en la importancia del autoconocimiento para el crecimiento personal. En este taller, se utilizó la metáfora del proceso de formación de una mariposa para ayudar a los niños a entender su propio proceso de desarrollo. Al igual que una mariposa pasa por varias etapas de crecimiento, cada niño está en un proceso de maduración única, a su propio ritmo. Esta analogía permitió reflexionar sobre cómo el autoconocimiento está vinculado con el respeto por el tiempo necesario para cada proceso.

El taller ofreció un espacio para que los niños reflexionaran sobre cómo al apresurar o forzar ciertos procesos puede tener efectos negativos. A través de una pregunta sobre qué sucedería si se apresurara la transformación de un capullo, los niños comprendieron que forzar un proceso antes de tiempo podría ser perjudicial. Esta reflexión les permitió reconocer la importancia de respetar los tiempos y procesos, tanto en su propio desarrollo como en el de los demás.

Aunque hubo momentos de distracción, las intervenciones y recordatorios sobre las normas de convivencia ayudaron a mantener el enfoque y el orden, lo que permitió que las actividades se desarrollaran con mayor participación y fluidez. En este taller solo se tuvo la participación de 6 niños.

En cuarto lugar, el taller N° 04, titulado “Un rinconcito llamado serenidad”, buscó ayudar a los niños a reconocer el miedo como una emoción natural. A través de cuentos, se exploraron las diferentes manifestaciones del miedo y se les mostró cómo manejarlo de manera efectiva. La actividad central consistió en usar la imaginación para que cada niño pudiera crear un refugio seguro al que pudieran acudir en momentos de miedo, pesadillas o situaciones que les causaran temor.

La visualización de este espacio de calma se presentó como una herramienta útil para el autoconocimiento, permitiendo a los niños reinterpretar sus emociones y desarrollar formas constructivas de enfrentarlas. En esta jornada participaron 5 niños, quienes participaron activamente en todas las actividades propuestas.

En el Taller N° 05, titulado “Respiramos vida”, se invitó a los niños a reflexionar sobre la naturaleza y su papel en su protección, a través de la contemplación de paisajes naturales, se buscó que los niños establecieran una conexión con el entorno, favoreciendo la sensibilidad hacia la naturaleza, lo que aporta en el proceso de autoconocimiento y desarrollo emocional.

Durante la actividad, los niños reflexionaron sobre acciones que favorecen o perjudican a la naturaleza, lo que les permitió tomar conciencia de la responsabilidad que tienen en el cuidado del medio ambiente. Al compartir sus respuestas sobre los paisajes que les gustaban y las formas en que podían contribuir a su preservación, se observó el respeto que tienen por el entorno natural. En este taller participaron 6 niños, quienes estuvieron atentos y participaron activamente.

En el taller N° 06, titulado “Un viaje a mi interior”, se ofrecieron herramientas para que los niños pudieran alcanzar la tranquilidad y el autoconocimiento a través de la respiración consciente. Durante la sesión, los niños participaron en un ejercicio de relajación utilizando las estrellas que habían creado, lo que les permitió conectar con sus sensaciones corporales y practicar la respiración de forma consciente. El taller comenzó con la introducción de un nuevo saludo, denominado “saludo de la amabilidad”, debido a que algunos niños se interrumpían al momento de expresar sus sentimientos. Este saludo favoreció el compromiso con el espacio y el entorno, facilitando una mayor conexión con ellos mismos y con los demás. Luego, los niños realizaron una actividad de yoga, imitando animales, lo que promovió la relajación. Al finalizar, realizaron el ejercicio de respiración consciente.

Al término del taller, cada niño dibujó y expuso al grupo su actividad favorita del taller, lo que les permitió reflexionar sobre lo aprendido. En esta sesión tuvimos la participación de los 7 niños inscritos, quienes demostraron atención y una participación activa.

Durante el taller N° 07 “Somos y sentimos”, los niños participaron en diversas actividades para identificar y expresar emociones básicas como alegría, tristeza, enojo y miedo. A través de dinámicas que involucraban el uso del cuerpo y la interacción con sus compañeros, los niños tuvieron la oportunidad de desarrollar una imagen positiva de sí mismos, reconociendo sus cualidades y habilidades. El

taller también abordó la importancia de valores como la honestidad, el respeto, la solidaridad y la amistad, los cuales son fundamentales para una sana convivencia.

Entre las actividades realizadas, se incluyó el “Baile de las emociones” y el “Teatro de las emociones”, en el que los niños no solo identificaron las emociones, sino que las representaron mediante el movimiento y la dramatización. Estas dinámicas les permitieron reflexionar sobre cómo manejar sus emociones en situaciones cotidianas. Durante el taller, los niños participaron activamente y fueron alentados a expresarse con libertad, contribuyendo creativamente con sus ideas.

Al finalizar la sesión, se llevó a cabo una reflexión grupal sobre los valores trabajados, reforzando la importancia de aplicar estos principios en la vida diaria para fomentar un ambiente de respeto y colaboración. La participación de los 6 niños fue notable, y se pudo observar un avance en su capacidad para reconocer y gestionar sus emociones, así como en su habilidad para interactuar con los demás.

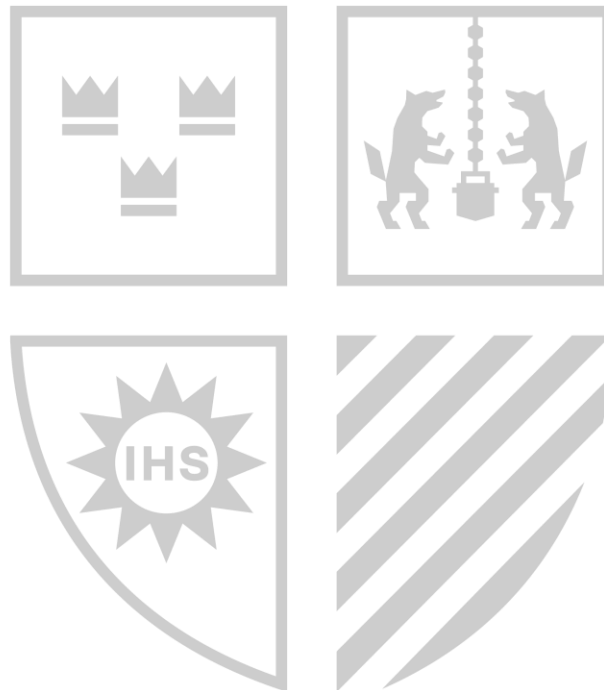
En octavo lugar, el taller N° 08 titulado “Miro con ojos nuevos” tuvo como objetivo recoger todos los saberes obtenidos a lo largo de los talleres y expresar compromisos desde el saber ser y estar. La asistencia fue completa, con la participación de todos los niños y PPF.

Los niños observaron los materiales elaborados en los talleres previos y respondieron preguntas sobre su significado y experiencia. Recordaron con detalle cada actividad y relacionaron sus aprendizajes con vivencias en casa y la escuela. Se preparó el espacio para la llegada de los padres, donde los niños presentaron sus trabajos y explicaron su proceso. En una rueda de comentarios, los padres destacaron la utilidad de los talleres en la regulación emocional de sus hijos. Para cerrar, se realizó una demostración de meditación, incluyendo a los padres. Finalmente, se compartió un refrigerio y se dio por concluido el ciclo de talleres.

Sintetizando, en dichos talleres se les proporcionó a los niños y niñas experiencias que pudieran aportarles en su conocimiento personal; a través de la aplicación de una serie de técnicas y herramientas que los llevara a momentos de silencio, de expresión y creación. Los niños y niñas pudieron descubrir lo que pasa en su interior y qué es aquello que los impulsa a actuar de tal o cual manera. Para ello, el reconocer y abrazar sus emociones ha sido fundamental. Asimismo, desarrollaron la habilidad de la

observación, exploración y contemplación de la naturaleza, pudiendo reconocer cuál es su compromiso con el cuidado de la misma. Además, aprendieron a escuchar y dialogar como medio para lograr relaciones sociales saludables.

Cabe señalar que, durante el proceso de investigación se presentaron algunos inconvenientes tales como: la búsqueda de un local donde ejecutar los talleres y la respuesta a la participación de los talleres por parte de los padres de familia. No obstante, las mencionadas limitaciones fueron resueltas gracias a la disposición de la directora de la I.E Fe y Alegría N°1 para cedernos las instalaciones de la institución. Así como, la acogida positiva de algunos padres de familia para que sus niños sean parte de este estudio.



CAPÍTULO III: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En este capítulo, se presentan los resultados, interpretación y discusión de los resultados a partir de la información obtenida por medio de los instrumentos de recolección de datos. Es preciso señalar que, la interpretación de los resultados se realiza teniendo como base las dimensiones de la presente investigación.

3.1. Presentación de resultados

En este apartado se presentarán los resultados con su respectiva descripción; es decir, se expondrá la información recogida en los instrumentos de investigación organizada en base a los objetivos del estudio.

En primer lugar, se presentará la aplicación de las herramientas y técnicas que propone la educación de la interioridad para el desarrollo del autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima. En segundo lugar, se buscará comprender cómo se desarrolla el autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima. La información descrita en cada objetivo específico servirá para dar respuesta al objetivo general: describir cómo la Educación de la Interioridad como práctica educativa, contribuye al desarrollo del autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima.

3.1.1. Aplicación de las herramientas y técnicas que propone la Educación de la interioridad

Para dar a conocer la aplicación de las herramientas y técnicas que propone la educación de la interioridad, se empleó el diario de campo y se adicionaron fotografías para mostrar la aplicación de estas herramientas y técnicas.

En la planificación y ejecución de los 8 talleres se contempla la aplicación de las herramientas y técnicas de la educación de la interioridad. Primero, empezaremos analizando el empleo de las herramientas y luego, las técnicas.

Tabla 1

Herramienta Visualización

Taller N°	Título del taller	Extracto del Guion del taller	Extracto del Diario de Campo
02	Nos alistamos para comenzar un viaje	<ul style="list-style-type: none"> • Se canta y baila la canción “Viajar en tren.” • Les preguntamos si quieren viajar al corazón. Se deja un espacio para que los niños se expresen. 	<p>[...] los invitamos a cantar y bailar la canción “Viajar en tren”, el cual nos dio pie para decirles que a través de los encuentros que tengamos vamos a realizar un viaje, pero hacia nuestro corazón. Les hicimos la siguiente pregunta: ¿Ustedes quisieran emprender un viaje hacia su corazón? Al unísono se escuchó que sí. De aquí que se les planteara la siguiente interrogante ¿Cómo creen que podemos viajar al corazón?</p> <p>Se emitieron diferentes respuestas tales como: “<i>Nos hacemos chiquititos y nos metemos dentro de nosotros mismos</i>”; “<i>cerramos nuestros ojos y nos imaginamos que entramos por nuestra boca hasta nuestro corazón</i>”; “<i>inventamos un barco que nos lleve al corazón</i>”.</p>
04	Un rincón llamado serenidad	<ul style="list-style-type: none"> • La docente invita a los estudiantes a cerrar sus ojos, se empieza a guiar el ejercicio de meditación y relajación “El viaje encantado”. - “<i>Imagina que estás en un jardín mágico lleno de flores y colores brillantes. [...] Ahora imaginemos que nos encontramos en la entrada del jardín. Podemos ver un camino de piedras brillantes que nos guía hacia adentro. Comencemos entonces a caminar por el camino de piedras, sintiendo la suavidad bajo tus pies. A medida que avanzamos, nos damos cuenta de que hay diferentes tipos de flores a tu alrededor. Observemos sus colores y</i> 	<p>[...] Ya con la postura adecuada, con música de fondo y con una voz suave comenzamos a guiar a los niños y niñas para que se trasladen imaginariamente en un bosque. En este bosque podían buscar y encontrar una zona tranquila, que les gustara y en donde se sintieran tranquilos. De manera pausada se les fue mencionando algunos seres vivos con los que se podían encontrar durante su travesía. [...]</p> <p>Después, dimos un espacio para compartir sobre lo experimentado. Primero se hicieron preguntas tales como: ¿Todos lograron ver su bosque mágico? ¿Cómo se han sentido? ¿Les ha gustado? ¿Qué clima hacía, había sol? ¿Su bosque encantado tenía animales? ¿Alguien más habita en este bosque encantado?</p>

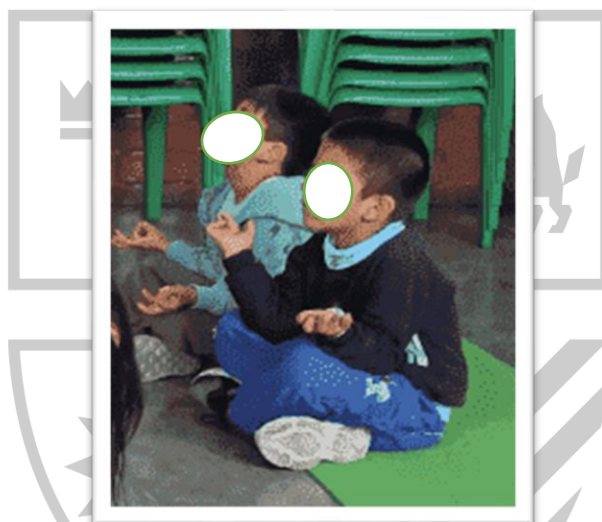
formas ¿Que flores te llaman más la atención? Continuamos caminando y nos encontramos con un arco de flores. Pasemos debajo de él y percibamos como nos envuelve una energía positiva. Mientras seguimos caminando escuchamos los sonidos del jardín: el canto de los pájaros ¿cómo suenan estos pájaros? ”.

Entre las respuestas que tuvimos fueron: “Siii miss”, “Sii”, “Yo me dormí un poco”, “En mi bosque hay una playa”, “Mi bosque tiene mariposas y conejos”, “En mi bosque hay una casita para toda mi familia y amigos”.

Nota Elaboración propia

Figura 6

Fotografía del taller N° 04 – Experiencia de Visualización dirigida



En esta tabla se muestra el uso de la herramienta visualización en el taller N° 02 así como en el N° 04. En lo que respecta a esta herramienta, en el taller N° 02, los comentarios emitidos por los niños y niñas afirman que es posible hacerse pequeños para poder meterse dentro de sí mismos; además, que si cierran los ojos e imaginan que se entra por la boca se puede llegar hasta el corazón, e incluso que está la posibilidad de inventar un barco que los pueda llevar hacia el corazón. Con estas respuestas es notoria la capacidad de los niños y niñas para la imaginación y la creatividad; puesto que, logran hacer posible aquello que parece imposible a los ojos de la lógica.

En el taller N° 04 un niño refirió que visualizó un bosque en donde había una casa para toda su familia y amigos, otro mencionó que en su bosque había una playa, mientras que para otro niño en su bosque habitaban mariposas y conejos. El imaginarse estar en un lugar que los hace feliz y el tener la posibilidad de poder regresar a él cuando se sientan

tristes o ansiosos, porque en su momento les evocó e inspiró una experiencia grata sirve de motivación, debido que, pueden lograr aumentar su confianza personal, disminuir inseguridades y enfrentar algún malestar que se ha generado en el transcurso del día. De hecho, con la aplicación de esta herramienta se ha posibilitado una conexión con los sentidos; puesto que, el cerebro tiende a conectarse mejor con los mensajes cuando están asociados con buenas experiencias y las sensaciones que estas producen. Además, posibilitó que los niños puedan sacar al exterior aquella inocencia que habita en su interior. Por ello, es importante integrar esta práctica en lo cotidiano.

Tabla 2

Herramienta Música

Taller N°	Título del taller	Extracto del Guion del taller	Extracto del Diario de Campo
01	Iniciamos una linda aventura	<ul style="list-style-type: none"> Terminada la actividad anterior, las docentes invitan a los niños y niñas a que se sienten cómodamente. (Se acompaña este momento con música relajante). Se deja un tiempo solo para escuchar la música con los ojos cerrados. 	<ul style="list-style-type: none"> Se dejó un lapso de tiempo para que sigan escuchando la música y con voz suave se les dijo que lentamente vayan abriendo los ojos. Durante este ejercicio de relajación se pudo observar que todos los niños y niñas se conectaron con la actividad pudiendo calmar su agitación, logrando relajarse. Terminado este tiempo se les preguntó cómo se sentían y estas fueron algunas de sus respuestas: “<i>Mi corazoncito estaba latiendo rápido y después ya estaba tranquilo</i>”; “<i>todo mi cuerpo se movía y luego se calmó</i>”; “<i>me siento tranquilo</i>”.

Nota: Elaboración propia

En esta tabla se muestra el uso de la música en el taller N° 01. En lo que respecta a esta herramienta, los niños indicaron que su corazón se encontraba latiendo rápido y que después lograron tranquilizarlo, e incluso que se sentían más calmados y tranquilos. En tal sentido, el uso de la música ha posibilitado el poder experimentar un estado de calma en los niños y niñas, siendo ese estado el que permite educar la escucha atenta de lo que sucede en nuestro mundo interior.

Tabla 3

Herramienta Danza

Taller N°	Título del taller	Extracto del Guión del taller	Extracto del Diario de Campo
01	Iniciamos una linda aventura	<ul style="list-style-type: none"> Las docentes guían a los niños con las canciones propuestas, mostrándoles los movimientos que pueden hacer con los pañuelos (arriba, abajo, izquierda y derecha). 	<p>De esta forma, al ritmo de la música y la guía de las docentes, cada niño se movió de arriba, abajo, izquierda y derecha e hicieron bailar a sus pañuelos.</p> <p>[...]con música de fondo se les indicó a los niños y niñas que podían danzar y jugar con sus pañuelos de forma libre. Ante la indicación los niños comenzaron a dar vueltas con sus pañuelos, uno de ellos comenzó a correr por todo el espacio e invitando a otros a hacer lo mismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> [...] Mientras los niños y niñas realizaban la actividad se pudo observar su desenvolvimiento, seguridad, integración y alegría.

Nota: Elaboración propia

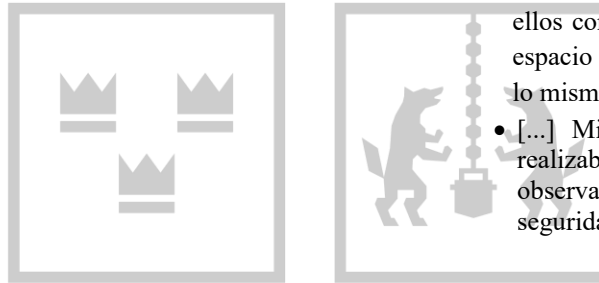


Figura 7

Fotografía del taller N° 01– Danza de los pañuelos



En esta tabla se muestra el uso de la danza en el taller N° 01. En lo que respecta a esta herramienta, a través de las acciones de los niños y niñas se pudo percibir el desarrollo de sus habilidades motrices, así como su desenvolvimiento y alegría. Mientras escuchaban la música todos los cuerpos se movían, algunos movían solo los brazos, otros brazos y piernas y otro más motivado empezó a correr e incitó a los demás a hacer lo

mismo. La música y la danza fueron una fuente positiva de descarga emocional y permitió la interacción e integración en el grupo.

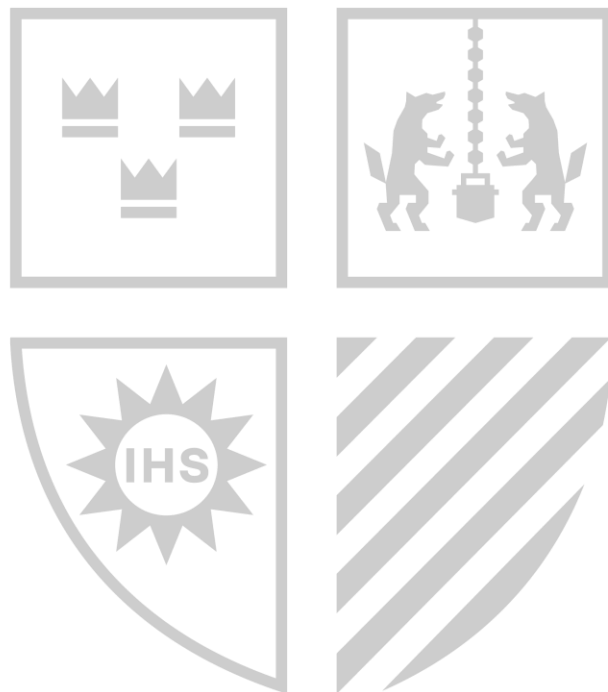


Tabla 4

Herramienta Narración

Taller N°	Título del taller	Extracto del Guión del taller	Extracto del Diario de Campo
01	Iniciamos una linda aventura	<ul style="list-style-type: none"> • Luego, se les dice a los niños y niñas que hemos traído un cuento para compartir con ellos. Se le motiva a la escucha atenta de la historia. Se procede a cantar la canción “La hora del cuento”. • Se presenta el título de la historia “Franklin va a la escuela”. 	<p>Se inició la narración diciendo: “Este personaje se llama Franklin” y así se presentó al personaje que fue interpretado por una de nosotras las docentes. Mientras que la otra docente fue leyendo el cuento y haciendo preguntas a los niños invitándolos a intervenir en el desarrollo de soluciones para las situaciones presentadas en la historia. Cuando los niños vieron al personaje prestaron atención manifestando expresiones de curiosidad, así mismo, se pudo observar su entusiasmo y el querer saber qué más pasaría en la historia. Al término del cuento realizamos preguntas para indagar la valoración que tuvieron los niños del mismo y si se había percibido a cabalidad el mensaje. Entre las respuestas que surgieron una de estas nos llamó la atención pues el niño comentaba que se sintió como el personaje del cuento, ya que tuvo miedo antes de venir al taller porque no conocía a las profesoras y compañeros. Luego, acotó que ya se encontraba más tranquilo y feliz porque se encontró con un compañero que ya conocía y porque se estaba divirtiendo.</p>
03	Somos unidad y apertura	<ul style="list-style-type: none"> • Al descubrir que es la mariposa se les narra el proceso de cambio de oruga, a capullo y luego a mariposa; a través de un video 	<p>Se procedió a proyectar la narración de cómo es que se da el proceso de desarrollo de la oruga para luego formar su capullo y posteriormente eclosionar como una mariposa. Al ver el video los niños manifestaron expresiones de sorpresa tales como: “¡Wow!”, “¡Qué asco!”, “¡Mira la Oruga es así de grandota!”.</p> <p>[...]Luego, pregunté: “¿Qué pasaría si yo voy un día y decido abrir a la fuerza un capullo?” Ante la pregunta los niños respondieron: “Se puede morir” y otro “Lo puedes romper” lo que otro complementó diciendo: “Es porque es delicado, pero si lo</p>

haces con cuidado tal vez no pasa nada". Ante las respuestas mencioné "Pero yo iré con cuidado, quiero ayudar a la mariposa", dicho esto los niños respondieron "Puede ser", "Si lo hacemos con cuidado tal vez sí" y otro dijo: "Bueno, pero con mucho cuidadito".

[...] planteé otra pregunta: ¿Creen que tendremos algún parecido con el capullo o la mariposa? [...] "¡Si! Porque cuando estamos en la barriga de Mamá tienen que cuidarnos, al comienzo estamos así (hizo un gesto como si se encogiera con los brazos) y ya después nacemos y abrimos nuestros brazos y podemos movernos" Otro señaló que "No, porque no podemos volar, pero nosotros aprendemos a caminar".

Nota: Elaboración propia

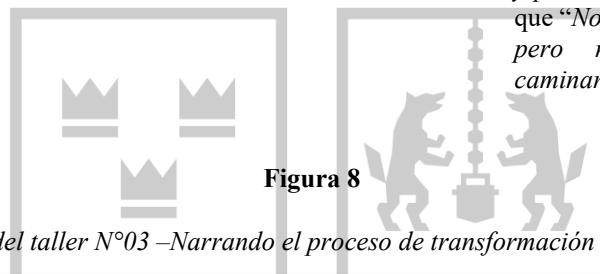


Figura 8

Fotografía del taller N°03 –Narrando el proceso de transformación de la mariposa



En esta tabla se muestra el uso de la narración en el taller N° 01 y en el N° 03. En lo que respecta a esta herramienta, se puede apreciar en la experiencia citada del taller N°01 que uno de los niños tuvo miedo antes de asistir al taller porque no conocía a las profesoras y compañeros tal y como le sucedió al personaje de la historia narrada.

Mientras que en los comentarios del taller N° 03 uno de los niños refiere que cuando se está en la barriga de mamá nos tienen que cuidar y que al comienzo de nuestras vidas somos como las orugas encogidas y ya al nacer es posible abrir los brazos y hacer movimientos.

En estos dos talleres se puede ver cómo los niños y niñas han podido sentirse identificados y lograr hacer una comparación entre lo narrado y su propia experiencia. El llegar a este nivel de comparación ha posibilitado de alguna manera que los niños verbalicen y se hagan conscientes de lo que les sucede físicamente.

Tabla 5

Herramienta Juego

Taller N°	Título del taller	Extracto del guion del taller	Extracto del Diario de Campo
07	Somos y sentimos	<ul style="list-style-type: none"> “A continuación repartiré estas imágenes a cada uno de ustedes, la imagen que les toque es la emoción que tendrán que bailar. Para este juego solo vale el movimiento, no vale hacer sonidos o hablar ya que sus compañeros tienen que adivinarlo solo con su baile”. 	<p>...] pasé a indicar a los niños que haríamos el “Baile de las emociones”. Para ello, se entregó a cada estudiante una imagen con una emoción, se les pidió que no lo muestren porque los demás tendrán que adivinarlo con el baile; además, no podían emitir ningún sonido. Con las consignas claras procedí a indicar de quién es el turno para que salieran a representar su emoción. A medida que iban saliendo mostraban cierta timidez en hacer algún movimiento, por lo que entre los mismos compañeros empezaron a alentarse con barras.</p> <p>[...] A medida que se movían y se imitaba la emoción, los niños comenzaron a reírse y ayudarse para darse ideas de qué movimiento podrían realizar.</p>

Nota: Elaboración propia

Figura 9

Fotografía del taller N° 07 – El Juego de las emociones



En esta tabla se muestra el uso del juego en el taller N° 07. En lo que respecta a esta herramienta, el identificar a través de un juego una emoción y hacerse consciente de cómo lo expresa su cuerpo no ha sido tarea fácil, debido que, para algunos niños la imitación les generó cierta timidez, mientras que para otros fue más sencillo y mostraron mayor soltura. Si bien al final todos tenían que hacer la misma dinámica ha sido notorio que el proceso de todos no fue el mismo. La experiencia en este juego permitió experimentar en los niños diversas emociones.

Tabla 6

Herramienta Imagen

Taller N°	Título del taller	Extracto del guion del taller	Extracto del Diario de Campo
05	Respiramos vida	<ul style="list-style-type: none"> Se invita a los niños y niñas a observar las imágenes que están al centro del aula (montaña, parque, playa, bosque y mar). Se pregunta por cada imagen: <i>¿Qué ven en esta imagen?</i> y <i>¿Qué es lo que más les gusta de esta imagen?</i> 	<p>[...] la actividad se encaminó con la presentación de diversos paisajes naturales como montañas, parques, playas, bosques y el mar.</p> <p>[...] Después de cada imagen percibida, realicé las siguientes preguntas: [...] <i>¿Qué es lo que más les gusta de esta imagen?</i> Ante la cual respondieron: <i>“A mí no me gustan los cerros”, “Las montañas son bonitas”, “me gusta cuando me llevan al parque”, “¿puede ser el parque de las leyendas?”, “me gusta ir a la playa con mis primos”, “la arena”, “el agua”, “los árboles”, “los peces” y “el mar”.</i></p> <p>[...] Para finalizar la actividad pregunté: <i>¿Cómo podemos cuidar la naturaleza?</i> La pregunta generó otro momento de reflexión en los niños, quienes después de un corto tiempo respondieron: <i>“No botando basura a la calle”, “Cuidando el medio ambiente”, “Reciclando”, “Cuidando a las plantitas”, “Cuidando a los animalitos” y “No dejar basura tirada.”</i></p>

Nota: Elaboración propia

En esta tabla se muestra el uso de la imagen en el taller N° 05. En lo que respecta a esta herramienta, el trabajar con el sentido de la vista posibilitó la atención y el lograr despertar en los niños y niñas su capacidad reflexiva.

Entre los comentarios emitidos se percibe que no solo logran una descripción de lo que ven, sino que también sugieren aquello que les gusta y/o prefieren. Además, los evocó a

una experiencia más vivencial-emocional como cuando uno de ellos dijo que le gusta cuando lo llevan al parque. Este recurso permitió un abanico de posibilidades ya que pudieron expresar sus pensamientos y emociones.

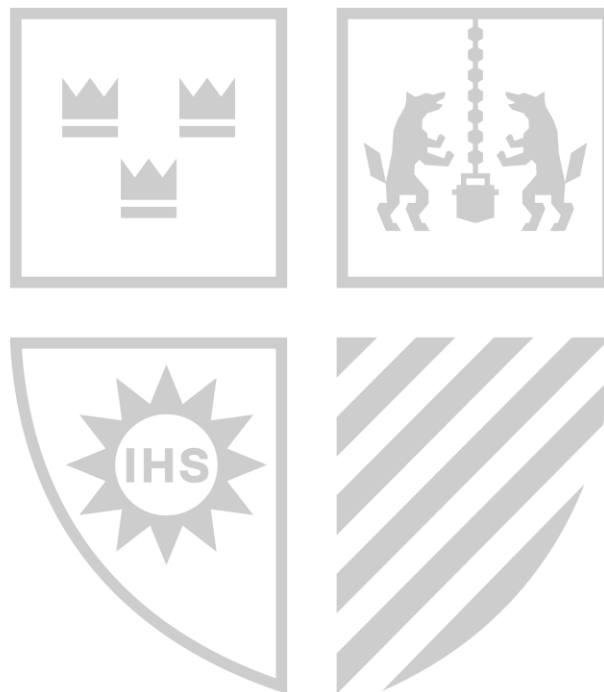
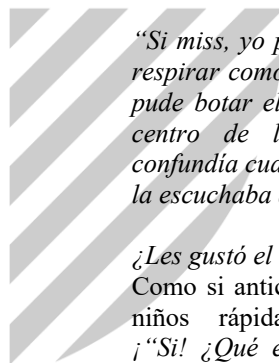
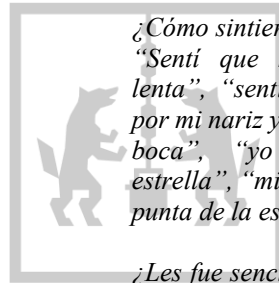


Tabla 7

Técnica Imagen

Taller N°	Título del taller	Extracto del guion del taller	Extracto del Diario de Campo
06	Un viaje a mi interior	<ul style="list-style-type: none"> Se les indica que vamos a utilizar la estrella que creamos para realizar un ejercicio de respiración. La indicación se da de la siguiente manera: <i>“Haremos un ejercicio de respiración con la estrella que han creado y para ello deben escuchar atentamente [...]”</i> 	<p>[...] <i>“Ahora pueden tocar su estrella y vamos a imaginar que por una de las puntas se inhala y por la otra se exhala, hasta que completamos cada una de las puntas de la estrella. [...]”</i>. Luego, se les plantearon las siguientes preguntas:</p> <p><i>¿Les gustó la actividad?,</i> A lo cual los niños respondieron: <i>“Sí, gracias miss”, “Me gustó bastante”, “A mí también me gustó” y “Me gustó lo que comenzó a oler”</i>.</p> <p><i>¿Cómo sintieron su respiración?</i> <i>“Sentí que mi respiración estaba lenta”, “sentí como el aire entraba por mi nariz y lo boté despacio por mi boca”, “yo respiraba como la estrella”, “mi respiración salía por la punta de la estrella”</i>.</p> <p><i>¿Les fue sencillo imaginar su estrella y hacer el ejercicio de respiración?</i> <i>“Si miss, yo pude tocar mi estrella y respirar como ustedes decía”, “yo si pude botar el aire cuando tocaba el centro de la estrella”, “yo me confundía cuando respiraba y cuando la escuchaba a usted”</i>.</p> <p><i>¿Les gustó el olor que sintieron?,</i> Como si anticiparan la pregunta los niños rápidamente respondieron, <i>¡“Si! ¿Qué era miss?”, “Era una colonia”, ¡“Oía muy rico!” y “¡Sí oía muy rico!”</i></p> <p>Y <i>¿Cómo se sintieron con esta actividad?</i> Los niños respondieron: <i>“Al comienzo me daba ganas de reírme, pero como dijo que hagamos silencio se me pasó”, “Al inicio me confundí con mi estrella, pero luego ya lo hice bien”, “Me sentí bastante relajado miss” y “Me gustó bastante porque me gusta mucho la playa vi mi estrella en la playa”</i>.</p>



Nota: Elaboración propia

Figura 10

Fotografía del taller N° 06 – La respiración



En esta tabla se muestra el uso de la respiración en el taller N°06. En lo que respecta a esta técnica, las sensaciones que experimentaron los niños y niñas fue diversa. Por un lado, dos niños fueron conscientes de su respiración, pues uno refería que su respiración estaba lenta, mientras que el otro sintió como el aire entraba por su nariz y lo botaba despacio por la boca. Estos niños centraron su atención en su respiración, lo que los llevó a sentirse más relajados y conscientes. Por otro lado, otro niño mencionaba que él respiraba como la estrella, al igual que otro que indicó que su respiración salía por la punta de la estrella, en estos dos últimos comentarios se percibe que los niños lograron no solo hacerse conscientes de su respiración, sino que también de conectarla con la imaginación.

Hubo otro caso en donde al niño le costó entrar en la dinámica debido a que le daba risa; el prestar atención a la respiración si bien calma la mente y da bienestar, es natural que durante el ejercicio se tengan pensamientos que los distraigan; por ello, es fundamental que la persona que va dirigiendo el ejercicio tenga presente que no todos van al mismo ritmo.

El hacer uso de esta técnica incluyendo la imaginación, la música instrumental y el expandir olores agradables y relajantes ha sido una buena opción para que los niños y niñas pudieran adentrarse en la experiencia de la interioridad.

Tabla 8

Técnica Relajación

Taller N°	Título del taller	Extracto del guion del taller	Extracto del Diario de Campo
04	Un rinconcito llamado serenidad	<ul style="list-style-type: none"> Se procede a cantar en conjunto la canción “Satanama” para iniciar el momento de la relajación. 	<p>Para dar apertura al espacio de meditación, propusimos a los niños cantar el mantra llamado “Satanama”, el cual ayuda a promover un ambiente de calma y silencio. Percibimos que a los niños no solo los calma, sino que también les agrada. Asimismo, es importante resaltar que ya son capaces de ponerse solos en una postura de meditación y relajación para empezar a repetir este mantra al mismo tiempo que hacen los movimientos con sus manos.</p>

Nota: Elaboración propia

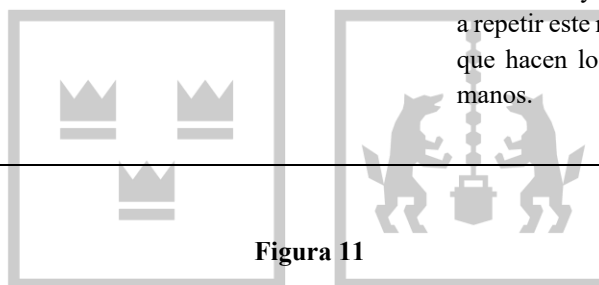


Figura 11

Fotografías del taller N° 04 – La Relajación



En esta tabla se muestra el uso de la relajación en el taller N° 04. En lo que respecta a esta técnica, la repetición de un mantra que se les enseñó a los niños y niñas desde el primer taller los ha llevado a que de manera espontánea adopten ciertas posturas que les facilita llegar a la relajación. El lograr un estado de relajación en donde el cuerpo muestra calma, la tensión muscular suele desaparecer y se experimenta bienestar físico es un buen inicio para el proceso de introspección.

Tabla 9

Técnica Meditación

Taller N°	Título del taller	Extracto del guion del taller	Extracto del Diario de Campo
02	Nos alistamos para comenzar un viaje	<ul style="list-style-type: none"> • Se invita a los niños y niñas a que se sienten cómodamente. Se acompaña este momento con el ejercicio de relajación dirigida. • - <i>Poco a poco nos vamos silenciando. El cuerpo relajado, las manos sobre las rodillas y empezamos a respirar profundamente sintiendo como entra y sale el aire.</i> 	<p>Al finalizar el ejercicio les preguntamos lo siguiente: ¿cómo se han sentido? ¿Se les hizo sencillo silenciarse? ¿Qué pasaba por sus cabecitas? ¿En qué pensaban? A lo que algunos dijeron: <i>“Yo entré a mi casita y ahí había muchas mariposas que me daban alegría”</i>; <i>“yo vi en mi corazón una casita que estaba muy desordenada y luego con la música me relajé”</i>; <i>“yo imaginé que entré a mi corazón y todo estaba muy rojo”</i>; <i>“yo me imaginé que en mi corazón tenía miedo y también alegría que se parecía a un pájaro”</i>.</p>

Nota: Elaboración propia

En esta tabla se muestra el uso de la meditación en el taller N° 02. En lo que respecta a esta técnica, se desarrolló un ejercicio de meditación guiada donde los niños y niñas lograron relajarse, concentrarse y hacer un viaje a su interior. El comentario emitido por uno de los niños refiere que logró imaginar entrar en su corazón y que todo el espacio estaba de color rojo, otro pudo ver dos emociones dentro, tales como: el miedo y la alegría; asimismo, se puede ver según otro comentario que el uso de la música instrumental favoreció el proceso de meditación y relajación. Entonces, la relajación junto a la experiencia de visualización los llevó a un estado de meditación profunda. El que los niños hayan podido asociar lo que se produce en su interior con una casa que alberga una serie de emociones y que en ocasiones se entremezclan y están alborotadas es una metáfora que aporta la mirada a su interior.

Tabla 10

Técnica Expresión Corporal Artística

Taller N°	Título del taller	Extracto del guion del taller	Extracto del Diario de Campo
01	Iniciamos una linda aventura	<ul style="list-style-type: none"> La docente reparte una hoja y colores a cada niño para que puedan expresar lo que más les ha gustado de las actividades realizadas durante el día 	<p>[...] Nos llamó la atención que uno de los niños quiso compartir a través de su dibujo lo que experimentó antes de llegar al taller (se dibujó parado cerca de su cama). Su comentario fue: “<i>en la mañana me desperté y sentía algo en mi estómago, porque no sabía cómo serían mis mises y de qué se trataba a dónde iba a ir</i>”, le preguntamos cómo se sentía ahora, a lo que respondió: “<i>ahora ya me siento más tranquilo y contento</i>”.</p>

Nota: Elaboración propia



En esta tabla se muestra el uso de la expresión artística en el taller N°1. En lo que respecta a esta técnica, el dibujo elaborado por uno de los niños quien refería que se había dibujado parado cerca de su cama y que tenía dolor de estómago porque en la tarde iba a ir a un lugar que desconocía; nos da a conocer como una experiencia nueva puede llegar a producir una emoción intensa que desencadena una respuesta fisiológica, en este caso en particular un dolor de estómago. De hecho, una situación desconocida puede aumentar la sensación de amenaza en la persona; por ello, era importante generar en el primer encuentro con los niños y niñas un impacto positivo que les generara confianza y seguridad. El permitirles que se expresen a través de la creación de un dibujo ha sido una oportunidad para dejar fluir sus emociones de manera creativa.

3.1.2. Comprensión del desarrollo del autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima

Para comprender cómo se desarrolla el autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima, se utilizó la información de los diarios de campo y la entrevista realizada a los padres de familia de los niños y niñas participantes en este estudio.

Cabe mencionar que, para comprender la manera en cómo se desarrolla el autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años, se han tomado como base los tres pilares del autoconocimiento: Identidad y metas, Desarrollo de la atención y Conciencia de las emociones.

Tabla 11
Sobre el pilar de identidad y metas

Extracto del diario de campo	Entrevista
<p>Taller N° 01: “Iniciamos una linda aventura”</p> <p>Uno de los niños solicitó realizar una oración, ya que comentó que eso hacían al iniciar las clases en su colegio, así es que le dimos el espacio para que pueda dirigir la oración, esto en un principio sorprendió a los niños; sin embargo, algunos asintieron con comentarios tales como: “¡En mi colegio también comienzan rezando, miss!”, “¡Si, en el mío también!”, “¡Si miss hay que rezarle a Diosito para que nos cuide! Luego de esto, ellos mismos se pusieron con una postura orante y empezamos a rezar todos juntos la oración del Padre Nuestro.</p> <p>[...] Se les dio la indicación para escoger un pañuelo del color de su preferencia. Luego, se reprodujeron canciones propuestas para esta actividad. De esta forma, al ritmo de la música y la guía de las docentes, cada niño se movió de arriba, abajo, izquierda y derecha e hicieron bailar a sus pañuelos.</p> <p>[...] Para seguir validando todo lo que traen consigo los niños y niñas se prosiguió a narrarles un cuento. Esta actividad tuvo como objetivo que se identifiquen de alguna manera con el personaje del cuento y que pudieran adquirir confianza para compartir con el grupo su sentir sobre este nuevo espacio y experiencia de la que estaban formando parte... Al término del cuento</p>	<p>¿Cuál era la reacción más frecuente cuando enfrentaba un conflicto o problema en casa o escuela?</p> <p>PPFF N°1: Solía renegar, paraba histérico, muy hostil; pero luego del taller se calmó.</p> <p>PPFF N°2: No es de los niños que se enojan y empiezan a patear o tirar o botar las cosas. Él dice cosas como: “Estoy enojado”, “No, no quiero estar enojado”, “No me miren y no me hablen”, luego de esto le doy su momento y espero que se le pase después viene y dice: “Disculpa mami estaba enojado porque me pasó esto o mi amiguito me hizo esto o me empujó o el otro y estaba enojado por eso” Sí, tiene control. Siempre, controla su enojo controla todo.</p> <p>PPFF N°3: Renegar</p> <p>PPFF N°4: Se frustraba, renegaba o se molestaba.</p> <p>PPFF N°5: Enojarse más rápido, trata de gritar o...En general se pone en una... se enoja rápido cuando algo no le sale bien las cosas</p> <p>PPFF N°6: Nos habíamos percatado de que mi hijo no ponía límites, era muy permisivo es por esto que fuimos a una Psicóloga como para que nos puedan orientar.</p> <p>PPFF N°7: Se desesperaba no tenía mucha paciencia, se ponía a llorar.</p>

realizamos preguntas para indagar la valoración que tuvieron los niños del mismo y si se había percibido a cabalidad el mensaje. Entre las respuestas que surgieron una de estas nos llamó la atención pues el niño comentaba que se sintió como el personaje del cuento, ya que tuvo miedo antes de venir al taller porque no conocía a las profesoras y compañeros. Luego, acotó que ya se encontraba más tranquilo y feliz porque se encontró con un compañero que ya conocía y porque se estaba divirtiendo.

Se invitó a los niños a acercarse a las mesas y ubicarse en uno de los asientos disponibles para que hicieran un dibujo de lo que más les había gustado de las actividades realizadas...unos les gustó la actividad de movimiento con los pañuelos, para otros el momento de relajación, otro compartió que fue la representación del cuento. Nos llamó la atención que uno de los niños quiso compartir a través de su dibujo lo que experimentó antes de llegar al taller (se dibujó parado cerca de su cama). Su comentario fue: “en la mañana me desperté y sentía algo en mi estómago, porque no sabía cómo serían mis misses y de qué se trataba a dónde iba a ir”, le preguntamos cómo se sentía ahora, a lo que respondió: “ahora ya me siento más tranquilo y contento”.

Nota Elaboración propia

En el extracto del diario de campo del taller N° 01 se puede apreciar una serie de actividades que conllevan a los niños y niñas a expresar sus pensamientos, creencias, valoraciones, gustos y emociones; dicho de otra manera, las actividades que se denotan en esta tabla muestran aspectos de la identidad de los niños y niñas. En efecto, un niño solicita hacer una oración para iniciar las actividades; esta solicitud les brindó a las docentes una oportunidad valiosa para reflexionar sobre cómo algunas costumbres y/o los rituales pueden ayudar a los niños a sentirse más cómodos y conectados en un entorno nuevo. Asimismo, en la actividad de la danza de los pañuelos mientras los niños y niñas se movían libremente por el salón, se pudo observar su desenvolvimiento, seguridad, integración y alegría. Además, en la actividad de la lectura de un cuento, se evidencio como los niños pudieron identificar ciertas actitudes, comportamientos y emociones de los personajes del cuento con las suyas. Finalmente, en la actividad del dibujo, los niños y niñas pudieron reflejar la actividad que más les gustó poniendo en evidencia el reconocimiento de sus gustos y preferencias; pero en esta actividad un niño fue más allá,

pues plasmo claramente cómo se sentía antes de venir al taller. Como podemos apreciar, la identidad no solo engloba características, actitudes, preferencias y valoraciones personales familiares y sociales si no que está totalmente vinculada con la autopercepción, la autoaceptación y las emociones. En este sentido, es fundamental que los niños se sientan lo suficientemente libres y seguros como para explorar sus propias emociones y pensamientos, vitales para el proceso de autoconocimiento. Cabe mencionar que para este análisis se ha tomado solo el taller N° 01, pero todos los talleres evidencian actividades en las que se exploran aspectos de la identidad de los niños y niñas.

En cuanto a la entrevista realizada a los padres presentamos la siguiente información: En relación a la pregunta ¿Cuál era la reacción más frecuente cuando enfrentaba un conflicto o problema en casa o escuela? Los PPF N°1 y N°3 indicaron que sus hijos tenían una actitud hostil, de alto nivel de enojo, frustración y descontento pero que posteriormente al taller se pudieron calmar y expresar sus emociones. Esto último, muestra que a lo largo de los talleres los niños fueron aprendiendo a manejar sus emociones. Asimismo, el PPF N°4, expresó que su hijo se mostraba frustrado ante los conflictos y que era “difícil de controlar”, pero a medida que fueron desarrollándose los talleres su hijo fue siendo capaz de comunicar cuando se enfadaba. En el mismo sentido, el PPF N°5, comenta cómo su hija tendía a frustrarse rápidamente al punto de “botar las cosas”, pero ahora reacciona con menos intensidad, además intenta practicar sus ejercicios de respiración. Además, el PPF N°7 manifiesta que su hija solía desesperarse al punto de llorar, para lidiar con esto la madre esperaba a que se aliviara un poco para luego poder calmarla con cariño. De este grupo de padres se puede inferir que sus hijos han tenido predominantemente una respuesta emocional de ira o frustración ante los conflictos, pero que poco a poco han aprendido a ser conscientes de sus emociones y a controlarlas. Por su parte, el PPF N°2 manifiesta que su hijo expresa sus emociones en lugar de tomar conductas agresivas o impulsivas; es decir, que el niño muestra un adecuado nivel de regulación emocional lo que le permite comunicar su enojo y poder enfocarlo adecuadamente. Este caso muestra que el niño ya tiene cierto nivel de manejo de emociones y por lo tanto de autoconocimiento, pues puede darse cuenta cuando determinadas situaciones le generan malestar y reaccionar adecuadamente. Con esto se muestra que la identidad como pilar del autoconocimiento no solo tiene que ver con la autopercepción, autoaceptación entre otros aspectos, sino que tiene que ver también con el reconocimiento, regulación y expresión de las emociones.

Tabla 12

Sobre el pilar del desarrollo de la atención

Extracto del diario de campo	Entrevista
<p>Taller 01: “Iniciamos una linda aventura” Ejercicio de Relajación “Satanama” Para llevar a los niños y niñas a la calma y relajar el cuerpo se les propuso sentarnos en círculo. Una vez posicionados se les fue diciendo: “Poco a poco nos vamos silenciando. El cuerpo relajado, las manos sobre las rodillas y empezamos a respirar profundamente sintiendo como entra y sale el aire”. Luego, cantamos un mantra llamado “Satanama” y se les pidió que mientras la escucharan prestarán especial atención a su respiración.</p> <p>Taller 02: “Nos alistamos para comenzar un viaje” Inicié este momento de relajación y meditación invitándolos a que poco a poco nos vayamos silenciando, tomando una postura cómoda y cerrando los ojos. El cuerpo relajado, las manos sobre las rodillas y empezamos a respirar profundamente sintiendo como entra y sale el aire. Durante todo el ejercicio de meditación hubo mucha predisposición por parte de los niños y niñas. Al finalizar el ejercicio les preguntamos lo siguiente: ¿cómo se han sentido? ¿Se les hizo sencillo silenciarse? ¿Qué pasaba por sus cabecitas? ¿En qué pensaban? A lo que algunos dijeron: “Yo entré a mi casita y ahí había muchas mariposas que me daban alegría”; “yo vi en mi corazón una casita que estaba muy desordenada y luego con la música me relajé”; “yo imaginé que entré a mi corazón y todo estaba muy rojo”; “yo me imaginé que en mi corazón tenía miedo y también alegría que se parecía a un pájaro”.</p> <p>Taller 03: “Somos unidad y apertura” Yoga “El despertar de la Mariposa” , guíe a los niños para poder realizar las actividades propuestas, siendo así que los invité a sentarse cruzando sus piernas y empecé a contar una historia en la cual imaginamos que cada uno es una mariposa que pasea por el parque y de este modo cada uno mueve sus piernas, brazos y cabeza; como si fuesen una mariposa. Seguido a esto se realizó un baile según lo propuesto en el video y se finalizó con un ejercicio de respiración.</p> <p>Taller 04 “Un rinconcito llamado seguridad”</p>	<p>¿Recuerda qué comentarios le ha hecho su hijo sobre lo que se hacía en el taller?</p> <p>PPFF N°1: Si me decía que hacía el Satanama, eso le gustaba a él y ahora a veces cuando se pone con mala actitud le digo “recuerda lo que hacías en el taller”.</p> <p>PPFF N°2: Ay... me acuerdo que fue del del este del barquito. Sí del barquito, este cuando flotaba en mi barriguita</p> <p>PPFF N°3: Me decía que cantaban, que se echaban a ver qué soñaban, pero cuando yo le preguntaba muy poco me cuenta. Claro empieza a hablar, pero ya me lo cuenta como un cuento. Cuando le pregunto ¿qué ha pasado? Me dice: “ay por qué quieres saberlo”. A veces me dice algo pequeñito o si no también ya me empieza a contar, pero ya se ve que él inventa.</p> <p>PPFF N°4: Sí, recuerdo que lo último que hicieron fue que dibujaron el monstruo que tenían y lo dibujaron, al menos él dibujo un monstruo, un monstruo divertido.</p> <p>PPFF N°5: No me recuerdo bien</p> <p>PPFF N°6: Por ejemplo, el tema de qué es lo que hace en el colegio, me resulta todavía difícil poder persuadirlo para que él pueda contarme esos detalles, actualmente trato de probar distintas maneras para que él pueda sentirse cómodo pues no y contarme qué es lo que hizo (La entrevistadora agrega: no hacía muchos comentarios de lo que hacía en el taller) si no es que lo tenga súper claro, pero no, no me daba el detalle.</p> <p>PPFF N°7: Ella me decía que todo era divertido, que tenía muchos amiguitos, que podía jugar, podía ser ella misma.</p>

Ya con la postura adecuada, con música de fondo y con una voz suave comenzamos a guiar a los niños y niñas para que se trasladen imaginariamente en un bosque. En este bosque podían buscar y encontrar una zona tranquila, que les gustara y en donde se sintieran tranquilos. De manera pausada se les fue mencionando algunos seres vivos con los que se podían encontrar durante su travesía. Para terminar el ejercicio se les fue guiando para que lentamente vayan regresando al salón y abrieran sus ojos. Se les hizo el énfasis que siempre que lo necesiten o deseen podían regresar a este lugar para sentirse seguros y calmados.

Nota Elaboración propia

En los extractos de los diarios de campo de los talleres N°01, 02, 03 y 04 que se muestran en la tabla, así como en los diarios de campo de los talleres N° 05, 06, 07 y 08 que se encuentran en los anexos, se evidencian una serie de actividades que desarrollaron la atención de los niños y niñas. Como se sabe la atención es un proceso cognitivo indispensable en una persona, ya que de este proceso depende su forma de actuar, su capacidad para alcanzar metas y su experiencia. En otras palabras, de la atención depende el desarrollo del autoconocimiento. Por esta razón, en los talleres de esta investigación se desarrollaron actividades que permitan trabajar la atención de los niños y niñas ya que así se estaría desarrollando su autoconocimiento; las actividades que se desarrollaron están centradas en la atención enfocada. Es decir, las actividades de los talleres como la meditación, la relajación, los ejercicios de respiración y visualización permitieron a los niños y niñas centrarse en un objeto sensación determinada. Con esto se buscaba que los niños y niñas sean cada vez más conscientes de las cosas, pensamientos, sentimientos y emociones que iban experimentando en su día a día.

De la entrevista en relación a la interrogante ¿Recuerda qué comentarios le ha hecho su hijo sobre lo que se hacía en el taller? Se puede obtener la siguiente información: al PPF N°1 su hijo le comentó acerca de los ejercicios de meditación que practicaba tales como el Satanama; el PPF N°2 comenta que su hijo le habló de la actividad “El Barco de la Calma” otro ejercicio de relajación que buscaba hacer énfasis en la respiración controlada; el PPF N°3, indica que su hijo le compartió sobre los ejercicios de relajación en los que se utilizaban cuentos y la imaginación de cada niño, pero, añadió que su hijo suele ser un poco reservado con ella y que suele agregarle sucesos inventados a una

experiencia; el PPF N°4 comenta que su hijo le indicó que realizaron un dibujo de un monstruo “un monstruo divertido”; Mientras que el PPF N°7 comenta que su hijo le decía que el taller era divertido, que tenía amigos con los que jugaba. En estos casos podemos ver cómo los niños pueden disfrutar de actividades meditativas, que buscan centrar la atención, cuando estas son acompañadas de herramientas pedagógicas adecuadas, tales como: cuentos, música, imágenes, etc.; esto ha permitido que estas actividades contemplativas puedan ser vistas con agrado y hasta ser practicadas posterior al taller.

Tabla 13

Sobre el pilar de la conciencia de las emociones

Extracto del diario de campo	Entrevista
<p>Taller 01: “Iniciamos una linda aventura”</p> <p>Nos llamó la atención que uno de los niños quiso compartir a través de su dibujo lo que experimentó antes de llegar al taller (se dibujó parado cerca de su cama). Su comentario fue: “en la mañana me desperté y sentía algo en mi estómago, porque no sabía cómo serían mis misses y de qué se trataba a dónde iba a ir”, le preguntamos cómo se sentía ahora, a lo que respondió: “ahora ya me siento más tranquilo y contento”.</p>	<p>PPFF N°1: Percibo que mejoró sus emociones, estaba más tranquilo; incluso su hermanita quiso ir, diría que le ayudó a mejorar su actitud que tenía.</p>
<p>Taller 04: “Un rinconcito llamado seguridad”</p> <p>Para la primera actividad iniciamos dando la consigna ya establecida, comenzamos mostrándoles a los niños los gestos que haríamos para cada una de las emociones a tratar durante la actividad, para esto, primero, los invitamos a que intenten hacer un gesto para demostrar alegría, luego tristeza, asco, molestia y, finalmente, miedo. Mientras hacíamos gestos para expresar emociones como el asco, la alegría y el miedo; los niños se reían, al mismo tiempo que intentaban imitar la emoción propuesta...</p>	<p>PPFF N°2: Ehhhh... el control de su enojo. Dice, “yo cuando me enojo debo hacer esto... debo hacer otro” él estaba en eso. [...].</p>
<p>Taller 07: Somos y sentimos</p> <p>Para empezar, esta actividad nos aseguramos tener el espacio suficiente</p>	<p>PPFF N°3: Más tranquilo, más expresivo y más suelto.</p> <p>PPFF N°4: Mejoría, porque ya él podía entender que cuando estaba molesto se sentía un poco triste o como que ya explicaba si estaba molesto o feliz.</p> <p>PPFF N°5: La forma de pensar de siempre, por ejemplo, que siempre tenemos que ayudar a las personas, cuando no pueden, se quedó en esa de siempre tenemos que ayudarlo a las personas cuando no pueden o jalarlo cuando son abuelitos o algo y tienen que jalarlo de la manita para que pueda caminar. Eso es lo que me dice.</p> <p>PPFF N°6: Lo veía bien cómodo con eso y como que si quería ir al taller como que tenía esas ganas de ir.</p> <p>PPFF N°7: Ella estaba mucho más tranquila, sabía gestionar un</p>

para movernos. Después, procedimos a recordar las emociones como la alegría, el miedo, la tristeza, el asco y la ira. Para esto, planteamos la siguiente pregunta: “¿Qué emociones recuerdan que hemos estado viendo durante las sesiones pasadas?” Ante lo cual los niños respondieron: “¡La pena miss!”, “¡La cólera!”, “¡Estar asustado!” y “¡La felicidad!”. Una vez dichas sus respuestas continúe diciendo, “Muy bien, ahora ¿recuerdan que cara ponemos y cómo ponemos el cuerpo cuando sentimos alguna de estas emociones?”. A la pregunta dan respuestas afirmativas, al mismo tiempo que hacen poses y gestos característicos de estas emociones indicadas

poco más sus emociones, sabía cuándo se estaba ofuscando, estaba más tranquila realmente.

Taller 07: Somos y sentimos

Para empezar, esta actividad nos aseguramos tener el espacio suficiente para movernos. Después, procedimos a recordar las emociones como la alegría, el miedo, la tristeza, el asco y la ira. Para esto, planteamos la siguiente pregunta: “¿Qué emociones recuerdan que hemos estado viendo durante las sesiones pasadas?” Ante lo cual los niños respondieron: “¡La pena miss!”, “¡La cólera!”, “¡Estar asustado!” y “¡La felicidad!”. Una vez dichas sus respuestas continúe diciendo, “Muy bien, ahora ¿recuerdan que cara ponemos y cómo ponemos el cuerpo cuando sentimos alguna de estas emociones?”. A la pregunta dan respuestas afirmativas, al mismo tiempo que hacen poses y gestos característicos de estas emociones indicadas

¿Cuál considera que ha sido el mayor aporte que el Taller ha tenido en su menor hijo?

PPFF N°1: Que ha estado entretenido y que le ha ayudado a su control de emociones, tanto por ustedes, así como por el apoyo de la miss en el colegio.

PPFF N°2: Perder un poco de repente la timidez también, ha perdido un poco de timidez porque al principio siempre le estaba con “Ay, pero mamá si voy a estar solito, no conozco a nadie que esto que el otro estaba” pero una vez que fue ya rápido este tomó confianza con ustedes con las misses y con los compañeritos también que estaban ¿no? Que no eran muchos creo, pero cómo se llama este. agarró confianza con ellos y eso es lo que le gustaba a él.

PPFF N°3: Como le explico no sabría cómo decirle, se mete mucho a defender, eso también lo ven mal porque la otra vez también por defender, el niño se cayó y justo para mala suerte lo ven que él lo empujo y le echan la culpa que él ha sido. Él me dice yo he defendido yo no le he pegado, yo le he defendido a mi amigo porque tal niño le estaba haciendo tal cosa. Lo único que le digo es que él no se meta que él no tiene por qué

meterse a pelear que lo único que necesita hacer es informarle a la profesora y me dice ya mami, pero desde esa vez ya está más tranquilito, ahí como él mismo dice se vuelve loco pero toda tranquila señorita no me puedo quejar. Tiene sus momentos, pero ahí estamos.

PPFF N°4: A mi parecer bueno, porque le ayudaba a socializar, le ayudaron mucho en sus emociones, a controlar eso y que también hubo momentos en los que hacía yoga esto le hacía tranquilizar

PPFF N°5: Considero que ha sido porque había juegos que le gustaba que estaban con sus amiguitos, que jugaban

PPFF N°6: Ella me decía que todo era divertido, que tenía muchos amiguitos, que podía jugar, podía ser ella misma.

PPFF N°7: Qué ha podido desenvolverse y mostrarse tal cual es, en ambientes que no necesariamente son los de su confianza, en otros lugares ya puede desenvolverse con mayor tranquilidad, con mayor seguridad en ella misma

Nota Elaboración propia

En los extractos de los diarios de campo de los talleres N° 01, N° 04 y N° 07 se puede apreciar con claridad como los niños expresan lo que sienten y reconocen las distintas emociones. De hecho, en el extracto del taller N° 01 se aprecia como un niño por medio del dibujo y la explicación de este expreso la sensación que experimentaba antes de venir al taller; pero en el taller N° 04 el al igual que sus compañeros son capaces de reconocer las emociones y expresarlas; finalmente, en el taller N° 07 son capaces de reconocer, acoger y expresar con más soltura sus emociones. En tal sentido, la exploración de sus propias emociones es clave para el desarrollo del autoconocimiento, puesto que, es en base a esta comprensión, que los niños pueden reconocer sus reacciones y eventualmente, gestionar sus emociones de manera efectiva.

En cuanto a la entrevista a los padres de familia se obtuvo la siguiente información: Para la pregunta después de la participación de su menor hijo(a) en los talleres, ¿qué cambios notó en sus actitudes? Los padres dieron respuestas asociadas al aspecto emocional. Así, el PPF N°2, menciona que durante el taller su hijo se mostró animado por asistir puesto que aprendía a relajarse, así como a compartir con otros niños de su edad; después de los talleres el padre indica que su hijo busca aplicar lo aprendido en el taller cuando se enoja. De igual forma el PPF N°4, manifiesta que su hijo se mostraba alegre durante su asistencia a los talleres; posterior a estos su hijo puede entender los momentos en que se encuentra molesto y puede explicarlo. De estas dos respuestas se puede inferir que los niños los niños pudieron desarrollar de alguna, manera la conciencia emocional, puesto que tal y como lo indican sus padres identifican el enojo que sienten y pueden expresarlo. También, el PPF N°1, menciona que su hijo mostraba una actitud más inquieta a inicios de los talleres, pero posterior a los mismos el padre percibió que su hijo se mostraba más tranquilo al punto que motivó a la hermana menor a asistir junto a él. El PPF N°7, señala como su hijo se mostraba alegre por asistir a los talleres y como posterior a estos mostraba una conducta “más tranquila”; en consecuencia, percibió como su hijo aprendió a gestionar un poco más sus emociones. En estas dos respuestas se puede percibir como la “inquietud” que indican los padres ha ido disminuyendo con la aplicación de los talleres. Esto se entiende desde la conciencia emocional como uno de los productos de poder identificar la propia emocionalidad, que al no mostrarse errática o desconocida, puede ahora identificarla, sobrellevarla o regularla. Asimismo, por estas respuestas se puede inferir que la conciencia emocional se fue percibiendo en emociones básicas como el enojo y conductas de intranquilidad; las cuales se fueron reduciendo a lo largo del desarrollo de los talleres.

En torno a la pregunta ¿Cuál considera que ha sido el mayor aporte que el Taller ha tenido en su menor hijo? la información obtenida es la siguiente: el PPF N°1 tenía la expectativa de que el taller pueda ayudar a su hijo con el control de las emociones, por consiguiente, considera que uno de los aportes que le ha dado los talleres a su hijo ha sido un mayor control de emociones. El PPF N°4 menciona que como se había explicado que el taller era un lugar donde iban a “experimentar sus emociones” le pareció interesante; por lo que considera que los talleres le han ayudado a su hijo a socializar y a controlar sus emociones; incluso vio a su hijo practicar el yoga que aprendió para tranquilizarse. El PPF N°6 considera que la propuesta era interesante pues piensa que estos talleres son

una herramienta para poder conocerse y quería que su hijo también pueda hacerlo; por tal razón, considera que uno de los aportes radica en que su hija podía divertirse, hacer amigos y “ser ella misma”. El PPF N°2 menciona que tiene un hijo único y buscaba que su hijo pueda interactuar con otros niños; considera que uno de los aportes de los talleres ha sido que su hijo ha perdido “un poco de timidez”, puesto que indica que al inicio se mostraba inseguro y temeroso, puesto que no conocía a los demás niños ni a las profesoras, pero fue ganando la confianza para llegar a un punto en que disfrutara con ir a los talleres. El PPF N°3 comenta que buscaba que su hijo pudiera conocer el colegio, conocer a sus amigos y cómo escuchó sobre “desarrollo emocional” lo inscribió; en consecuencia, considera que su hijo ha optado por tener una actitud de cuidar a sus amigos. El PPF N°5 manifiesta que inscribió a su hijo porque recibió la información de la psicóloga del colegio, considera que los talleres le han permitido a su hijo tener un espacio para compartir más con sus amigos. El PPF N°7 indica que buscaba que su hija pueda conocer sus emociones y que pueda interactuar con otros niños; por consiguiente, considera que el taller le aportó un espacio para desenvolverse y “mostrarse tal cual es” en ambientes que no son de su confianza.

Podemos ver en estas respuestas como los padres buscaban que sus hijos puedan aprender más sobre sus emociones. Esto se explica en las reacciones de ira y frustración que predominaban en sus hijos ante determinadas situaciones; conducta con la cual los padres tienen que lidiar diariamente. En consecuencia, de forma intuitiva o informada, tomaron la decisión de llevar a sus hijos a talleres que “hablaban de emociones”, para que estos al conocerlas más puedan así enfocarlas de forma saludable y consciente.

3.2. Discusión de los resultados

Para poder describir cómo la Educación de la Interioridad, como práctica educativa, contribuye al desarrollo del autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima, es fundamental especificar las categorías de la discusión de la investigación (educación de la interioridad y desarrollo del autoconocimiento) en torno a los resultados obtenidos de los diarios de campo, guion de talleres y la guía de entrevista. Por un lado, la información contenida en el guion de talleres y los diarios de campo, ha permitido analizar la aplicación de herramientas y técnicas que propone la educación de la interioridad. Según la Compañía de María (2012)

entre las herramientas y técnicas que se pueden usar para educar en la interioridad están: La respiración, la relajación, la visualización, la meditación guiada, los gestos, la música, la danza, la narración, la expresión corporal, artística, los juegos y las dinámicas, los mandálas y las imágenes. Es así que, en la planificación y ejecución de los 8 talleres se contempla la aplicación de estas herramientas y técnicas.

En primer lugar, con la herramienta visualización se ha posibilitado a los niños una conexión con sus sentidos; puesto que, el cerebro tiende a conectarse mejor con los mensajes cuando están asociados con buenas experiencias y las sensaciones que estas producen. Además, posibilitó que los niños puedan sacar al exterior aquella inocencia que habita en su interior. Pues la visualización es una herramienta potente para introducirse al interior de las personas y ser un canal apropiado de la manifestación del inconsciente; nos ofrece la vivencia de dejar brotar aquello que se encuentra en el interior de la persona hacia el exterior (Compañía de María, 2012). Es así que en el taller N° 02 así como en el taller N°4 se evidencia claramente el uso de esta herramienta.

En el taller N° 02 los comentarios emitidos por los niños y niñas afirman que es posible hacerse pequeños para poder meterse dentro de sí mismos; además, que si se cierran los ojos e imaginan que se entra por la boca se puede llegar hasta el corazón, e incluso que está la posibilidad de inventar un barco que los pueda llevar hacia el corazón. Con estas respuestas es notoria la capacidad de los niños y niñas para la imaginación y la creatividad dejando aflorar sus pensamientos. “Visualizar es «ver» en nuestra mente, una forma de utilizar la imaginación representando imágenes, vivencias o acontecimientos”. (Alonso, 2017, p. 84)

En el taller N° 04 un niño refirió que visualizó un bosque en donde había una casa para toda su familia y amigos, otro mencionó que en su bosque había una playa, mientras que para otro niño en su bosque habitaban mariposas y conejos. El imaginarse estar en un lugar que los hace feliz y el tener la posibilidad de poder regresar a él cuando se sientan tristes o ansiosos, sirve de motivación, debido que, pueden lograr aumentar su confianza personal, disminuir inseguridades y enfrentar algún malestar que se ha generado en el transcurso del día. “Podemos proponer visualizaciones en las que los niños lleguen a un lugar seguro y encuentren un espacio interior en que descansar que les sirva de referencia para volver a él siempre que lo necesiten”. (Alonso, 2017, p. 86)

En segundo lugar, la herramienta música se evidencia su empleo en los 8 talleres. Para la Compañía de María (2012), esta herramienta posee la disposición de armonizar los sentimientos y las emociones que se encuentran en nuestro interior; por tanto, el empleo de esta herramienta permite conectarnos con lo profundo de nuestro ser. En tal sentido, el uso de la música ha posibilitado el poder experimentar un estado de calma en los niños y niñas, siendo ese estado el que permite educar la escucha atenta de lo que sucede en nuestro mundo interior. Como señala Alonso (2017) “Educar la capacidad de silencio no es enseñar a callarse, sino a prestar atención a algo, y ése es el fin.” (pp. 67-68) por lo que la música se convierte en una herramienta poderosa para este fin.

En tercer lugar, con la aplicación de la herramienta danza se pudo percibir el desarrollo de las habilidades motrices de los niños y niñas, así como su desenvolvimiento y alegría. Mientras escuchaban la música todos los cuerpos se movían, algunos movían solo los brazos, otros brazos y piernas y otro más motivado empezó a correr e incitó a los demás a hacer lo mismo. De hecho, la Compañía de María (2012), señala que la danza sea individual o grupal es una herramienta potente para manifestar vivencias y emociones mediante movimientos; por medio de ella se puede lograr una mejor relación grupal. Es así que la danza fue una fuente positiva de descarga emocional y posibilitó la interacción e integración del grupo de niños y niñas. En este sentido, Alonso (2017) considera que “la expresión con el mismo cuerpo a través de una actividad, postura, movimiento o gesto lo es a su vez de otra acción interna: una idea, sentimiento, actitud o valor”. (p. 80) Mediante la danza se estimula una serie de expresiones y emociones en los niños, que los hace demostrar espontaneidad y libertad en el momento de ejecutar movimientos.

En cuarto lugar, la herramienta de la narración ha posibilitado de alguna manera que los niños verbalicen y se hagan conscientes de lo que les sucede físicamente. Al respecto, la Compañía de María (2012) señala que esta herramienta dentro de la educación de la interioridad permite colocar en palabras lo que se vivencia en nuestro interior. En tal sentido, en el extracto del diario de campo del taller N°01 uno de los niños narró que tuvo miedo antes de asistir al taller porque no conocía a las profesoras y compañeros, tal y como le sucedió al personaje de la historia narrada. Mientras que en los comentarios del taller N°03 uno de los niños refiere que cuando se está en la barriga de mamá nos tienen que cuidar y que al comienzo de nuestras vidas somos como las orugas encogidas y ya al nacer es posible abrir los brazos y hacer movimientos. En estos dos

talleres se puede ver cómo los niños y niñas han podido sentirse identificados y lograr hacer una comparación entre lo narrado y su propia experiencia. De hecho, Alonso (2017) refiere que “La narración, el cuento, la parábola, la fábula, los relatos en general, desvelan aspectos fundamentales de la historia humana que ayudan a cuestionar, comprender y asimilar diversos aspectos de la realidad”. (p. 86)

En quinto lugar, la herramienta del juego según la Compañía de María (2012) permite conocerse, relacionarse mejor y generar un agradable ambiente. Es así que, el identificar a través de un juego una emoción y hacerse consciente de cómo lo expresa su cuerpo no ha sido tarea fácil, debido que, para algunos niños la imitación les generó cierta timidez, mientras que para otros fue más sencillo y mostraron mayor soltura. Si bien al final todos tenían que hacer la misma dinámica ha sido notorio que el proceso de todos no fue el mismo. La experiencia en este juego permitió experimentar en los niños diversas emociones.

En sexto lugar, la herramienta imagen para la Compañía de María (2012) es una puerta de entrada a un sinfín de pensamientos y sensaciones, además de ser expresión de lo que sentimos, necesitamos y somos; las imágenes atraen e impactan al observador desde el contacto inicial, por ello, es importante saber seleccionarlas. En este sentido, se muestra el empleo de esta herramienta en el taller N° 05; el trabajar con el sentido de la vista posibilitó la atención y el lograr despertar en los niños y niñas su capacidad reflexiva. Entre los comentarios emitidos se percibe que no solo logran una descripción de lo que ven, sino que también sugieren aquello que les gusta y/o prefieren. Además, los evocó a una experiencia más vivencial-emocional como cuando uno de ellos dijo que le gusta cuando lo llevan al parque. Este recurso permitió un abanico de posibilidades ya que pudieron expresar sus pensamientos y emociones.

En séptimo lugar, se encuentra la técnica de la respiración. Según la Compañía de María (2012) es una técnica que nos permite estar más presentes, relajarnos y mejorar la percepción corporal; esta técnica es la base para ingresar a la relajación y el silencio poniendo todos los sentidos para concentrarnos y atender. La aplicación de la respiración, por citar un ejemplo, se aprecia en el taller N° 06, las sensaciones que experimentaron los niños y niñas fue diversa. Por un lado, dos niños fueron conscientes de su respiración, pues uno refería que su respiración estaba lenta, mientras que el otro sintió como el aire entraba por su nariz y lo botaba despacio por la boca. Estos niños centraron su atención

en su respiración, lo que los llevó a sentirse más relajados y conscientes. Por otro lado, otro niño mencionaba que él respiraba como la estrella, al igual que otro que indicó que su respiración salía por la punta de la estrella, en estos dos últimos comentarios se percibe que los niños lograron no solo hacerse conscientes de su respiración, sino que también de conectarla con la imaginación. Hubo otro caso en donde al niño le costó entrar en la dinámica debido a que le daba risa; el prestar atención a la respiración si bien calma la mente y da bienestar, es natural que durante el ejercicio se tengan pensamientos que los distraigan; por ello, es fundamental que la persona que va dirigiendo el ejercicio tenga presente que no todos van al mismo ritmo.

En octavo lugar, se encuentra la técnica de la relajación. Aquí, la repetición de un mantra que se les enseñó a los niños y niñas desde el primer taller los ha llevado a que de manera espontánea adopten ciertas posturas que les facilita llegar a la relajación. En esta línea, la Compañía de María (2012) señala que la técnica de la relajación es una de las más empleadas para hacer una labor de introspección; con ella, las personas se tornan más receptivas, conscientes de sí mismas y sensibles. Así pues, el lograr un estado de relajación en donde el cuerpo muestra calma, la tensión muscular suele desaparecer y se experimenta bienestar físico es un buen inicio para el proceso de introspección. No obstante, “La meta es que los niños aprendan a estar relajados, no como consecuencia de que han practicado una técnica, sino porque están seguros de sí mismos y cuentan con habilidades para poder entender e interpretar lo que les pasa” (Alonso, 2017, p. 83). Es decir, el objetivo principal de esta técnica es que los niños hagan de la relajación un hábito porque han adquirido confianza en sí mismos y en la capacidad de comprender y explicar lo que les sucede.

En noveno lugar, se encuentra la técnica meditación; la misma que se ha empleado casi en todos los talleres. Por citar un ejemplo se muestra esta técnica en el taller N°02; aquí, se desarrolló un ejercicio de meditación guiada donde los niños y niñas lograron relajarse, concentrarse y hacer un viaje a su interior. El comentario emitido por uno de los niños refiere que logró imaginar entrar en su corazón y que todo el espacio estaba de color rojo, otro pudo ver dos emociones dentro, tales como: el miedo y la alegría; asimismo, se puede ver según otro comentario que el uso de la música instrumental favoreció el proceso de meditación y relajación. En este ámbito, la Compañía de María (2012) manifiesta que esta técnica concede el poder aproximarnos a

nuestra dimensión más espiritual en el sentido amplio de la palabra, pues podemos llegar a la introspección de manera objetiva observando nuestra propia realidad. Entonces, la relajación junto a la experiencia de visualización los llevó a un estado de meditación profunda. El que los niños hayan podido asociar lo que se produce en su interior con una casa que alberga una serie de emociones y que en ocasiones se entremezclan y están alborotadas es una metáfora que aporta la mirada a su interior. Al respecto Alonso (2017) refiere que: “El uso de la meditación en el contexto escolar, como herramienta para la educación de la interioridad, ha de ser sumamente respetuoso con el contexto en el que estamos, y hemos de adaptarnos a las posibilidades del mismo” (pp. 93-94). Es decir, esta meditación no guarda relación con actos religiosos, más bien, nos enseña a tener un rol de observadores activos sobre nosotros mismos, generando un camino hacia nuestro mundo interior.

En décimo lugar, se halla la técnica de la expresión corporal artística; la misma que ha sido empleada en todos los talleres. Esta técnica es definida por la Compañía de María (2012) como las dinámicas que posibilitan a las personas comunicar lo que sucede en su interior por medio de distintos lenguajes. Es así que el permitirles a los niños que se expresen a través de la creación de un dibujo, en el caso específico del taller N° 01, ha sido una oportunidad para dejar fluir sus emociones de manera creativa. En esta experiencia artística uno de los niños se dibujó parado cerca de su cama y refirió que en ese momento tenía dolor de estómago porque en la tarde iba a ir a un lugar que desconocía; esto nos da a conocer como una experiencia nueva puede llegar a producir una emoción intensa que desencadena una respuesta fisiológica. De hecho, una situación desconocida puede aumentar la sensación de amenaza en la persona; por ello, era importante generar en el primer encuentro con los niños y niñas un impacto positivo que les generara confianza y seguridad.

Asimismo, la información extraída de los diarios de campo de los talleres, así como la información de la entrevista a los padres de familia ha permitido comprender de qué manera se desarrolla el autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años. Para dicha comprensión se ha tomado como base los tres pilares del autoconocimiento: Identidad y metas, Desarrollo de la atención y Conciencia de las emociones. Al respecto, Chernicoff y Rodríguez (2018) señalan que “El desarrollo del autoconocimiento es progresivo y precisa de la articulación de tres pilares fundamentales: la identidad y las metas, el

desarrollo de la atención, y la conciencia de las emociones” (p. 31). Es por ello que se han tomado estos tres pilares.

En primer lugar, el abordaje del pilar de la identidad y las metas se dio desde el extracto del diario de campo del taller N°01. En este taller, así como en los 7 restantes, se puede apreciar una serie de actividades que conllevan a los niños y niñas a expresar sus pensamientos, creencias, valoraciones, gustos y emociones. Al respecto, Chernicoff y Rodríguez (2018) manifiestan que “el autoconocimiento implica conocerse y valorarse a sí mismo. Implica desplegar la capacidad de identificar diversos factores personales y del contexto que conforman la identidad” (p. 31). En este sentido, las actividades que se desarrollaron en el taller N°01 y en los demás talleres muestran aspectos de la identidad de los niños y niñas. Algunas solicitudes de los niños y niñas para intervenir espontáneamente en algunas acciones no planificadas en los talleres, como el iniciar con una oración, les brindó a las docentes investigadoras una oportunidad valiosa para reflexionar sobre cómo algunas costumbres y/o los rituales pueden ayudar a los niños a sentirse más cómodos y conectados en un entorno nuevo. Asimismo, las actividades les permitieron a las docentes observar el desenvolvimiento, seguridad, integración y alegría de los niños. Además, en algunas actividades como el dibujo los niños y niñas pusieron en evidencia el reconocimiento de sus gustos y preferencias, así como plasmar claramente cómo se sentía.

Como se puede apreciar, la identidad no solo engloba características, actitudes, preferencias y valoraciones personales familiares y sociales si no que está totalmente vinculada con la autopercepción, la autoaceptación y las emociones. Tal como lo señala el MINEDU (2015):

A lo largo del proceso del desarrollo personal los niños construyen su identidad desde el reconocimiento y valoración de sus distintas características personales, familiares y culturales. Ello incluye desarrollar la capacidad de expresar, reconocer y regular sus emociones para desenvolverse con seguridad y convivir con respeto. (MINEDU, 2015 como se cita en Purizaca, 2020, p. 27)

En este sentido, es fundamental que los niños se sientan lo suficientemente libres y seguros como para explorar sus propias emociones y pensamientos, vitales para el proceso de autoconocimiento. En el mismo sentido, la información de la entrevista realizada muestra que a lo largo de los talleres los niños fueron aprendiendo a manejar

sus emociones, pues pasaron de conductas hostiles con alto nivel de enojo a conductas más calmadas pudiendo expresar sus emociones siendo más conscientes de estas y controlarlas poco a poco. Con esto se muestra que la identidad como pilar del autoconocimiento no solo tiene que ver con la autopercepción, autoaceptación entre otros aspectos, sino que tiene que ver también con el reconocimiento, regulación y expresión de las emociones, tal como lo menciona Purizaca (2020).

En segundo lugar, en lo que concierne al pilar de la atención, los diarios de campo de los talleres evidencian una serie de actividades que desarrollaron este pilar en los niños y niñas. Según Chernicoff y Rodríguez (2018), “de la atención depende gran parte de los procesos cognitivos del individuo, su experiencia, su forma de actuar y su capacidad para alcanzar metas” (p. 32). Es decir, la atención es un proceso cognitivo indispensable en una persona, ya que de este proceso depende su forma de actuar, su capacidad para alcanzar metas y su experiencia. Por consiguiente, de la atención depende el desarrollo del autoconocimiento. Como lo señalan Chernicoff y Rodríguez (2018) “autoconocerse implica desarrollar la habilidad de dirigir la atención hacia el propio mundo interno y tomar conciencia de sí mismo” (p. 31). Por ello, las actividades de los talleres como la meditación, la relajación, los ejercicios de respiración y visualización permitieron a los niños y niñas centrarse en un objeto o sensación determinada. Con estas actividades se buscaba que los niños y niñas sean cada vez más conscientes de las cosas, pensamientos, sentimientos y emociones que iban experimentando en su día a día.

En lo que respecta a la entrevista, los padres mencionaron que sus hijos les contaban sobre los ejercicios de meditación y relajación que practicaban en los talleres tales como: el Satanama, el Barco de la Calma (ejercicio de relajación que buscaba hacer énfasis en la respiración controlada), los ejercicios de relajación en los que se utilizaban cuentos y la imaginación de cada niño y las actividades de dibujo. En estos casos podemos ver cómo los niños pueden disfrutar de actividades meditativas, que buscan centrar la atención; dichas actividades contemplativas cuando son acompañadas de herramientas pedagógicas adecuadas, tales como: cuentos, música, imágenes, etc.; son vistas con agrado y hasta son practicadas posterior al taller por los niños. Pues, se debe recordar que “la atención es un proceso cognitivo fundamental que permite enfocar los recursos sensoriales e intelectuales en algún estímulo particular” (Chernicoff y Rodríguez, 2018, p. 32). Como se ha visto en los talleres se han empleado recursos sensoriales

e intelectuales en las actividades meditativas sobre todo para generar y mantener la atención de los niños y niñas.

Por último, el pilar de la conciencia de las emociones se trabajó en los 8 talleres, pero es en los extractos de los diarios de campo de los talleres N°01, 04 y 07 que se puede apreciar con claridad como los niños expresan lo que sienten y reconocen las distintas emociones. A saber, las emociones “son procesos que se detonan cuando sentimos que está ocurriendo algo que, para bien o para mal, afecta nuestro bienestar, y se gestan cambios fisiológicos, psicológicos y conductuales que nos preparan para lidiar con la situación” (Ekman, 2007, como se cita en Chernicoff y Rodríguez, 2016, p. 34). Es así que en el extracto del taller N°01 se aprecia como un niño por medio del dibujo y la explicación de este expresó la sensación que experimentaba antes de llegar al taller (traducida en un dolor de estómago); pero en el taller N°04 él al igual que sus compañeros fue capaz de reconocer las emociones y expresarlas; finalmente, en el taller N°07 los niños son capaces de reconocer, acoger y expresar con más soltura sus emociones. En tal sentido, autoconocerse implica según Chernicoff y Rodríguez (2018) “entender las emociones, su influencia en la experiencia y la conducta; y expresarlas de forma adecuada al contexto” (p. 31). Es decir, la exploración de las propias emociones de los niños es clave para el desarrollo del autoconocimiento, puesto que, es en base a esta comprensión, que los niños pueden reconocer sus reacciones y eventualmente, gestionar sus emociones de manera efectiva.

De la información de la entrevista en torno al aspecto emocional se ha inferido que los niños pudieron desarrollar, de alguna manera, la conciencia emocional puesto que tal y como lo indican sus padres identifican el enojo y la inquietud que sienten y pueden expresarlo. Al respecto, Chernicoff y Rodríguez (2018) señalan que una parte esencial del desarrollo del autoconocimiento es que las personas “aprendan a identificar las emociones, nombrarlas, entenderlas y expresarlas adecuadamente” (p. 34). Entonces, según lo indicado por los padres de familia se puede decir que la conciencia emocional se fue percibiendo en emociones básicas como el enojo y conductas de intranquilidad; las cuales se fueron reduciendo a lo largo del desarrollo de los talleres hasta lograr expresarlas. Por consiguiente, ayudar a los niños “a ampliar su lenguaje emocional, a reconocer las diferencias y las similitudes en sus emociones, qué las genera y cómo

expresarlas con precisión, es un proceso central en el autoconocimiento y un elemento fundamental para la autorregulación”. (Chernicoff y Rodríguez, 2018, p. 35)

Si bien hay diversas formas de desarrollar el autoconocimiento en esta investigación se prioriza la aplicación de la educación de la interioridad para dicho fin, porque es idóneo para trabajar temas de introspección. Para la Compañía de María (2012) la educación de la interioridad implica sacar del interior de cada persona todo lo que habita en él. De hecho, este ejercicio “va más allá del currículo, de las competencias, de los contenidos [...] y hace referencia a redescubrir las preguntas, lo esencial, lo auténtico, lo espiritual [...] que hay en el mundo y en el interior de cada ser humano” (p. 6). Esta educación no está nada alejada de lo que implica el autoconocimiento, pues Godoy (2015) refiere que, el autoconocimiento son todas aquellas convicciones, concepciones y percepciones que tienen los individuos sobre ellos mismos. En otras palabras, todo aquello que confluye en el interior de las personas forma parte del autoconocimiento. Es así que ofrecer a los niños y niñas experiencias de introspección que les permitan conocerse y descubrirse es permitirles abrirse paso a un mundo poco explorado.

En tal sentido, la educación de la interioridad permite que los estudiantes tengan una formación sólida, cuya base es construida a partir del desarrollo de una vida interior. Para ello, se hace indispensable que desde el ámbito educativo se ofrezcan experiencias que permitan al estudiante descubrirse, encontrarse y reconocerse; dicho de otra manera, experiencias que les permitan a los estudiantes, en este caso niños y niñas, autoconocerse. Para ofrecer estas experiencias educativas que le permitan al estudiante descubrirse, encontrarse y reconocerse es necesario emplear una serie de herramientas y técnicas que ofrece la educación de la interioridad. Al respecto, la Compañía de María (2012) señala que entre las herramientas y técnicas que se pueden usar para educar en la interioridad están: La respiración, la relajación, la visualización, la meditación guiada, los gestos, la música, la danza, la narración, la expresión corporal artística, los juegos y las dinámicas, los mándalas y las imágenes. Dichas herramientas y técnicas han sido empleadas a cabalidad en la ejecución de los 8 talleres de la investigación. De hecho, el hacer uso de estas técnica y herramientas incluyendo la imaginación, la música instrumental y el expandir olores agradables y relajantes ha sido una buena opción para que los niños y niñas pudieran adentrarse en la experiencia de la interioridad; por consiguiente, permitirles a los niños y niñas autoconocerse.

Las mencionadas técnicas y herramientas encajan adecuadamente en los pilares que favorecen el autoconocimiento; según Chernicoff y Rodríguez (2018) los pilares que favorecen el autoconocimiento son: identidad y metas, desarrollo de la atención y la conciencia de las emociones. En lo que respecta al abordaje del pilar de la identidad y las metas en los 8 talleres se trabajaron una serie de actividades que llevaron a los niños y niñas a expresar sus pensamientos, creencias, valoraciones, gustos y emociones. En otras palabras, se realizaron actividades que les permitieron a los niños autoconocerse e identificarse; pues Chernicoff y Rodríguez (2018) señalan que para la formación del autoconocimiento es fundamental la construcción de la identidad y el establecimiento de metas. Es así que las actividades de los talleres les permitieron a los niños explorarse, conocerse, reconocerse, desenvolverse; dicho de otra manera, les permitió explorar su mundo interior y expresarlo; esta exploración y expresión del mundo interior se logra por medio de la educación de la interioridad, ya que trabaja con todas las dimensiones de la persona favoreciendo su desarrollo integral.

De hecho, en la infancia

Educar la interioridad en estas edades implica necesariamente tener en cuenta todas las dimensiones de la persona y ofrecer posibilidades para poder ir desarrollando progresivamente las potencialidades de cada una de ellas, de manera que, a medida que los niños crecen en el conocimiento del mundo, lo hagan también en el conocimiento de sí mismos, aprendan a escuchar sus mensajes corporales y a manejar su afectividad. Que aprendan a pensar, a ser críticos y a encontrar respuestas a muchos de sus interrogantes mediante una actitud de escucha y diálogo con su interior. (Alonso, 2017, p. 42)

Por consiguiente, la Educación de la interioridad se convierte en una experiencia vivencial, desde donde se desarrolla la capacidad de autoconocerse, aceptarse y valorarse; posteriormente, establecer relaciones interpersonales que conlleven a la empatía y a la solidaridad.

En cuanto al tratamiento del pilar del desarrollo de la atención los diarios de campo de los talleres evidencian una serie de actividades que apuntan a este fin. Según Chernicoff y Rodríguez (2018) “la atención es un proceso cognitivo fundamental que permite enfocar los recursos sensoriales e intelectuales en algún estímulo particular (p. 32). Es así que en los talleres se han empleado recursos sensoriales e intelectuales en las actividades sobre todo para generar y mantener la atención de los niños y niñas. Las actividades de los talleres como la meditación (el Satanama), la

relajación (el Barco de la Calma), los ejercicios de respiración y visualización, así como los ejercicios de relajación en los que se utilizaban cuentos y la imaginación de cada niño y el dibujo, permitieron a los niños y niñas centrarse en un objeto o sensación determinada. Dichas actividades se desprendieron de las técnicas como: la relajación, la respiración, la meditación guiada y las herramientas tales como: la imagen, la expresión corporal artísticas, la narración, la visualización que propone la educación de la interioridad, pues, educar en la interioridad posibilita al individuo el abrirse a una experiencia nueva, que lo lleve a un aprendizaje integral. Tal como lo manifiesta Alonso (2017) una de las finalidades de dicha educación es

Desarrollar la capacidad intuitiva y la actitud contemplativa ante la vida. Aprender a vivir y a interpretar las propias experiencias desde el diálogo interior. Ser y sentirnos libres interiormente para pensar, experimentar y expresar lo que somos. Aceptarnos. Fortalecer y mantener las propias cualidades positivas sin permitir que las influencias externas las debiliten. Pensar por uno mismo y no ser mero receptor de la información que se recibe. (p. 40)

Entonces, se puede decir que de la atención desarrollada con las herramientas y técnicas de la educación de la interioridad depende el desarrollo del autoconocimiento. Como lo señalan Chernicoff y Rodríguez (2018) “autoconocerse implica desarrollar la habilidad de dirigir la atención hacia el propio mundo interno y tomar conciencia de sí mismo” (p. 31). Como se puede ver la educación de la interioridad promueve el desarrollo de la atención a través del empleo de actividades lúdicas que promueven la meditación, relajación, imaginación, así como la expresión creativa y social de los niños y niñas.

En lo que respecta al pilar de la conciencia de las emociones se puede decir que este se llegó a desarrollar, puesto que los niños y niñas a lo largo de los talleres expresan lo que sienten y reconocen las distintas emociones. De hecho, autoconocerse implica según Chernicoff y Rodríguez (2018) “entender las emociones, su influencia en la experiencia y la conducta; y expresarlas de forma adecuada al contexto” (p. 31). Es decir, la exploración de las propias emociones de los niños es clave para el desarrollo del autoconocimiento, puesto que, es en base a esta comprensión, que los niños pueden reconocer sus reacciones y eventualmente, gestionar sus emociones de manera efectiva. En este sentido, la educación de la interioridad permite el desarrollo de la conciencia de las emociones de forma efectiva, pues como lo señala Alonso (2011, como se cita en Fernández, 2015) enfocarnos en la interioridad significa no dejarse arrastrar por las

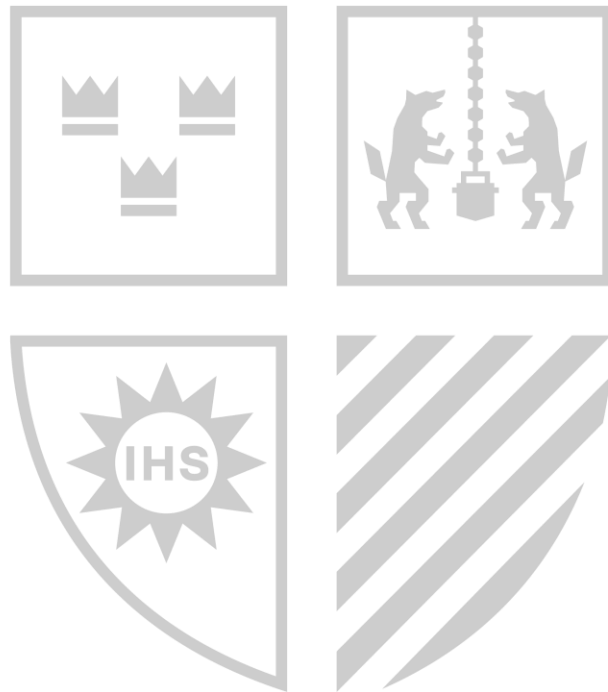
emociones fuertes que uno puede sentir en determinados eventos o sucesos. Esto implica que la educación de la interioridad busca que las personas aprendan a reconocer, gestionar y regular sus emociones. Aquí, la regulación emocional al ser un proceso vinculado a la conciencia emocional está circunscrita al autoconocimiento. Al respecto, Perera (2017) señala que la regulación emocional es la capacidad de manejar las emociones de forma adecuada. Esto incluye reconocer la conexión entre emoción, pensamiento y comportamiento; tener estrategias efectivas para afrontar desafíos; y ser capaz de cultivar emociones positivas.

Para Perera (2017) la conciencia emocional es la capacidad que tiene la persona de percibir e identificar en sí misma las emociones que está percibiendo y sintiendo. De hecho, la conciencia emocional es una capacidad compleja que la persona va desarrollando a lo largo de su vida; es así que en el caso de los niños se busca que puedan identificar emociones básicas tales como: la ira, el miedo, la alegría y la tristeza; pues son algunas de las emociones que se comienzan a sentir en edades tempranas. En este ámbito la educación de la interioridad al enfocarse en desarrollar habilidades como la conciencia emocional y la regulación emocional, permite que los niños puedan identificar cómo se sienten y actuar acorde a ello. Esto es posible por medio de la aplicación de algunas de las técnicas y herramientas que se instruyen en este enfoque educativo. En suma, lo descrito permite describir y dar a conocer cómo la Educación de la Interioridad como práctica educativa, contribuye al desarrollo del autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima.

CONCLUSIONES

- La aplicación sistemática de herramientas y técnicas tales como: las imágenes, la visualización, la expresión corporal artística, la respiración, los gestos, la meditación guiada, los juegos y las dinámicas, la relajación, la música, los mandálas, la narración y la danza propias de la educación de la interioridad les permite a los niños y niñas desarrollar experiencias con su mundo interior, haciéndose más conscientes de sus emociones, pensamientos, sentimientos, actitudes y valoraciones. Por ello, se puede decir que esta práctica educativa genera un impacto positivo en la autorregulación emocional y la convivencia.
- Para poder comprender el desarrollo del autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima, se clasificó la información de los diarios de campo y las entrevistas en base a los tres pilares que favorecen el desarrollo del autoconocimiento: identidad y metas, desarrollo de la atención y la conciencia de las emociones; los mismos que evidenciaron acciones y actitudes en los niños y niñas que dieron indicios de un progresivo desarrollo. A través de la repetición y el acompañamiento respetuoso de las docentes en el aula y de los padres de familia desde sus hogares, los niños interiorizaron hábitos de atención a lo que sienten, piensan y necesitan, sentando así las bases para una identidad más consciente y equilibrada.
- La Educación de la Interioridad como práctica educativa es una propuesta innovadora y necesaria en los contextos educativos públicos, donde muchas veces el desarrollo del mundo interior de los niños no encuentra un espacio claro dentro del currículo o la dinámica escolar. Los niños y niñas provenientes de la I.E.I 011 Sagrado Corazón de Jesús han aprovechado esta propuesta, a través del uso práctico de las herramientas y técnicas orientadas a trabajar el interior. Esto, les ha ayudado a identificar y expresar sus emociones, a reconocer sus necesidades

internas y a desarrollar un lenguaje sencillo para comunicar lo que viven por dentro.



RECOMENDACIONES

A la luz de los resultados de la investigación y de lo mencionado en las conclusiones, se presenta a continuación una serie de recomendaciones y limitaciones que se han tenido para que sean tomadas en cuenta en futuras investigaciones. Entre las recomendaciones que se brindan están las siguientes:

- Se sabe que es fundamental conocerse para entenderse, con esto se lograría un estado de bienestar personal y aportaría en la comprensión del entorno, obteniendo como resultado seres humanos que buscan y motivan una convivencia sana, de ahí la importancia de que los educadores propicien experiencias que eduquen la interioridad en los estudiantes.
- Se recomienda brindar desde la edad temprana experiencias que permitan reconocer y dialogar con el interior de su propio ser y dejar de pensar que estas experiencias de dialogo con el interior están reservadas a jóvenes y adultos.
- Capacitar a los docentes para que puedan aplicar de manera efectiva las herramientas y técnicas de la educación de la interioridad. La formación docente debe incluir métodos específicos para trabajar con el reconocimiento y la gestión de las emociones.
- Los educadores refieren que al estudiante se le debe educar de forma integral; sin embargo, no hay una equidad en la formación de todas las dimensiones de la persona; de ahí la importancia de considerar un espacio dentro de la sesión de clases para aplicar de acuerdo a las necesidades del grupo alguna técnica o herramienta para educar la interioridad.

- Para potenciar el desarrollo del autoconocimiento en los niños y niñas es de suma importancia crear entornos oportunos y pertinentes desde el hogar. En relación a lo mencionado, se recomienda involucrar y hacer partícipes a los padres de familia en la forma que pueden usar las herramientas y técnicas que propone la educación de la interioridad. Dado que, el trabajo colaborativo entre ambos miembros, favorece y fortalece la continuidad de los aprendizajes.
- Se recomienda para futuras investigaciones profundizar en el impacto a largo plazo de la propuesta pedagógica de la Educación de la Interioridad, considerando el desarrollo emocional de los niños.
- La falta de apertura e interés de las instituciones educativas públicas del nivel inicial para acoger la propuesta de investigación generó retraso en el inicio del estudio. Por ello, se recomienda buscar con tiempo y antelación instituciones educativas que apuesten por una propuesta de cambio.
- La necesidad de encontrar un espacio idóneo donde se pudieran llevar a cabo los talleres propuestos en el estudio fue un limitante en el proceso.
- La falta de compromiso de los padres de familia de los niños y niñas participantes en el estudio generó retrasos en el desarrollo de la investigación. De ahí que sea importante hacer énfasis desde el inicio de los talleres en la responsabilidad de la asistencia.

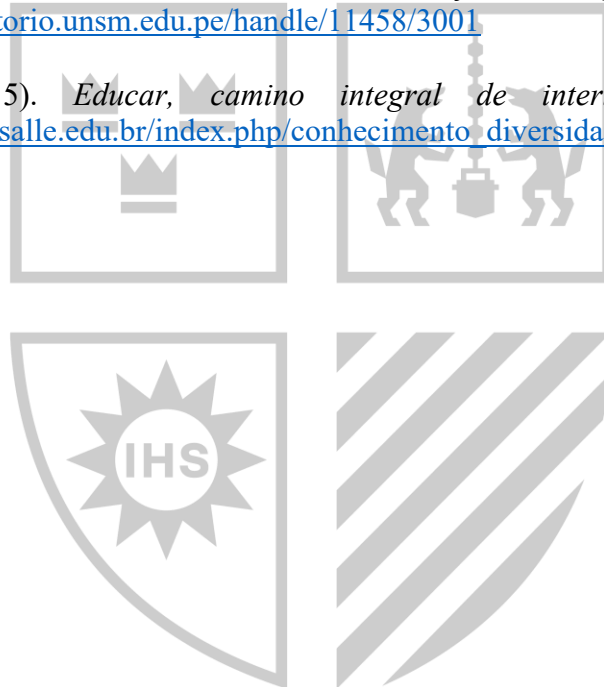
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, A. (2011). *Pedagogía de la interioridad: Aprender a «ser» desde uno mismo*. Narcea, S.A. de Ediciones. https://www.academia.edu/43409006/Pedagog%C3%ADa_de_la_Interioridad_2
- Álvarez, L. y Delgado, J. (2017). Comprensión del derecho a la privacidad en niños de 8 a 12 años de edad. <https://www.redalyc.org/journal/180/18054403011/html/>
- Álvarez, M. (2015). La Educación para la Interioridad como Desafío Educativo. <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/47967/1/M%c2%aaMERCEDES%20%c3%81LVAREZ%20Tesis%20Doctoral-22939969E.pdf>
- Álvarez, L., & Delgado, J. (2017). Comprensión del derecho a la privacidad en niños de 8 a 12 años de edad. *Interdisciplinaria*, 34(2), 441-457. <https://www.redalyc.org/journal/180/18054403011/html/>
- Álvarez, M. (2015). *La educación para la interioridad como desafío educativo* [Tesis de doctorado]. Universidad de Murcia, Murcia. <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/47967/1/M%c2%aaMERCEDES%20%c3%81LVAREZ%20Tesis%20Doctoral-22939969E.pdf>
- Andrade, M. (2017). *La inteligencia emocional, la resolución de conflictos en el aula y su relación con el desempeño del profesorado de la Universidad Central del Ecuador* [Tesis de doctorado]. Universidad de Alicante, Alicante. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/77270/1/tesis_marco_xavier_andrade_torres.pdf
- Andrés, E. (2016). *Vuestros jóvenes verán visiones y vuestros ancianos soñarán sueños. Educar la interioridad para aprender a ser*. <https://educar-la-interioridad-elena-andres.webnode.es/>
- Balcázar, E. y Díaz, R. (2022). *Autoestima en los estudiantes del nivel avanzado de un Centro de Educación Básica Alternativa de Jaén-Cajamarca* [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica. <https://repositorio.unh.edu.pe/bitstreams/d8175ce7-16e6-4ded-a9d2-a5cc6d0313cc/download>
- Bennett, M. (2008). *Autoconocimiento*. Ediciones I. <https://es.scribd.com/document/396560065/Autoconocimiento>

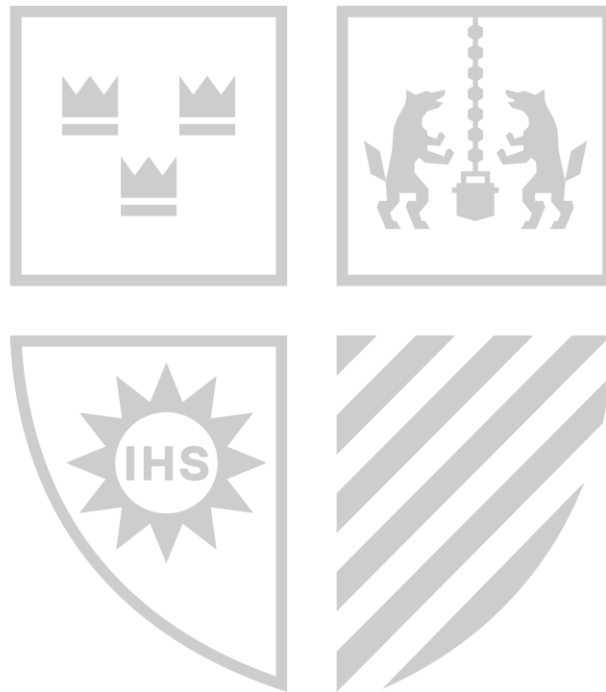
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis. <https://sonria.com/wp-content/uploads/2020/03/Psicopedagogia-emociones-Bisquerra.pdf>
- Buxarrais, M. (2021, 7 de septiembre). Para una pedagogía de la interioridad. <https://www.revistare.com/2021/09/para-una-pedagogia-de-la-interioridad/>
- Campos, G., & Martínez, N. (2012). La observación, un método para el estudio de la realidad. *Xihmai*, 7(13), 45-60. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3979972>
- Chernicoff, L., & Rodríguez, E. (2018). Autoconocimiento: una mirada hacia nuestro universo interno. *DIDAC*, (72), 29-37. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://biblat.unam.mx/hevila/Didac/2018/no72/6.pdf>
- Colmenares, A., & Piñero, M. (2008). La investigación acción: Una herramienta metodológica heurística para la comprensión y transformación de realidades y prácticas socio-educativas. *Laurus*, 14(27), 96-114. <https://www.redalyc.org/pdf/761/76111892006.pdf>
- Compañía de María. (2012). Proyecto “i” Educación de la Interioridad. [Proyecto]. Material educativo para público general.
- De la Herrán, A. (2004). El autoconocimiento como eje de la formación. *Revista Complutense de Educación*, 15(1), 11-50. https://www.researchgate.net/publication/27578289_El_autoconocimiento_como_eje_de_la_formacion
- Fernández, M. (2015). *Prácticas educativas para el desarrollo de la interioridad: Estudio realizado con estudiantes y docentes de las seis instituciones de educación básica regular promovidas por la Sociedad del Sagrado Corazón de Jesús en la provincia del Perú* [Tesis de maestría]. Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Lima. <https://repositorio.unife.edu.pe/items/737319ed-a3a0-4626-8a53-181eb2ae5c98>
- Godoy, D. (2015). *Desarrollo de un programa modelo de taller creativo, enfocado en el autoconocimiento, autorregulación y autocompasión de jóvenes universitarios a través del arte* [Tesis de doctorado]. Universitat Politècnica de València, Valencia. https://www.academia.edu/80919965/Desarrollo_De_Un_Programa_Modelo_De_Taller_Creativo_Enfocado_en_El_Autoconocimiento_Autorregulaci%C3%B3n_y_Autocompasi%C3%B3n_De_J%C3%B3venes_Universitarios_a_Trav%C3%A9s_Del_Arte
- González, M. (1999). Algo sobre la autoestima: Qué es y cómo se expresa. *Aula: Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, (11), 217-232. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=621770>

- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Herranz, P., & Sierra, P. (2013). *Psicología evolutiva I: Vol. 2. Desarrollo social*. Editorial UNED. <https://books.google.com.pe/books?id=oGx5FSINphIC&lpg=PT2&hl=es&pg=PT164#v=snippet&q=AUTOPERCEPCION&f=false>
- Lomas, K., Milton, M., Naranjo, E., & Trujillo, C. (2019). *Investigación cualitativa: Epistemología, consentimiento informado, entrevistas en profundidad*. Fundación Red Iberoamericana de Ciencia, Naturaleza y Turismo. https://www.academia.edu/61634935/INVESTIGACION_CUALITATIVA
- López, L. (2015). *Educación la interioridad*. Plataforma Editorial. https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=0vSkDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=interioridad+and+escuela&ots=kXOGlZzjsh&sig=IKfEY2Uzvpma58rdd_kjbls8loY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- López, O. (2021). *Conceptualización de autoconocimiento*. Universidad San Marcos. <https://repositorio.usam.ac.cr/xmlui/bitstream/handle/11506/1627/LEC%20PSIC%200053%202021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Molina, M., Raimundi, M., López, C., Cataldi, S., & Bugallo, L. (2011). *Adaptación del Perfil de Auto percepciones para Niños para su uso en la Ciudad de Buenos Aires*. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 2(32), 53-78. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/193502>
- Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa: guía práctica*. Universidad Surcolombiana. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Navarro, M. (2009). *Autoconocimiento y autoestima*. *Temas para la Educación*, 5, 1-9. <https://educra.cl/autoconocimiento-y-autoestima/>
- Patiño, H. (2019). Aportes de la pedagogía de la interioridad a la educación socioemocional. *Revista DIDAC*, 1(73), 23-30. <https://didac.iberomx/index.php/didac/article/download/223/440/971>
- Perales, C. (2021). *Aportaciones sobre el autoconcepto y autoestima: Nunca es tarde para aceptarse*. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000600068&script=sci_arttext_plus&tlng=es
- Perera, M. (2017). *Conciencia emocional y regulación emocional*. <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/118533/7/TFP%20Cristina%20Pera.pdf>

- Pérez, R. (2018). *La importancia de establecer buenos hábitos y rutinas para potenciar la seguridad, la confianza y la autonomía personal en educación infantil* (tesis de pregrado). <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/32954>
- Pineda, N., & Urrego, N. (2017). *Autoconocimiento emocional, una necesidad en la infancia contemporánea*. <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/1145/pinedanubia2017.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Purizaca, F. (2020). *Identidad personal en los niños del ciclo I nivel de educación inicial* (tesis de pregrado). <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/63649>
- Quintana, D. (2018). *Articulación de las estrategias cognitivas y las estrategias socioafectivas en la dirección del aprendizaje en las instituciones educativas del nivel primario del distrito de Nueva Cajamarca* (tesis de pregrado). <http://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/3001>
- Tébar, L. (2015). *Educar, camino integral de interioridad*. https://svr-net127.unilasalle.edu.br/index.php/conhecimento_diversidade/article/view/2149



ANEXOS





ANEXO N° 1: CRONOGRAMA PARA LA EJECUCIÓN DE TALLERES

Población participante		Estudiantes del ciclo II (5 años)	
Periodo de temporalidad de ejecución		<ul style="list-style-type: none"> ● 19 de agosto – 26 de agosto (2 Sesiones) ● 02 de septiembre – 30 de septiembre (4 Sesiones) ● 07 de octubre – 21 de octubre (2 Sesiones) 	
Taller N°	Título del tema	Objetivos	Responsable
01	“Iniciamos una linda aventura”	<ul style="list-style-type: none"> ● Propiciar un espacio de conocimiento e integración. ● Crear en conjunto las normas de convivencia para los próximos encuentros. 	Milagros y Elena
02	“Nos alistamos para comenzar un viaje”	<ul style="list-style-type: none"> ● Introducir a los estudiantes de manera simbólica en la experiencia de conocimiento personal 	Milagros y Elena
03	“Somos unidad y apertura”	<ul style="list-style-type: none"> ● Propiciar experiencias que integren las diversas dimensiones en los niños y niñas. ● Descubrir la necesidad de conocerse a uno mismo para la maduración y crecimiento personal ● Proporcionar un cuestionario que invite a la reflexión en conjunto. ● Asimismo, que sirva como herramienta para trabajar el autoconocimiento. 	Milagros y Elena
04	“Un rinconcito llamado serenidad”	<ul style="list-style-type: none"> ● Guiar a los niños a reconocer la emoción del miedo como una emoción natural a través de cuentos ● Proponer un lugar seguro donde los niños puedan encontrar 	Milagros y Elena



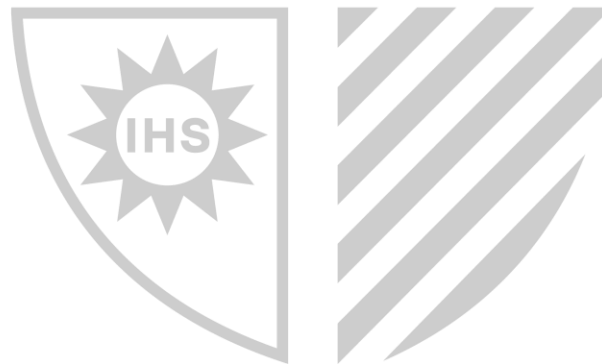
		tranquilidad y seguridad para los momentos en que lo puedan necesitar, a través de la imaginación.	
05	“Respiramos vida”	<ul style="list-style-type: none">● Observar, explorar y contemplar la naturaleza como medio de encuentro con la vida.● A partir de la contemplación proponer acciones y acuerdos para● convertirse en protectores de la naturaleza.	Milagros y Elena
06	“Un viaje a mi interior”	<ul style="list-style-type: none">● Brindar técnicas que ayuden a los niños a la tranquilidad.● Percibir las sensaciones de su cuerpo y el control sobre el mismo.● Enfatizar la respiración consciente a través de ejercicios de respiración.	Milagros y Elena
07	“Somos y sentimos”	<ul style="list-style-type: none">● Identifican, nombran y expresan diferentes emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo)● Desarrollo de una imagen positiva de sí mismos y reconocimiento de sus propias cualidades y habilidades● Práctica de valores como la honestidad, el respeto, la solidaridad y la● amistad	Milagros y Elena
08	“Miro con ojos nuevos”	<ul style="list-style-type: none">● Recoger todos los saberes obtenidos a lo largo de los talleres● Expresar compromisos desde el saber ser y estar	Milagros y Elena



**CARRERA PROFESIONAL
DE EDUCACIÓN**

Universidad Antonio
Ruiz de Montoya

Instrumentos de evaluación	<ul style="list-style-type: none">● Guía de taller● Diario de campo● Entrevista a PPF			
Fechas de ejecución	Sábado	Taller N°1: 19 de agosto Taller N°2: 26 de agosto Taller N°3: 2 de septiembre Taller N°4: 9 de septiembre Taller N°5: 23 de septiembre Taller N°6: 30 de septiembre Taller N°7: 7 de octubre Taller N°8: 21 de octubre	Firma de las responsables del Proyecto	<i>Jenny Milagros Loayza M.</i> <i>Elena González de la Cruz</i>





ANEXO N° 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

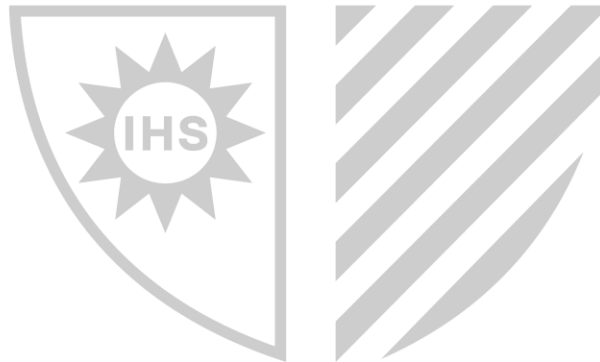
OE	CATEGORÍA	SUBCATEGORÍAS	INDICADORES
1	- Desarrollo del autoconocimiento	- Desarrollo de la identidad y metas	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce que es una persona con una determinada forma de ser y de actuar - Se acepta y se valora a sí mismo - Reconoce sus virtudes, potencialidades y limitaciones personales - Reconoce su estado emocional y lo expresa
		- Desarrollo de la atención	<ul style="list-style-type: none"> - Sabe estar en silencio para escuchar. - Disfruta con la naturaleza - Respeta a los demás seres vivos. - Observa con atención y detenimiento una realidad, especialmente de forma tranquila y placentera. - Sabe escuchar a su cuerpo a través de las sensaciones que experimenta por determinados ejercicios o tareas.
		- Desarrollo de la conciencia de las emociones.	<ul style="list-style-type: none"> - Acepta y valora sus emociones - Reconoce sus emociones y las expresa - Autorregula sus emociones - Es cuidadoso con los demás



**CARRERA PROFESIONAL
DE EDUCACIÓN**

Universidad Antonio
Ruiz de Montoya

2	- Educación de la interioridad	- Dimensión cognitiva	<ul style="list-style-type: none">- Reflexiona críticamente acerca de diferentes situaciones- Disfruta imaginando- Expresa su creatividad- Reconoce que hay algo más que lo perceptible a través de los sentidos.
		- Dimensión socioafectiva	<ul style="list-style-type: none">- Comprende sus propias emociones y la de los demás- Establece relaciones con el entorno y con los otros.- Actúa de manera respetuosa consigo mismo y con los demás
		- Dimensión física- corporal	<ul style="list-style-type: none">- Conoce su cuerpo- Se expresa a través de su cuerpo- Utiliza sus sentidos para descubrir lo que le rodea.- Desarrolla y experimenta los elementos de la expresión corporal: espacio, tiempo y movimiento y todas sus combinaciones.





ANEXO N° 3: GUIÓN DE TALLERES

TALLER N°1

Objetivo de los talleres: Favorecer experiencias significativas que conlleven a los niños y niñas del ciclo II al asombro y a la interioridad, para que puedan descubrir y desarrollar su potencial interior y desde ahí logren encontrar sentido a lo que son y a lo que hacen. Para ello, se proponen una serie de actividades que lleven a los estudiantes a valorar y practicar el silencio, aprendan a contemplar, aprendan a serenarse, a identificar sus dones y ejercitar los valores; asimismo, que disfruten de ese encuentro consigo mismo, para luego disfrutar al estar con otros.

Título del Taller	“INICIAMOS UNA LINDA AVENTURA”		
Población participante	Estudiantes del ciclo II (5 años)	Fecha	19/08/2023
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Propiciar un espacio de conocimiento e integración.• Crear en conjunto las normas de convivencia para los próximos encuentros.		
Competencias	<ul style="list-style-type: none">• Construye su identidad	Capacidades	<ul style="list-style-type: none">• Se valora a sí mismo.• Autorregula sus emociones.



Desempeño	Expresa sus emociones; utiliza palabras, gestos y movimientos corporales e identifica las causas que las originan. Reconoce las emociones de los demás, y muestra su simpatía, desacuerdo o preocupación
Espacio - Ambientación	<ul style="list-style-type: none"> • Se presentan en el centro de la asamblea pequeñas huellas con los nombres de cada uno de los niños y niñas, formando un camino y al final del camino la imagen de un corazón. • Un cartel que diga: “Bienvenidos a esta aventura”

Nº Taller	Fases	Descripción de actividades	Recursos aplicados
01	TRABAJO CORPORAL Experimentar/ Sentir	<p>Presentación del taller a los Padres de Familia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se da la bienvenida a los niños y a los padres de familia • Las docentes exponen los objetivos y contenidos de los talleres • Luego, se da un espacio para atender dudas e invitar a que llenen el consentimiento informado • Las docentes invitan a los padres de familia para que acompañen a los niños hasta la puerta del aula donde se desarrollará el taller. 	<ul style="list-style-type: none"> • Solapines • Plumones



		<p>Dinámica Rompe-hielo ¿Quién se comió el pastel?</p> <ul style="list-style-type: none">• La docente se vuelve a presentar y comienza el encuentro con el juego ¿Quién se comió el pastel? Para ello, se da el ejemplo de cómo es la canción y cómo debe ser respondida. Mencionando: <i>Ahora yo voy a mencionar el nombre de alguno de ustedes y esa persona que he mencionado tiene que contestarme ¿Quién yo? Luego, yo respondo “Si tu” y luego me responde “Yo no fui” y señala a uno de sus compañeros.</i>• En asamblea se invita a los niños y niñas a observar cada una de las huellas con sus nombres.• Se les plantea las siguientes interrogantes: <i>¿Qué significarán esas huellas que tienen sus nombres? ¿Por qué las habremos puesto? ¿A dónde les dijeron sus padres que venían? ¿Qué esperan de estos talleres? ¿Cómo les gustaría que sean?</i>• Una vez hechas estas preguntas, se les comenta de manera breve la secuencia del taller.• “¿Listos para empezar esta aventura?” <p>Formando las normas de convivencia</p> <ul style="list-style-type: none">• Se inicia mencionando <i>“Para toda bonita aventura es necesario que todos tengamos unos acuerdos, por ello,</i>	<ul style="list-style-type: none">• Cartel: “Bienvenidos a esta aventura”• Huellas con nombres• Alfombra o petate• Música de bienvenida (variada): https://www.youtube.com/watch?v=PHDfTZJnLRU
--	--	--	--



		<p><i>los invitamos a que juntos vayamos decidiendo cuáles serán”.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Las docentes plantean preguntas tales como: <i>¿Qué cosas te hacen sentir cómodo y feliz cuando estás con tus compañeros? ¿Qué acciones crees que podríamos hacer para asegurarnos de que todos nos sintamos seguros y respetados en el salón?</i>• Las docentes valoran todas las intervenciones (Entre todas las intervenciones procurar que se resalten los siguientes acuerdos: la puntualidad, respeto por mi compañero (a), el levantar la mano para hablar, el utilizar las palabras mágicas para comunicarnos y el saber guardar silencio cuando corresponda) <p>La danza de los pañuelos</p> <ul style="list-style-type: none">• Se les muestra una bolsa (la cual contiene los pañuelos) y se les pregunta a los niños: <i>¿Qué será lo que traigo aquí adentro?</i> Luego se esperan sus respuestas.• Se les invita a que se acerquen a palpar la bolsa y vuelvan a responder la pregunta inicial. Se espera que emitan sus respuestas una vez más.• Se procede a mostrar el contenido de la bolsa y se les da la indicación de que escojan el pañuelo que más les gusta.	<ul style="list-style-type: none">• Música para la danza pañuelos: https://pe.video.search.yahoo.com/search/video;_ylt=AwrEba0i3ixjGPEDnQx7egx.;_ylu=Y29sbwNiZjEEcG9zAzEEdnRpZAMEc2VjA3BpdnM-?p=musica+danza+del+pa%C3%B1uelo&fr2=piv-web&type=E210PE91215G0&fr=mcafee#id=6&vid=d6c44b05f8f5e74081981bab568bea9d&action=view <p>Otra opción:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=KK5ObhBQDxA</p> <ul style="list-style-type: none">• Pañuelos
--	--	---	--



		<ul style="list-style-type: none">• Se procede a reproducir las canciones “Bailemos con pañuelos”, “La danza húngara” y “Me encontré un pañuelo”.• Las docentes guían a los niños con las canciones propuestas, mostrándoles los movimientos que pueden hacer con los pañuelos (arriba, abajo, izquierda y derecha).	
	<p>INTEGRACIÓN EMOCIONAL</p> <p>Expresar/ Preguntar</p>	<p>Ejercicio de meditación y relajación “Satanama”</p> <ul style="list-style-type: none">• Terminada la actividad anterior, las docentes invitan a los niños y niñas a que se sienten cómodamente. (Se acompaña este momento con música relajante).• Se inicia este momento con el canto de meditación y relajación Satanama• La docente da la siguiente indicación: <i>“Poco a poco nos vamos silenciando. El cuerpo relajado, las manos sobre las rodillas y empezamos a respirar profundamente sintiendo como entra y sale el aire”</i>.• Después, se les dice: <i>“Imaginemos que en una mano estamos oliendo una flor y en la otra soplamos una vela”</i>. (Este ejercicio de aspirar el olor de la flor y soplar se repite por 6 veces).• Se deja un tiempo solo para escuchar la música con los ojos cerrados.	<ul style="list-style-type: none">• Música tranquila: https://www.youtube.com/watch?v=7llu033ydSw• Satanama https://www.youtube.com/watch?v=H7lXD3LYGTE



		<ul style="list-style-type: none">● Para finalizar esta actividad la docente les da la siguiente indicación: <i>“vamos sintiendo como nos vamos llenando de fuerza y energía y poco a poco vamos abriendo nuestros ojos”</i>● Una vez que todos estén con los ojos abiertos, se les pregunta cómo se han sentido con la actividad. <p>Cuento Escenificado “Franklin va a la Escuela”</p> <ul style="list-style-type: none">● Luego, se les dice a los niños y niñas que hemos traído un cuento para compartir con ellos. Se le motiva a la escucha atenta de la historia. Se procede a cantar la canción “La hora del cuento”.● Se presenta el título de la historia “Franklin va a la escuela”.● Mientras una de las docentes lee el cuento la otra docente (que está caracterizada como el personaje de Franklin) comienza a actuar según lo que va sucediendo en el cuento. Al finalizar la narración se plantean las siguientes interrogantes: <i>¿Cómo se sentía Franklin? ¿Qué le preocupaba?</i> <i>¿Qué le dijo su papá? ¿Te has sentido así, cuándo? ¿Qué te hizo sentir mejor?</i>	<ul style="list-style-type: none">● Cuento adaptado “Franklin va a la Escuela” (Anexo 01)
--	--	--	---



		<ul style="list-style-type: none"> ● Se cierra este espacio valorando las experiencias compartidas por los niños y niñas y las emociones expresadas. 	
	<p>APERTURA A LA TRASCENDENCIA Crisis/Cambio</p>	<p>Dibujando mis experiencias</p> <ul style="list-style-type: none"> ● La docente reparte una hoja y colores a cada niño para que puedan expresar lo que más les ha gustado de las actividades realizadas durante el día. ● Se da un espacio para que cada uno pueda compartir su dibujo. ● Se orienta este momento dándole importancia a cada una de las creaciones, las cuales guardan lo que los niños y niñas sacan de su interior convirtiéndolos en obras de arte. Lo dibujado tiene un significado personal y al compartirlo tendrá un significado en las otras personas 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hojas ● Colores ● crayolas
	<p>DESPEDIDA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Juntos hacemos un recuento de todo lo que se ha trabajado durante el taller. ● Se cierra el espacio agradeciendo a todos por lo compartido durante esa jornada. ● Se invita a compartir y aplicar lo aprendido en el aula, en casa y con todas las personas que lo rodean. ● Nos despedimos con la canción “Patatin Patatan”. 	



Franklin va a la escuela

Franklin era una tortuga que estaba creciendo. Había aprendido a comer solo. Estaba aprendiendo a vestirse solo. Estaba aprendiendo a ponerse los zapatos solo. Pero Franklin estaba preocupado porque iba a ir a la escuela por primera vez.

Franklin se levantó muy temprano, casi casi junto con el sol. Alistó su mochila y se fue a despertar a sus papás. "Apúrense", dijo Franklin. "No puedo llegar tarde a la escuela". Pero aún era temprano, así que Franklin tuvo tiempo de tomar una rica taza de avena antes de salir para la escuela.

En el camino, Franklin se llevó la mano a la barriga. "No quiero ir", dijo. "No te preocupes", le dijo su papá. "Yo también me sentí así cuando empecé a ir a la escuela. Pero todo va a estar bien", agregó.

Avanzaron en el camino y llegaron a la escuela. En la puerta, Franklin vio a muchos amigos. Vio a Conejo, despidiéndose de Mamá Coneja. Vio a Oso, despidiéndose de Abuelo Oso. Y vio a Caracol, despidiéndose de su hermano mayor. Entonces, Franklin supo que era momento de despedirse. Él y su papá se dieron un fuerte abrazo.

Cuando llegaron, el profesor Búho los esperaba. Él fue muy amable. Les mostró dónde podían poner las loncheras y dónde estaba el baño. Entonces, los invitó a jugar. Pero Franklin se quedó sentadito en su lugar. "¿Qué te gustaría hacer?", le preguntó el profesor Búho. "No sé", dijo Franklin. "No sé saltar tan alto como Conejo, ni armar los rompecabezas como Oso", dijo Franklin. "¡Ah! Pero Conejo y Oso van a aprender cosas nuevas, igual que tú", le respondió el profesor Búho. "¿Te gusta dibujar?", le preguntó. "¡Claro que sí!", respondió muy contento Franklin. "Toma, aquí tienes, son unos colores muy especiales", le dijo el profesor Búho, mientras le daba unos colores.

Franklin pintó mucho. Franklin aprendió el nombre de un nuevo color llamado celeste. Luego, tuvo ganas de hacer otras cosas. Así que construyó con bloques, armó algunos rompecabezas, escuchó una historia y jugó a la tienda con Caracol. Fue un día maravilloso.

Al llegar la tarde, su papá fue por él a la escuela. "¿Cómo está tu barriga?", preguntó. "Muy bien", dijo Franklin. Al llegar a casa, su mamá le preguntó: "¿Y qué tal tu primer día, Franklin?". "Muy bien", le dijo Franklin, "fue un día ¡MARAVILLOSO!".

Historia adaptada de *'Franklin va a la escuela'* de Paulette Bourgeois. Grupo Editorial Norma



TALLER N°2

Objetivo de los talleres: Favorecer experiencias significativas que conlleven a los niños y niñas del ciclo II al asombro y a la interioridad, para que puedan descubrir y desarrollar su potencial interior y desde ahí logren encontrar sentido a lo que son y a lo que hacen.

Para ello, se proponen una serie de actividades que lleven a los estudiantes a valorar y practicar el silencio, aprendan a contemplar, aprendan a serenarse, a identificar sus dones y ejercitar los valores; asimismo, que disfruten de ese encuentro consigo mismo, para luego disfrutar al estar con otros.

Título del Taller	“NOS ALISTAMOS PARA COMENZAR UN VIAJE”		
Población participante	Estudiantes del ciclo II (5 años)	Fecha	26/08/2023
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">● Introducir a los estudiantes de manera simbólica en la experiencia del conocimiento personal		
Competencias	<ul style="list-style-type: none">● Construye su identidad	Capacidades	<ul style="list-style-type: none">• Se valora a sí mismo.• Autorregula sus emociones.
Desempeño	Expresa sus emociones; utiliza palabras, gestos y movimientos corporales e identifica las causas que las originan. Reconoce las emociones de los demás, y muestra su simpatía, desacuerdo o preocupación		
Espacio - Ambientación	<ul style="list-style-type: none">● En el lugar del encuentro se proyectan diferentes imágenes de viajes realizados por diversas familias		



N° Taller	Fases	Descripción de actividades	Recursos aplicados
02	<p style="text-align: center;">TRABAJO CORPORAL</p> <p style="text-align: center;">Experimentar/ Sentir</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida a los niños y niñas. • Se invita a cantar y bailar la canción “A saludarnos” • Se toma un tiempo para recordar las principales normas del taller. Es importante escuchar todas sus respuestas y asegurarnos de que las normas hayan quedado claras. • Se da la indicación a los niños y niñas a observar los diferentes símbolos colocados en el centro de la asamblea. • Se proyectan imágenes de familias paseando, a partir de ellas se genera un diálogo invitándolos a compartir el viaje que más les ha gustado hacer con sus padres. • Se canta y baila la canción “Viajar en tren.” • Les preguntamos si quieren viajar al corazón. Se deja un espacio para que los niños se expresen. • Se les plantea la siguiente interrogante: <i>¿Cómo podemos viajar al corazón? Se escucha con atención las diferentes respuestas y se complementa con lo siguiente: a través del silencio, de entrar en contacto con la naturaleza, sintiendo el amor que Dios nos tiene, conociendo nuestras emociones, cuidando los animales y las plantas, sintiendo el amor de nuestra familia.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Música de bienvenida (variada): https://www.youtube.com/watch?v=PHDfTZJnLRU • Canción saludo: https://www.youtube.com/watch?v=3aEvYn4iWSI • Imágenes de diferentes paseos realizados por niños junto a sus familias (para proyectar) • Imágenes: avión, bus, bote, tren • Alfombra o petate • Canción viajar en tren: https://www.youtube.com/watch?v=XJK3A8VGWp0



	<p>INTEGRACIÓN EMOCIONAL</p> <p>Expresar/ Preguntar</p>	<ul style="list-style-type: none">● Se convoca a los niños a reunirse en asamblea. Ahí se les dice que, esta vez, les vamos a presentar a alguien que nos contará ¡cómo es su corazón! Para ello, debemos estar muy atentos. Se proyecta el video cuento.● Al finalizar el video se pueden plantear las siguientes interrogantes: <i>¿qué les pareció el cuento? ¿Cómo era el corazón de xxxxx? ¿Qué le preocupaba? ¿Qué pasaba en su corazón? ¿Qué fue lo que más les gustó? ¿Se parece al tuyo?</i>● Se hace énfasis de lo compartido anteriormente y se les invita a viajar por unos minutos al corazón de cada uno (a) a través del siguiente ejercicio de relajación.● Se invita a los niños y niñas a que se sienten cómodamente. Se acompaña este momento con el ejercicio de relajación dirigida. <i>- Poco a poco nos vamos silenciando. El cuerpo relajado, las manos sobre las rodillas y empezamos a respirar profundamente sintiendo como entra y sale el aire.</i> - (Se puede colocar el video con el ejercicio de relajación dirigida o directamente el docente preparado lo desarrolla, el objetivo es que a través de la relajación y meditación se pueda iniciar el proceso de viajar al interior).● Al finalizar la actividad se les pregunta cómo se han sentido. <i>¿Se les hizo sencillo silenciarse? ¿qué pasaba por sus cabecitas? ¿En qué pensaban?</i>	<ul style="list-style-type: none">● Cuento: “Así es mi corazón” https://www.youtube.com/watch?v=SeQs_5kEyuY&t=22s● Ejemplo: Ejercicio de Relajación dirigida: https://www.youtube.com/watch?v=-VfywplqnxM● Música de relajación - Guitarra:
--	---	---	---



		<ul style="list-style-type: none"> ● Se cierra este espacio valorando las experiencias compartidas por los niños y niñas y las emociones expresadas. 	https://www.youtube.com/watch?v=wMM75Nyhxcw
	<p>APERTURA A LA TRASCENDENCIA</p> <p>Crisis/Cambio</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● La docente les reparte la silueta de una casita para que cada niño y niña la pueda colorear y armar ● Se abre un espacio para que cada uno pueda compartir cómo pintó su casita. Es importante mostrarse muy atento a lo que cada niño y niña tiene para compartir. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Casitas armables ● Colores ● crayolas
	<p>DESPEDIDA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Se invita a los niños a acercarse al espacio en el que empezamos el taller (alfombra o petate). Este breve tiempo es para darles la oportunidad de expresar (a través del lenguaje oral) sus diferentes vivencias durante el taller. ● Empezará la docente comentando lo observado: <i>¿a qué jugaron?, ¿cómo se divertieron?</i>... y, luego, darles la oportunidad para que quienes lo deseen, comenten acerca de sus experiencias. ● Juntos creamos una acción de gracias por lo vivido esa tarde. ● Finalizamos cantando la canción de las emociones, de esta manera, se dará por terminado el taller. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Canto de las emociones https://www.youtube.com/watch?v=Q4_smLVwl9M



TALLER N°3

Objetivo de los talleres: Favorecer experiencias significativas que conlleven a los niños y niñas del ciclo II al asombro y a la interioridad, para que puedan descubrir y desarrollar su potencial interior y desde ahí logren encontrar sentido a lo que son y a lo que hacen.

Para ello, se proponen una serie de actividades que lleven a los estudiantes a valorar y practicar el silencio, aprendan a contemplar, aprendan a serenarse, a identificar sus dones y ejercitar los valores; asimismo, que disfruten de ese encuentro consigo mismo, para luego disfrutar al estar con otros.

Título del Taller	“SOMOS UNIDAD Y APERTURA”		
Población participante	Estudiantes del ciclo II (5 años)	Fecha	02/09/2023
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Propiciar experiencias que integren las diversas dimensiones en los niños y niñas.• Descubrir la necesidad de conocerse a uno mismo para la maduración y crecimiento personal		
Competencias	<ul style="list-style-type: none">• Construye su identidad	Capacidades	<ul style="list-style-type: none">• Se valora a sí mismo• Autorregula sus emociones
Desempeño	Expresa sus emociones; utiliza palabras, gestos y movimientos corporales e identifica las causas que las originan. Reconoce las emociones de los demás, y muestra su simpatía, desacuerdo o preocupación		
Espacio - Ambientación	<ul style="list-style-type: none">• En el centro del aula se coloca un tronco (en una de las ramas cuelga un capullo)		



N° Taller	Fases	Descripción de actividades	Recursos aplicados
03	<p style="text-align: center;">TRABAJO CORPORAL Experimental/ Sentir</p>	<p>Bienvenida</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se invita a cantar y bailar la canción: “Hola Hola ¿cómo estas?” ● Comenzamos con el juego para recordar los nombres “¿Quién se comió el pastel?” ● Se toma un tiempo para recordar las principales normas del taller. Es importante escuchar todas sus respuestas. <p>De Capullo a Mariposa</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Reunidos en asamblea se invita a los niños y niñas a observar detenidamente la rama que está en el centro del aula. Se les pregunta: <i>¿Por qué creen que tenemos ese árbol entre nosotros? ¿qué cuelga de la rama? ¿Qué animalito estará dentro?</i> ● Al descubrir que es la mariposa se les narra el proceso de cambio de oruga, a capullo y luego a mariposa; a través de un video. ● La docente abre una ronda de preguntas a partir de lo narrado: <i>¿Qué les pareció el proceso de la mariposa? ¿Qué pasaría si abrimos el capullo a la fuerza? ¿Creen que tenemos algún parecido con la mariposa?</i> Se valora cada uno de los aportes. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Canción saludo: https://www.youtube.com/watch?v=LwGXyvnRUUQ ● “La mariposa vuela”: https://www.youtube.com/watch?v=9ElhSKO1Xtg ● Tronco de árbol ● Títere de capullo y mariposa ● Videos del desarrollo de una Oruga: https://www.youtube.com/watch?v=GrY4RRugZAY ● Video de desarrollo de Oruga a Mariposa: https://www.youtube.com/watch?v=ggEHciPpRiw ● Otra opción:



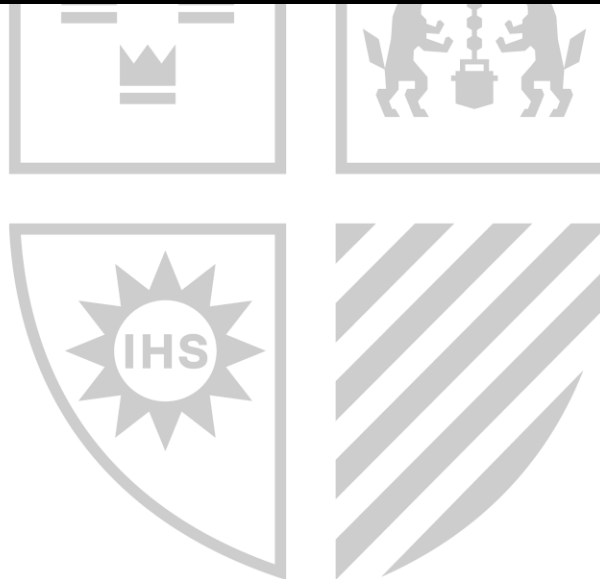
		<ul style="list-style-type: none"> Las docentes hablan sobre la importancia de respetar el proceso de crecimiento en cada persona, así como en las mariposas. Se invita a los niños y niñas a bailar y cantar la canción: “La mariposa vuela” 	https://www.youtube.com/watch?v=Pvnyusl4t1U
	<p>INTEGRACIÓN EMOCIONAL Expresar/ Preguntar</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sentados en círculo se realiza la sesión de Yoga (se puede colocar el video y seguirlo o la docente va contando la historia y dirige toda la actividad previamente preparada) Al finalizar la actividad se les pregunta: <i>¿cómo se han sentido? ¿Se les hizo sencillo seguir la historia con los movimientos? ¿Qué pasaba por sus cabezas? ¿En qué pensaban?</i> Se cierra este espacio valorando las experiencias compartidas por los niños y niñas y las emociones expresadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Yoga para Niños - Cápsula "El cuento de las mariposas" https://www.youtube.com/watch?v=MI1S5rM0ou0
	<p>APERTURA A LA TRASCENDENCIA Crisis/Cambio</p>	<p>Dibujando mis experiencias</p> <ul style="list-style-type: none"> La docente reparte una hoja a cada niño para que pueda expresar lo que más le ha gustado de las actividades realizadas. Para esto da el siguiente comentario: “Recuerden que lo que dibujen tiene un significado importante para ustedes y para todos nosotros” Cuando hayan terminado de realizar sus dibujos la docente los invita a compartirlo con todo el grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> Alfombra o petate Música tranquila: https://www.youtube.com/watch?v=DNrnDx-KZUY Hojas bond Lápices Colores



**CARRERA PROFESIONAL
DE EDUCACIÓN**

Universidad Antonio
Ruiz de Montoya

		<ul style="list-style-type: none">• Se escucha con mucha atención y respeto todas las intervenciones.	
	DESPEDIDA	<ul style="list-style-type: none">• Entre todos vamos recordando todo lo que hemos trabajado durante el taller y juntos creamos una acción de gracias.• Se da un espacio para que podamos despedirnos con la canción “Patatin Patatan”.	





TALLER N°4

Objetivo de los talleres:

Favorecer experiencias significativas que conlleven a los niños y niñas del ciclo II al asombro y a la interioridad, para que puedan descubrir y desarrollar su potencial interior y desde ahí logren encontrar sentido a lo que son y a lo que hacen.

Para ello, se proponen una serie de actividades que lleven a los estudiantes a valorar y practicar el silencio, aprendan a contemplar, aprendan a serenarse, a identificar sus dones y ejercitar los valores; asimismo, que disfruten de ese encuentro consigo mismo, para luego disfrutar al estar con otros.

Título del Taller	“UN RINCONCITO LLAMADO SERENIDAD”		
Población participante	Estudiantes del ciclo II (5 años)	Fecha	09/09/2023
Objetivos/ Logro esperado	<ul style="list-style-type: none">• Guiar a los niños a reconocer la emoción del miedo como una emoción natural a través de cuentos• Proponer un lugar seguro en los niños donde puedan encontrar tranquilidad y seguridad para los momentos en que lo puedan necesitar, a través de la imaginación.		
Competencias	<ul style="list-style-type: none">• Construye su identidad	Capacidades	<ul style="list-style-type: none">• Se valora a sí mismo.• Autorregula sus emociones.
Desempeño	Expresa sus emociones; utiliza palabras, gestos y movimientos corporales e identifica las causas que las originan. Reconoce las emociones de los demás, y muestra su simpatía, desacuerdo o preocupación		



Espacio - Ambientación	<ul style="list-style-type: none"> Se colocan en el centro del aula los tapetes para el momento de la meditación
------------------------	---

N° Taller	Fases	Descripción de actividades	Recursos aplicados
04	<p style="text-align: center;">TRABAJO CORPORAL Experimental/ Sentir</p>	<p>Bienvenida</p> <ul style="list-style-type: none"> Se da la bienvenida a los niños y niñas. Se invita a cantar y bailar la canción: “A saludarnos” Se toma un tiempo para recordar las principales normas del taller. Es importante escuchar todas sus respuestas. Reunidos en asamblea se invita a los niños y niñas a estar atentos para la siguiente actividad <p>Movimiento con la canción del Cocodrilo</p> <ul style="list-style-type: none"> Se comenta a los niños lo siguiente: “Ahora vamos a bailar la Canción del Cocodrilo” y deben estar atentos a sus movimientos. Mientras vamos cantando la canción se solicita a los niños y niñas que realicen diferentes gestos con su rostro (tristeza, alegría, aburrimiento, enojo, miedo) De manera ordenada, se invita a los estudiantes a proponer acciones o gestos para el grupo Se termina esta dinámica con la siguiente pregunta: <i>¿Les gustó la canción?</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Canción saludo: https://www.youtube.com/watch?v=3aEvYn4iWSI Tarjetas con dibujos de expresiones faciales que representan emociones tales como felicidad, enojo, sorpresa, miedo, etc. Canción del cocodrilo: https://www.youtube.com/watch?v=wsCH7DH5Ty0&ab_channel=MilaMola



	<p>INTEGRACIÓN EMOCIONAL Expresar/ Preguntar</p>	<p>Cuento sobre las Pesadillas</p> <ul style="list-style-type: none">● La docente invita a los estudiantes a formar una ronda y les pregunta <i>¿Qué emociones han sentido últimamente?</i>● Se da un espacio para escuchar cada intervención● La docente comenta una experiencia cuando sintió miedo. Se hacen preguntas tales como: <i>¿Han sentido miedo alguna vez? ¿Dónde estaban? ¿Alguien los pudo acompañar?</i>● Después de que cada estudiante haya contestado, la docente menciona que ha traído un cuento nuevo.● Se procede a cantar “La hora del cuento”● A medida que la docente cuenta, atiende las dudas e intervenciones que suscitan● Terminada la historia, la docente inicia un espacio de reflexión sobre lo narrado. Se hacen preguntas tales como: <i>¿Les gustó el cuento? ¿Qué parte del cuento les gustó más? ¿Qué le gustaba hacer a Petra? ¿Qué problema tuvo Petra y que hizo para solucionarlo? ¿Quién le ayudó? ¿Qué hubieran hecho ustedes?</i> <p>Meditación del viaje encantado</p> <ul style="list-style-type: none">● La docente indica a los niños y niñas que iniciaremos el momento de meditación. Para ello, previamente se han colocado los tapetes.● Se procede a cantar en conjunto la canción “Satanama” para iniciar el momento de la relajación.	<ul style="list-style-type: none">● Cuento: Mis más terribles pesadillas - Alicia Acosta y John Joven● Satanama https://www.youtube.com/watch?v=H7lXD3LYGTE● Música relajante - Bosque encantado. Hadas y duendes https://www.youtube.com/watch?v=xbanj7gUFF4● Alfombra o tapete
--	---	--	---



		<ul style="list-style-type: none">● Se hace un ejercicio de respiración y se hace énfasis en guardar silencio y en la importancia del mismo.● La docente invita a los estudiantes a cerrar sus ojos, se empieza a guiar el ejercicio de meditación y relajación “El viaje encantado”. <i>“Imagina que estás en un jardín mágico lleno de flores y colores brillantes. Cerremos nuestros ojos y concentrémonos en nuestra respiración.</i> <p><i>Respiramos profundamente y soltamos el aire lentamente. Notemos cómo nuestro cuerpo se relaja con cada respiración. Ahora imaginemos que nos encontramos en la entrada del jardín. Podemos ver un camino de piedras brillantes que nos guía hacia adentro.</i></p> <p><i>Comencemos entonces a caminar por el camino de piedras, sintiendo la suavidad bajo tus pies. A medida que avanzamos, nos damos cuenta de que hay diferentes tipos de flores a tu alrededor. Observemos sus colores y formas ¿Que flores te llaman más la atención?</i></p> <p><i>Continuamos caminando y nos encontramos con un arco de flores. Pasemos debajo de él y percibamos como nos envuelve una energía positiva. Mientras seguimos caminando escuchamos los sonidos del jardín: el canto de los pájaros, ¿cómo suenan estos pájaros?”</i></p> <ul style="list-style-type: none">● Se da un espacio de silencio para que los estudiantes imaginen libremente.	
--	--	---	--

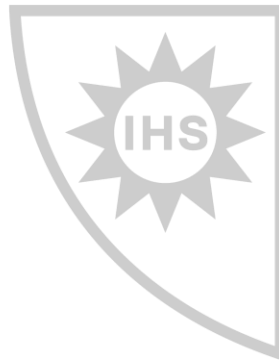
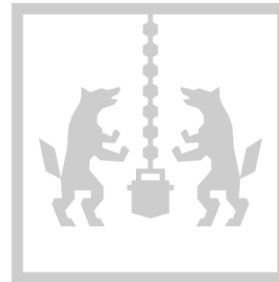


		<ul style="list-style-type: none"> ● Pasado unos minutos, la docente les invita a abrir sus ojos lentamente. ● Terminado el ejercicio, se les indicó ponerse de pie y formar un círculo para compartir experiencias. Para esto se plantean preguntas tales como: <i>¿Todos lograron ver su bosque mágico? ¿Cómo se han sentido? ¿Les ha gustado? ¿Qué clima hacía había sol? ¿Su bosque encantado tenía animales o no? ¿Alguien más habita en este bosque encantado? ¿En qué momento podemos ir a este lugar?</i> ● La docente termina agradeciendo a cada uno de los estudiantes sus participaciones 	
	<p>APERTURA A LA TRASCENDENCIA Crisis/Cambio</p>	<p>Dibujando mis experiencias (Mi Monstruo Divertido)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se invita a los niños y niñas a crear un monstruo divertido que les cause risa o alegría. Se menciona como ejemplo: <i>“A mí me gustaría un monstruo que sepa hacer helado ¿Y a ti?”</i> ● La docente entrega hojas y colores a cada uno de los estudiantes y da un periodo de 10 minutos. ● Cuando hayan terminado de realizar sus creaciones la docente anima a los estudiantes a exponer lo que han dibujado 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hoja ● Plumones ● Colores ● Música relajante
	<p>DESPEDIDA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Hacemos juntos un recuento de todo lo que se ha trabajado durante el taller. ● Con una palabra damos gracias por lo experimentado (diversión, escucha, emociones, etc.) 	



**CARRERA PROFESIONAL
DE EDUCACIÓN**
Universidad Antonio
Ruiz de Montoya

- Se da un espacio para que podamos despedirnos con la canción “Patatin Patatan”.





TALLER N°5

Objetivo de los talleres: Favorecer experiencias significativas que conlleven a los niños y niñas del ciclo II al asombro y a la interioridad, para que puedan descubrir y desarrollar su potencial interior y desde ahí logren encontrar sentido a lo que son y a lo que hacen. Para ello, se proponen una serie de actividades que lleven a los estudiantes a valorar y practicar el silencio, aprendan a contemplar, aprendan a serenarse, a identificar sus dones y ejercitar los valores; asimismo, que disfruten de ese encuentro consigo mismo, para luego disfrutar al estar con otros.

Título del Taller	“RESPIRAMOS VIDA”		
Población participante	Estudiantes del ciclo II (4 y 5 años)	Fecha	23/09/2023
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Observar, explorar y contemplar la naturaleza como medio de encuentro con la vida.• A partir de la contemplación proponer acciones y acuerdos para convertirse en protectores de la naturaleza.		
Competencias	<ul style="list-style-type: none">• Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común	Capacidades	<ul style="list-style-type: none">• Interactúa con todas las personas.• Participa en acciones que promueven el bienestar común.
Desempeño	<ul style="list-style-type: none">• Participa en la construcción colectiva de acuerdos y normas basadas en el respeto y el bienestar de todos considerando las situaciones que afectan o incomodan a todo el grupo.		
Espacio - Ambientación	<ul style="list-style-type: none">• En el centro del aula se coloca con el proyecto imágenes de la naturaleza		



N° Taller	Fases	Descripción de actividades	Recursos aplicados
05	TRABAJO CORPORAL Experimental/ Sentir	<p>Bienvenida</p> <ul style="list-style-type: none">• Se da la bienvenida a los niños y niñas.• La docente invita a los niños a formar una ronda• Se indica que se va a proceder con el saludo para dar inicio a la sesión. <p>Saludo de la amabilidad</p> <ul style="list-style-type: none">• Se mantiene la formación de la actividad anterior• A continuación, la docente presenta el nuevo saludo: <i>“Ojalá que todo lo que piense, lo que diga y lo que haga no dañe a nadie, y ayude a todos los seres”</i>• Se pregunta a los niños: <i>¿Qué significa lo que acabamos de decir?</i>• La docente explica el significado de la frase recogiendo los aportes de los estudiantes• Se recuerdan las normas de convivencia. <p>Imágenes y Sonidos de la naturaleza</p> <ul style="list-style-type: none">• Se invita a los niños y niñas a observar las imágenes que están al centro del aula (montaña, parque, playa, bosque y mar). Se pregunta por cada imagen: <i>¿Qué ven en esta imagen? y ¿Qué es lo que más les gusta de esta imagen?</i>• Luego, se les invita a cerrar sus ojos y centrarse en escuchar los sonidos de la naturaleza. Pasado un corto tiempo se pregunta: <i>¿Qué sonidos escucharon?</i>	<ul style="list-style-type: none">• Alfombra o petate• Canción saludo: https://www.youtube.com/watch?v=3aEvYn4iW-SI• Saludo de la amabilidad• Imágenes de montañas, parques, playas, bosques y el mar.• Sonidos de la naturaleza https://www.youtube.com/watch?v=OI9_wYCifk_k



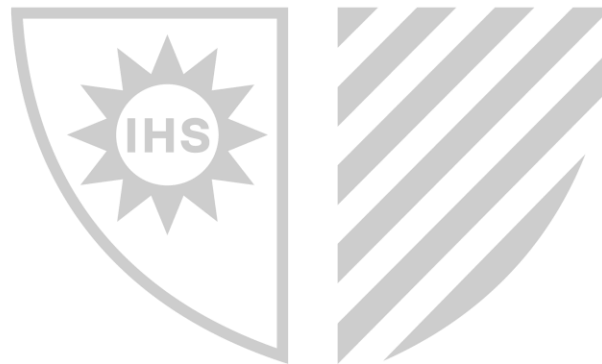
		<ul style="list-style-type: none">• Luego se les pide que vuelvan a abrir sus ojos y se les pregunta: <i>¿Han visto este lugar alguna vez?</i>• Luego de haber mostrado todas las imágenes se pregunta de forma general: <i>¿Por qué creen que han creado estos lugares?, ¿Qué paisaje les gusta más? y ¿Cómo podemos cuidar la naturaleza?</i>• Las docentes valoran y agradecen cada una de las intervenciones.	
	<p>INTEGRACIÓN EMOCIONAL Expresar/ Preguntar</p>	<p>Barco de la calma</p> <ul style="list-style-type: none">• Se presenta a los niños la actividad mencionada “que trabajaremos con un cuento que les mostraré por el proyector”, dicho esto se muestra el video titulado: “Respira”• Cuando finaliza el cuento se pregunta: <i>¿Les gustó el cuento?</i>• Luego se resaltan las formas de respirar que el cuento presenta.• A continuación, las docentes entregan papeles y colores para que los niños colorean una hoja, con ella formaremos un barco. Se otorga un tiempo de 15 minutos para que los niños personalicen sus barcos.• La docente empieza a modelar cómo se hace un barco de papel en origami.• Terminado el tiempo, la docente invita a los niños a formar un círculo para cantar “Satanama”• Se les indica que se realizará un ejercicio de respiración y se hace énfasis en guardar silencio y en la importancia del mismo.• Las docentes colocan tapetes donde los niños puedan recostarse boca arriba y se les indica que coloquen sus barcos a la altura de sus estómagos. Luego, se les indica que cierren sus ojos, se	<ul style="list-style-type: none">• Papel• Tapetes• Video Respira: https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHB TWBDA• Música de ambientación de mar.• Guión con la historia



		<p>coloca música relajante con sonidos característicos del mar y las olas. Se les puede decir lo siguiente: <i>“Imaginen que están en un mar del color que ustedes quieran y este mar está en calma, luego comenzaron a llegar unas olas a medida que estas olas pasan inhalamos y a medida que la ola va pasando exhalamos; así sucesivamente”</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • También se les indica lo siguiente: <i>“prestemos atención a los sonidos de animales como los de unas gaviotas y peces pasando cerca nuestro”</i>. <p><i>Mientras escuchamos estos sonidos hacemos otra respiración profunda y lo hacemos suavemente prestando mucha atención a nuestra respiración, al momento de que entra aire por nuestra nariz y soltamos el aire suavemente otra vez por la nariz, y notamos como nuestro barco se mueve como si estuviera encima de una ola”</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se mantienen practicando el ejercicio por unos minutos y luego se les invita a abrir sus ojos lentamente. • Terminado el ejercicio, se les indicó ponerse de pie y formar un círculo para compartir experiencias. Para esto se plantea la pregunta <i>¿Cómo nos sentimos con este ejercicio?</i> y se da un espacio para responder y reflexionar. 	
	<p>APERTURA A LA TRASCENDENCIA Crisis/Cambio</p>	<p>Dibujando mis experiencias</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se invita a los niños y niñas a expresar a través de un dibujo cómo se ve él o ella en medio de la naturaleza (colocar música de fondo). • Cuando hayan terminado de realizar sus creaciones la docente expone en un lugar visible todos los trabajos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Música relajante:: https://www.youtube.com/watch?v=W_LqbOaOq9Q • Hojas bond • Colores



		<ul style="list-style-type: none">• Después de toda intervención se procura hacer énfasis en la responsabilidad que tenemos de cuidar LA VIDA.	
	DESPEDIDA	<p>Somos protectores de la naturaleza</p> <ul style="list-style-type: none">• Se invita a los niños y niñas a expresar (a través del lenguaje oral) qué acciones harán de ahora en adelante para ser protectores de la naturaleza. Para ello, se plantea la pregunta ¿Cómo protegeremos de ahora en adelante a la naturaleza?• Se integran las respuestas y reflexiones de los niños.• Juntos vamos recordando los diferentes momentos del encuentro y se ayuda a que se expresen cómo se han sentido y qué han aprendido.• Se da un espacio para que podamos despedirnos con la canción “Patatin Patatan”.	<ul style="list-style-type: none">• Alfombra o petate





TALLER N°6

Objetivo de los talleres:

Favorecer experiencias significativas que conlleven a los niños y niñas del ciclo II al asombro y a la interioridad, para que puedan descubrir y desarrollar su potencial interior y desde ahí logren encontrar sentido a lo que son y a lo que hacen.

Para ello, se proponen una serie de actividades que lleven a los estudiantes a valorar y practicar el silencio, aprendan a contemplar, aprendan a serenarse, a identificar sus dones y ejercitar los valores; asimismo, que disfruten de ese encuentro consigo mismo, para luego disfrutar el estar con otros.

Título del Taller	“UN VIAJE A MI INTERIOR”		
Población participante	Estudiantes del ciclo II (5 años)	Fecha	30/09/2023
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ● Brindar técnicas que ayuden a los niños a la tranquilidad. ● Percibir las sensaciones de su cuerpo y el control sobre el mismo. ● Enfatizar la respiración consciente a través de ejercicios de respiración. 		
Competencias	<ul style="list-style-type: none"> ● Construye su identidad 	Capacidades	<ul style="list-style-type: none"> ● Se valora a sí mismo. ● Autorregula sus emociones
Desempeño	<ul style="list-style-type: none"> ● Expresa sus emociones; utiliza palabras, gestos y movimientos corporales e identifica las causas que las originan. Reconoce las emociones de los demás, y muestra su simpatía, desacuerdo o preocupación 		
Espacio - Ambientación	<ul style="list-style-type: none"> ● Espacio despejado para que los niños y niñas puedan moverse libremente 		



N° Taller	Fases	Descripción de actividades	Recursos aplicados
06	TRABAJO CORPORAL Experimentar/Sentir	<p>Bienvenida</p> <ul style="list-style-type: none">• Se da la bienvenida a los niños y niñas.• La docente invita a los niños a formar una ronda• Se indica que se va a proceder con el saludo para dar inicio a la sesión. <p>Saludo de la Amabilidad</p> <ul style="list-style-type: none">• Se mantiene la formación de la actividad anterior• La docente procede a recordar el saludo de la amabilidad: <i>“Ojalá que todo lo que piense, lo que diga y lo que haga no dañe a nadie, y ayude a todos los seres”</i>• Se recuerda en conjunto el significado de la frase.• Se recuerdan las normas de convivencia. <p>Yoga “Saludo al Sol”</p> <ul style="list-style-type: none">• Colocar los tapetes.• Se da la siguiente consigna: <i>“Vamos a hacer un ejercicio de Yoga, para esto les voy a pedir que prestemos mucha atención. Primero yo haré los movimientos y luego los aplicaremos con el video, ¿Listos?”</i>• Mientras suena la canción “Saludo al Sol”, se hacen los movimientos respectivos: saludo al sol, a la tierra, al perro, a la rana, a la serpiente y al conejo para que los estudiantes lo repliquen.	<ul style="list-style-type: none">• Canción saludo: https://www.youtube.com/watch?v=3aEvYn4iWSI• Tapete• Yoga “Saludo al Sol”: https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8&ab_channel=MiniPadminiYOGAINFANTIL



		<ul style="list-style-type: none"> • Se termina con la pregunta <i>¿Cómo se sintieron? ¿Les fue fácil o difícil hacer el ejercicio?</i> 	
	<p>INTEGRACIÓN EMOCIONAL Expresar/ Preguntar</p>	<p>Formación de la estrella</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se les recuerda a los niños el cuento narrado en la sesión pasada: <i>“Recuerdan cuando la sesión pasada respiramos con nuestro barquito en nuestro estómago y nosotros hacíamos olas? Hoy veremos otra forma de respirar y lo haremos con la ayuda de una estrella, y para esto crearemos nuestra propia estrella”.</i> • Se entregan cartulinas en forma de estrella, escarcha, brillantina y goma. • Mientras los niños van creando su estrella, se va preparando el espacio para la actividad siguiente, con los tapetes y los envases con aromas. • Cuando los niños terminan de decorar su estrella las recogemos y se colocan en un lugar seguro para que puedan terminar de secarse. • Se les guía a los servicios higiénicos para lavarse las manos. <p>Respiración de la estrella</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se invita a los niños a formar un círculo para luego cantar la canción del “Satanama”. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulina en forma de estrella, escarcha, brillantina y goma. • Alfombra o petate • Canción de las emociones: https://www.youtube.com/watch?v=Q4_smLVw19M



		<ul style="list-style-type: none">• Luego, se les indica que vamos a utilizar la estrella que creamos para realizar un ejercicio de respiración. La indicación se da de la siguiente manera: <i>“Haremos un ejercicio de respiración con la estrella que han creado y para ello deben escuchar atentamente las indicaciones que se hagan. Es importante en este ejercicio hacer silencio para concentrarnos en nuestra respiración.”</i>• Se les hace entrega de sus estrellas y se prosigue con la siguiente indicación: <i>“Ahora pueden tocar su estrella y vamos a imaginar que por una de las puntas se inhala y por la otra se exhala, hasta que completamos cada una de las puntas de la estrella. Vamos a practicarlo una vez con los ojos abiertos y luego los cerramos”.</i>• Se realiza un primer ejemplo de la siguiente manera: <i>“Entonces practicamos una vez, fijamos nuestra mirada en el centro de la estrella e imaginamos que nos movemos a una de las puntas de la estrella al mismo tiempo que vamos llenando lentamente nuestros pulmones de aire, cuando llegamos a la punta, comenzamos ahora a regresar al centro de la estrella, pero esta vez expulsando el aire lentamente por la nariz. Ahora inhalamos nuevamente, pero nos dirigimos a otra punta de la estrella y de igual forma regresamos al centro mientras exhalamos”.</i>• Luego, se procede con el ejercicio en sí de la siguiente manera: <i>“Imaginamos que esta estrella nos lleva a algún lugar que me gusta de la naturaleza. Cuando lleguemos comenzamos a percibir un olor agradable, ahora en este lugar vamos a ir dibujando nuestra estrella, como ya</i>	
--	--	--	--



		<p><i>sabemos punta por punta inhalamos suavemente y luego exhalamos lentamente hasta terminar de dibujarla”.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Al término del ejercicio se les pregunta: <i>¿Les gustó la actividad?</i> <i>¿Cómo sintieron su respiración?</i> <i>¿Les fue sencillo imaginar su estrella y hacer el ejercicio de respiración?</i> <i>¿Les gustó el olor que sintieron?</i> 	
	<p>APERTURA A LA TRASCENDENCIA Crisis/Cambio</p>	<p>Dibujando mi actividad favorita</p> <ul style="list-style-type: none"> En este momento se invita a los niños y niñas para que puedan dibujar la actividad que más les haya gustado de toda la sesión y luego libremente podrán compartir por qué les gustó. Cuando hayan terminado de realizar sus creaciones la docente expone en un lugar visible todos los trabajos e invita a que cuenten en el grupo lo que quisieron plasmar. Después de toda intervención se procura hacer énfasis en la importancia del uso de las técnicas aprendidas para generar tranquilidad en nosotros. 	<ul style="list-style-type: none"> Música tranquila: https://www.youtube.com/watch?v=6e35pohSzFY Hojas bond Colores y plumones Cinta maskintape
	<p>DESPEDIDA</p>	<ul style="list-style-type: none"> En conjunto recordamos las actividades realizadas y damos gracias al universo por todo lo aprendido. Luego, se invita a los niños a cantar la canción de despedida llamada “Patatin Patatan”. 	



TALLER N°7

Objetivo de los talleres: Favorecer experiencias significativas que conlleven a los niños y niñas del ciclo II al asombro y a la interioridad, para que puedan descubrir y desarrollar su potencial interior y desde ahí logren encontrar sentido a lo que son y a lo que hacen.

Para ello, se proponen una serie de actividades que lleven a los estudiantes a valorar y practicar el silencio, aprendan a contemplar, aprendan a serenarse, a identificar sus dones y ejercitar los valores; asimismo, que disfruten de ese encuentro consigo mismo, para luego disfrutar el estar con otros.

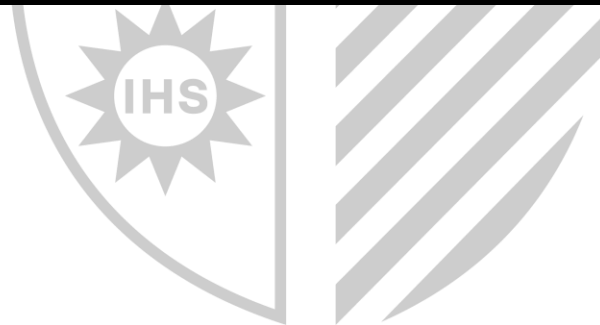
Título de la Sesión	“SOMOS Y SENTIMOS”		
Población participante	Estudiantes del ciclo II (5 años)	Fecha	07/10/2023
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">● Identifican, nombran y expresan diferentes emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo)● Desarrollo de una imagen positiva de sí mismo y reconocimiento de las propias cualidades y habilidades● Práctica de valores como la honestidad, el respeto, la solidaridad y la amistad		
Competencias	<ul style="list-style-type: none">● Construye su identidad	Capacidades	<ul style="list-style-type: none">● Se valora a sí mismo.● Autorregula sus emociones
Desempeño	<ul style="list-style-type: none">● Expresa sus emociones; utiliza palabras, gestos y movimientos corporales e identifica las causas que las originan. Reconoce las emociones de los demás, y muestra su simpatía, desacuerdo o preocupación		
Espacio - Ambientación	<ul style="list-style-type: none">● Se despeja el espacio para que los estudiantes puedan moverse libremente		



N° Taller	Fases	Descripción de actividades	Recursos aplicados
07	TRABAJO CORPORAL Experimental/ Sentir	<p>Bienvenida</p> <ul style="list-style-type: none">• Se da la bienvenida a los niños y niñas.• La docente invita a los niños a formar una ronda• Se indica que se va a proceder con el saludo para dar inicio a la sesión. <p>Saludo de la amabilidad</p> <ul style="list-style-type: none">• Se mantiene la formación de la actividad anterior• Se procede hacer en conjunto el saludo de la amabilidad: <i>“Ojalá que todo lo que piense, lo que diga y lo que haga no dañe a nadie, y ayude a todos los seres”</i>• La docente pregunta: <i>¿Puedo aplicar esta frase en otros espacios?</i>• Se recuerdan las normas de convivencia. <p>Baile de las emociones</p> <ul style="list-style-type: none">• La docente reúne a los estudiantes y les indica que a continuación haremos un “Baile de las emociones”• Para ello, empezó a dar ciertas indicaciones mencionando lo siguiente: <i>“A continuación repartiré estas imágenes a cada uno de ustedes, la imagen que les toque es la emoción que tendrán que bailar. Para este juego solo vale el movimiento, no vale hacer sonidos o hablar ya que sus compañeros tienen que adivinarlo solo con su baile”</i>.	<ul style="list-style-type: none">• Canción saludo: https://www.youtube.com/watch?v=3aEvYn4iWSI• Música para el Baile de las emociones: Molestia: https://youtu.be/efJ_T6RG3WE?si=vWXowJ5INolpSCbt Miedo: https://youtu.be/ohNpf4VnlP8?si=NpDdFZ2uRnPMrW4g Alegria: https://youtu.be/G8dsvclf3Tk?si=PHGm4THxfs_3Jklr Aburrimiento: https://youtu.be/a7ouDfay0Ug?si=Y8



		<ul style="list-style-type: none">• La docente procede a mostrar ejemplos de movimientos que pueden realizar tales como: saltar, arrastrarse, brincar, bailar de puntillas, etc.• Se empieza a llamar a cada niño para que salga a bailar la emoción que les tocó. Se da un periodo de 10 segundos por persona para que baile. A medida que terminan de bailar, se aplaude y se valora cada participación.• La docente pasa indicar lo siguiente: <i>“A continuación, colocaré música. la persona que tenga este peluche dirigirá el movimiento. Los demás tendremos que imitarlo. Y cuando diga Cambio, tienen que pasarle el peluche a otro compañero que no haya participado”</i>• Una vez dada la indicación, se empieza a colocar las diferentes canciones y dar espacio para que bailen, salten, corran	<p>4UmsZMmy9W7PyX Tristeza: https://youtu.be/t6E9hETZVSE?si=2X-J_bO9FMP-B7Ru</p> <ul style="list-style-type: none">• Imágenes de emociones• Peluche
--	--	--	---





	<p>INTEGRACIÓN EMOCIONAL Expresar/ Preguntar</p>	<p>Teatro de las Emociones</p> <ul style="list-style-type: none">• Reunidos en asamblea la docente saca las cartillas previamente preparadas. En las cuales están escritas diferentes situaciones (tales como: se manchó mi mochila, tuve una pesadilla, regalaron un juguete, tengo recitar una poesía en público, el polo no me queda)• A continuación, la docente indica: <i>“Formaremos equipos de dos niños cada uno a los cuales les vamos a asignar una situación a la que le corresponde una emoción, esta situación la tendrán que actuar haciendo que se note la emoción que corresponde. ¿Entendido?”</i>.• Una vez conformado los equipos se empieza a entregar a cada equipo una situación y se les indica que emoción tendrán que escenificar.<ul style="list-style-type: none">○ Se manchó mi mochila/ molestia○ Tuve una pesadilla/ miedo○ Me regalaron un juguete/ alegría○ Tengo que recitar una poesía en público/ aburrimiento○ El polo no me queda/ tristeza• Se da un tiempo de 5 minutos a cada equipo para crear una escena con su compañero.• La docente indica <i>“en cada actuación se tiene que mostrar qué pasó y qué emoción provocó”</i>	<ul style="list-style-type: none">• Alfombra o petate
--	--	--	---



- La docente pasa por cada equipo para ayudar y atender dudas si lo ve necesario
- Concluido el tiempo, la docente da la indicación para que cada equipo se presente y escenifiquen
- A medida que terminan las actuaciones, la docente acompaña la actividad con las siguientes preguntas: *¿Qué emoción ha aparecido? ¿Cómo podemos acompañar esa emoción? ¿Qué hubieran hecho ustedes?*
- Terminada las participaciones, la docente fomenta un espacio para reflexionar sobre la importancia de expresar y entender las emociones de los demás con las siguientes preguntas: *¿Cómo se sintieron con sus personajes? ¿Les fue difícil? ¿Por qué es importante entender estas emociones?*
- La docente aplaude y felicita la participación de cada equipo



**APERTURA A LA
TRASCENDENCIA
Crisis/Cambio**

El Tren de la buena acción

- La docente invita a los estudiantes a sentarse en las sillas previamente ubicadas junto a las mesas de trabajo.
- La docente indica lo siguiente: *“Voy a repartir a cada uno de ustedes unas hojas. En ellas, dibujen una acción buena que han hecho o que podrían hacer. Piensen en momentos en los que han sido amables, han ayudado a alguien o han compartido algo con sus amigos”*.
- Se coloca una canción de fondo suave y motivadora.
- La docente distribuye una hoja a cada niño. A medida que los niños terminan sus dibujos, la docente les ayuda a recortar las hojas en forma de vagones de tren.
- La docente circula por el aula, brindando apoyo y palabras de aliento a los niños mientras trabajan en sus dibujos.
- Al finalizar el tren, la docente menciona lo siguiente: *“Miren qué hermoso tren hemos creado. Cada vagón representa una buena acción que ustedes pueden hacer o ya han hecho. Esto nos muestra cómo cada una de nuestras acciones puede ayudar a hacer de nuestro mundo un lugar mejor.”*
- Para acompañar el momento de reflexión se hacen preguntas tales como: *¿Qué acción buena dibujaste y por qué lo elegiste? ¿Por qué crees que es importante hacer buenas acciones? ¿Cómo te sientes cuando recibes un regalo?*

- Música tranquila: <https://www.youtube.com/watch?v=6e35pohSzFY>
- Hojas
- Colores
- Tijera
- Pegamento
- Cartulina



		<ul style="list-style-type: none">• Por último la docente guía la reflexión a que las buenas acciones son como regalos que recibimos y damos.	
	DESPEDIDA	<ul style="list-style-type: none">• Se invita a los niños y niñas a expresar (a través del proceso oral) ¿cómo se han sentido y qué es lo que más les ha gustado de todo lo realizado?• Se cierra este espacio valorando las experiencias compartidas por los niños y niñas y las emociones expresadas.• Luego, se invita a los niños a cantar la canción de despedida llamada “Patatin Patatan”.	<ul style="list-style-type: none">• Alfombra o tapete





TALLER N°8

Objetivo de los talleres: Favorecer experiencias significativas que conlleven a los niños y niñas del ciclo II al asombro y a la interioridad, para que puedan descubrir y desarrollar su potencial interior y desde ahí logren encontrar sentido a lo que son y a lo que hacen.

Para ello, se proponen una serie de actividades que lleven a los estudiantes a valorar y practicar el silencio, aprendan a contemplar, aprendan a serenarse, a identificar sus dones y ejercitar los valores; asimismo, que disfruten de ese encuentro consigo mismo, para luego disfrutar el estar con otros.

Título del Taller	“MIRO CON OJOS NUEVOS”		
Población participante	Estudiantes del ciclo II (5 años)	Fecha	21/10/2023
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">● Recoger todos los saberes obtenidos a lo largo de los talleres● Expresar compromisos desde el saber ser y estar		
Competencias	<ul style="list-style-type: none">● Se comunica oralmente en su lengua materna	Capacidades	<ul style="list-style-type: none">● Obtiene información del texto oral.● Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores.
Desempeño	<ul style="list-style-type: none">● Expresa sus necesidades, emociones, intereses y da cuenta de sus experiencias al interactuar con personas de su entorno familiar, escolar o local. Utiliza palabras de uso frecuente y estratégicamente, sonrisas, miradas, señas, gestos, movimientos corporales y diversos volúmenes de voz, según su interlocutor y propósito: informar, pedir, convencer, agradecer. Desarrolla sus ideas en torno a un tema, aunque en ocasiones puede salirse de este.		



Espacio - Ambientación	<ul style="list-style-type: none"> • En el centro del aula colocar los productos elaborados a lo largo de los talleres
-------------------------------	---

N° Taller	Fases	Descripción de actividades	Recursos aplicados
08	TRABAJO CORPORAL Experimental/ Sentir	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida a los niños y niñas. • Se canta y baila la canción: A saludarnos • Se invita a uno de los niños para que dirija la oración. • Luego, se da un espacio para el juego libre. Se les recuerda las principales normas del taller; no olvidando señalar que “en este espacio es posible jugar con todo lo que les guste, pero es importante respetar las normas del taller para cuidarnos y disfrutar”. ¡Se invita a jugar! • Se les anticipará faltando 10 minutos para ir finalizando el juego, poco a poco se van retirando los materiales. • Es importante estar atenta a cómo se desarrolla la dinámica: a qué juegan los niños, qué expresan a través de su cuerpo, cómo interactúan con sus compañeros. De esta manera, no solo podremos reconocer cómo se sienten, sino también cuáles son sus necesidades. 	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos para armar • Canción saludo: https://www.youtube.com/watch?v=3aEvYn4iWSI • Pelotas, aros
	INTEGRACIÓN		



	<p>EMOCIONAL</p> <p>Expresar/ Preguntar</p>	<ul style="list-style-type: none">• Terminado el tiempo de juego nos reunimos en asamblea y se invita a los niños y niñas a observar todos los materiales que están en el centro del aula (todos los productos elaborados a lo largo de los talleres).• Se les realiza las siguientes preguntas ¿recuerdan en qué momento realizamos estos trabajos? ¿Qué significado tienen para ustedes? ¿Identifican cuál les pertenece?• Se les recuerda que este es nuestro último taller, por ello, es importante que comenten lo siguiente: ¿Qué han aprendido a lo largo de estos 8 talleres? ¿Qué actividad les gustó más? De los ejercicios aprendidos ¿Cuáles han desarrollado en casa y en qué momento?• Se escucha con atención y se hace énfasis en cada uno de los aportes.• Después, se les comunica a los niños y niñas que tendremos un espacio con sus padres para que puedan compartir con ellos todo lo aprendido. Preparamos a los niños en el centro del aula para recibir a los PPF.• Se da la bienvenida a los PPF y tomamos la palabra para agradecerles por la responsabilidad en la formación de sus hijos e hijas, por haber asumido el compromiso de traer a	<ul style="list-style-type: none">• Alfombra o petate• Productos elaborados en los diferentes talleres• Canción de las emociones: https://www.youtube.com/watch?v=Q4_smLVwI9M
--	---	---	---

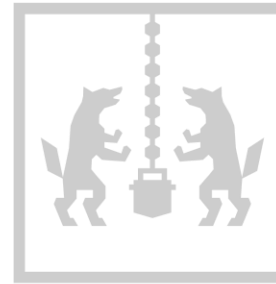


		<p>sus hijos e hijas a cada uno de los talleres de manera responsable y puntual.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A través de un ejercicio dirigido y con la participación de los niños y niñas se van presentando los productos elaborados por ellos mismos y cada uno irá explicando su significado y en qué momento del taller lo elaboró. • Al final se hace una rueda de comentarios para poder escuchar las percepciones de los PPF. • Se escuchan con atención todos los aportes. 	
	<p>APERTURA A LA TRASCENDENCIA Crisis/Cambio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En este momento se invita a los niños y niñas a que hagan una demostración de la postura y la canción que pueden usar para iniciar un momento de meditación. • Se repite la meditación invitando a los PPF a hacerlo con sus hijos e hijas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Música tranquila: https://www.youtube.com/watch?v=6e35pohSzfY • Canto de meditación https://www.youtube.com/watch?v=H7IXD3LYGTE
	<p>DESPEDIDA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se cierra este espacio valorando las experiencias y emociones compartidas por los niños y niñas y se les invita a expresar (a través del lenguaje oral) siempre cómo se sienten y a hacer uso de todas y cada una de las herramientas proporcionadas durante los talleres para seguir escuchando a su Yo interior. Se insta a los PPF a aprender a escuchar los mensajes que emiten sus hijos e 	<ul style="list-style-type: none"> • Alfombra o petate • Queque, jugo, servilletas y vasos



hijas y a ayudarlos a canalizar sus emociones de la mejor manera para tener una mejor convivencia.

- Los invitamos a un pequeño compartir con algo para beber y de esta manera se dará por terminado el ciclo de talleres.





ANEXO N° 4: ESTRUCTURA DEL DIARIO DE CAMPO

DIARIO DE CAMPO	
Nombre del observador:	
Fecha:	
Tema:	
Objetivos:	
Aspectos a observar	Descripción de lo observado
<ul style="list-style-type: none">✓ Participación de los/las estudiantes en las actividades✓ Interacción (docente-estudiante)✓ Interacción (estudiante-estudiante)✓ Reconocimiento de su estado emocional✓ Atención de las sensaciones corporales✓ Empleo de la imaginación y creatividad	



<p>✓ El estudiante se inicia en el proceso de comprensión de que sus actos influyen o afectan a los demás.</p> <p>✓ Participación en la acción de gracias.</p>	
<p style="text-align: center;">Reflexiones críticas</p>	



ANEXO N° 5: GUIÓN DE ENTREVISTA A PADRES DE FAMILIA

Fecha: ___ / ___ / _____

Nombre de la entrevistadora:

Objetivo: El objetivo de esta entrevista es recolectar datos muy valiosos en relación a su experiencia respecto al desarrollo que ha tenido el alumno con el taller realizado. Esto nos ayudará para poder evaluar el impacto que ha tenido el trabajo realizado y poder mejorar la calidad de nuestro trabajo. La información brindada será usada en un trabajo de tesis, agradecemos su sinceridad y el tiempo brindado.

Buenos días, mi nombre es XXXXXX, soy bachiller de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya y estoy haciendo un estudio de investigación que se llevó a cabo con el taller “Un viaje lleno de descubrimientos”

El motivo de la entrevista es conocer su opinión sobre cómo su hijo/a vivió el taller, y qué aportes o sugerencias pueda darnos a fin de mejorar el servicio brindado.

Para ser fiel a la información que me brinda será muy útil usar la grabación. Cuando se escribe a mano puede tomar mucho tiempo y se podría perder información importante de las respuestas a las preguntas que le voy a hacer. ¿Aceptaría que se graben estas entrevistas?

Para conservar la confidencialidad, quisiera también decirle que su nombre, ni el de su hijo/a aparecerá en la investigación sino con un código que les pondremos.

Para efectos formales y si está de acuerdo le voy a pedir que diga:

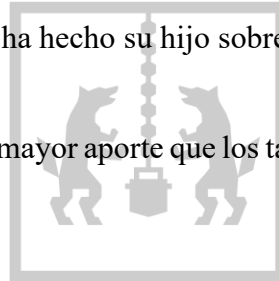
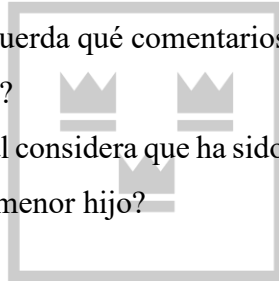
Si, acepto la entrevista grabada.



Edad de su hijo: _____

Preguntas:

1. ¿Cuál era el estado de ánimo habitual de su hijo durante esta etapa?
2. ¿Cuál era la reacción más frecuente cuando enfrentaba un conflicto o problema en casa o escuela?
3. ¿Cómo resolvía los conflictos?
4. ¿Cuál fue la razón por la que dio su consentimiento para que su hijo/a participará en el taller?
5. Después de la participación de su menor hijo(a) en los talleres ¿Qué cambios notó en sus actitudes?
6. ¿Recuerda qué comentarios le ha hecho su hijo sobre lo que se hacía en el taller?
7. ¿Cuál considera que ha sido el mayor aporte que los talleres le han ofrecido a su menor hijo?





ANEXO N° 6: VALIDACIÓN DEL EXPERTO – DIARIO DE CAMPO



VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Instrumento: Diario de campo

Estimado profesional

Usted ha sido invitado a participar en el proceso de evaluación del diario de campo para la investigación titulada *“La Educación de la Interioridad como medio para contribuir al Desarrollo del Autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima”*.

En el presente documento se presentan dos tablas. En la primera se encuentra la información relevante del estudio, así como las indicaciones para la validación; y la segunda tabla, contiene la información del instrumento para que usted marque si está de acuerdo o en desacuerdo en cada uno de los ítems y escriba sus comentarios de ser el caso.

1. Datos Generales

Datos generales	
Título del estudio	La Educación de la Interioridad como medio para contribuir al Desarrollo del Autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima
Objetivo General	Describir cómo la Educación de la Interioridad, como práctica educativa, contribuye al desarrollo del autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima.
Objetivo Específico	<ul style="list-style-type: none">• Aplicar herramientas y técnicas que propone la educación de la interioridad para el desarrollo del autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima.• Comprender cómo se desarrolla el autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima.



**CARRERA PROFESIONAL
DE EDUCACIÓN**
Universidad Antonio
Ruiz de Montoya

Observaciones y/o recomendaciones

.....

.....

.....

Grado, nombres y apellidos del juez experto:

Magister en Psicopedagogía, Zoila Beatriz León Zevallos

Firma del juez experto

DNI: 06419594

Teléfono: 996828842





ANEXO N° 7: VALIDACIÓN DEL EXPERTO – GUIÓN DE ENTREVISTA



VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Instrumento: Guión de entrevista a padres de familia

Estimado profesional

Usted ha sido invitado a participar en el proceso de evaluación del guión de entrevista a los padres de familia para la investigación titulada *“La Educación de la Interioridad como medio para contribuir al Desarrollo del Autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima”*.

En el presente documento se presentan dos tablas. En la primera se encuentra la información relevante del estudio y la segunda tabla, contiene la información del instrumento para que usted marque si está de acuerdo o en desacuerdo en cada uno de los ítems y escriba sus comentarios de ser el caso.

1. Datos Generales

Datos generales	
Título del estudio	La Educación de la Interioridad como medio para contribuir al Desarrollo del Autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima
Objetivo General	Describir cómo la Educación de la Interioridad, como práctica educativa, contribuye al desarrollo del autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima.
Objetivo Específico	<ul style="list-style-type: none">• Aplicar herramientas y técnicas que propone la educación de la interioridad para el desarrollo del autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima.• Comprender cómo se desarrolla el autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima.
Nombre del instrumento	Guión de entrevista a padres de familia



ANEXO N° 8: VALIDACIÓN DEL EXPERTO – GUIÓN DE TALLERES



VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Instrumento: Guión de talleres

Estimado profesional

Usted ha sido invitado a participar en el proceso de evaluación del Guión de talleres para la investigación titulada “*La Educación de la Interioridad como medio para contribuir al Desarrollo del Autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima*”.

En el presente documento se presentan dos tablas. En la primera se encuentra la información relevante del estudio, así como las indicaciones para la validación; y la segunda tabla, contiene la información del instrumento para que usted marque si está de acuerdo o en desacuerdo en cada uno de los ítems y escriba sus comentarios de ser el caso

1. Datos Generales

Datos generales	
Título del estudio	La Educación de la Interioridad como medio para contribuir al Desarrollo del Autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima
Objetivo General	Describir cómo la Educación de la Interioridad, como práctica educativa, contribuye al desarrollo del autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima.
Objetivo Específico	<ul style="list-style-type: none">• Aplicar herramientas y técnicas que propone la educación de la interioridad para el desarrollo del autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima.• Comprender cómo se desarrolla el autoconocimiento en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Pública de Lima.



**CARRERA PROFESIONAL
DE EDUCACIÓN**
Universidad Antonio
Ruiz de Montoya

Observaciones y/o recomendaciones

En el esquema no han consignado los tiempos previstos para cada una de las fases.

.....
.....
.....

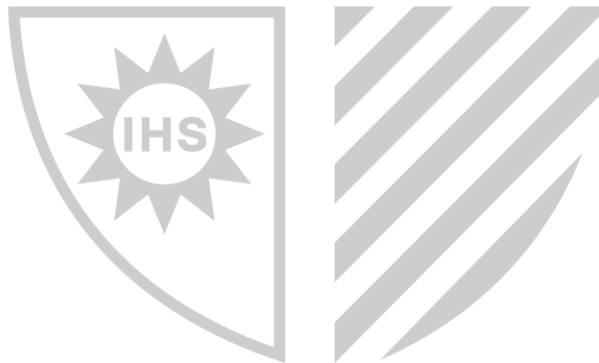
Grado, nombres y apellidos del juez experto:

Magister en Psicopedagogía, Zoila Beatriz León Zevallos

.....
Firma del juez experto

DNI: 064195944

Teléfono: 996828842





ANEXO N° 9 CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES DE FAMILIA Y/O TUTORES

El propósito de este documento es brindarles a ustedes padres de familia y/o tutores información clara sobre los fines del taller "Un viaje a nuestro interior" para que así puedan decidir sobre la participación de su menor hijo (a). Ya que, antes de decidir se considera importante que usted comprenda y conozca los objetivos del taller.

El taller "Un viaje a nuestro interior" es conducido por Jenny Milagros Loayza Munaya y Elena Isabel González De la Cruz, bachilleres de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya. Asimismo, forma parte de una investigación académica, cuyo objetivo es: Describir de qué manera la educación de la interioridad como práctica educativa contribuye al desarrollo del pensamiento crítico en las niñas y niños de 5 años.

Si usted accede a que su hijo (a) participe en este taller, se le pedirá que pueda cumplir con la asistencia a cada uno los talleres (10 sesiones). El taller inicia el Miércoles 7 de febrero y culmina el viernes 24 de febrero.

Para un mejor análisis de la investigación será muy útil usar la grabación durante las sesiones. La información que se recoja será estrictamente confidencial y no se utilizará para ningún otro propósito que no esté contemplado en esta investigación. Asimismo, para conservar la confidencialidad en esta investigación no haremos uso del nombre, ni del rostro de su menor hijo/a.

Si tuviera alguna duda con relación al desarrollo del taller "Un viaje a nuestro interior", usted es libre de formular las preguntas que considere pertinentes. Si se sintiera incómoda o incómoda con algún tema tocado puede ponerlo en conocimiento de la persona a cargo de la investigación y abstener la participación de su menor hijo (a).

Muchas gracias por su participación.

Yo, _____, padre/madre, apoderado (a), doy consentimiento a mi menor hijo (a) _____ para que participe en los talleres ... y soy consciente de que su participación es enteramente voluntaria. Dado que he sido informado de los lineamientos generales del estudio y he comprendido los objetivos de este.

Entiendo que al firmar este consentimiento estoy de acuerdo con que se graben las sesiones y que estos solo sean usados para fines académicos conservando la confidencialidad de mi menor hijo/a. Entiendo que puedo finalizar su participación en el estudio en cualquier momento, sin que esto represente algún perjuicio para mi hijo(a). Entiendo que recibiré una copia de este formulario de consentimiento e información del estudio y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo comunicarme con Elena González al correo elegonzalez.cruz.98@gmail.com y al teléfono 967765596 o con Milagros Loayza al correo mloayza.04@gmail.com y al teléfono 956 916 561.

Nombre completo del padre/madre/ apoderado(a) Firma Fecha

Nombre completo del (de la) participante