

**Anexo 4. Diario de Campo**

|                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                          |                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Diario De Campo.</b>                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                          |                                                                                                                    |
| <b>Nombre del observador</b>                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                          | <b>LUZ MARY AGAMEZ BERTEL Y DIVA PAOLA TORRES ARGEL</b>                                                            |
| <b>Fecha</b>                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                          | <b>2 DE AGOSTO / 30 DE AGOSTO DE 2024.</b>                                                                         |
| <b>Lugar</b>                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                          | <b>I. E. R. ANTONIO NARIÑO</b>                                                                                     |
| <b>Tema:</b>                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                          | <b>TALLERES DE YOGA- COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES</b>                                                             |
| <b>Objetivo:</b> El propósito del diario de campo es reflexionar sobre el desarrollo de las capacidades socioemocionales de los niños y las niñas dadas a través de las experiencias de yoga que se proponen en el marco de la investigación. |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                          |                                                                                                                    |
| Categoría 1: Desarrollo De Competencias Socioemocionales                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                          |                                                                                                                    |
| <b>Ejes Temáticos</b>                                                                                                                                                                                                                         | <b>Criterios de observación</b>                                                                                                                                              | <b>Descripción</b><br>Apreciaciones personales, opiniones desde lo observado.<br>Relatos, narraciones, impresiones, y/o narrativas de los participantes. | <b>Reflexión</b><br>Interpretaciones desde los teóricos y en relación con el objeto de estudio de la investigación |
|                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                          |                                                                                                                    |
| Características del grupo                                                                                                                                                                                                                     | El grupo del grado preescolar esta integrado por 9 niños, de los cuales 4 son niños y 5 niñas, en edades entre 4 y 5 años de edad, por lo general su nivel socioeconómico es |                                                                                                                                                          |                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                       | <p>estrato 1, son niños sanos físicamente e inteligentes.</p> <p>Viven con sus padres, en hogares funcionales. Se nota el acompañamiento de los padres en el proceso educativo.</p>                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Conciencia emocional</b></p> <p>¿Cómo los niños y las niñas reconocen sus emociones, logran ponerlas en palabras y expresar lo que sienten?</p> | <p><b>Taller 1: El árbol de las emociones (agosto 2 de 2024)</b></p> <p>Da a conocer su punto de vista ante los demás con respecto a las emociones y los argumenta</p> <p>Los niños responden emocionalmente a los demás</p> | <p>Inicialmente se nota que los niños reaccionan frente a las situaciones que se presentan expresando sus emociones, pero no las argumentan.</p> <p>En la parte de empatía y comprensión no se interesan por lo que le sucede a los demás. Se observa que hay niños con dificultades para expresarse (timidez y dificultad para expresar correctamente las palabras.</p> <p>En el segundo taller los niños y niñas tuvieron</p> | <p>De acuerdo con Bisquerra (2009), la conciencia emocional “abarca la capacidad de reconocer y comprender tanto nuestras propias emociones como las de los demás... habilidad para nombrarlas y la comprensión empática de los demás... también implica la conciencia de la interacción entre emociones, pensamientos y comportamientos...” en las observaciones de los talleres realizados para afianzar la conciencia emocional en los niños y niñas de preescolar a través de la postura de yoga (el árbol, el bailarín y el puente) se infiere que al principio los estudiantes no muestran la capacidad para ser conscientes de sus emociones y de los demás, dificultades para nombrar las emociones. A partir de la realización de los talleres o sesiones de yoga se observa que los niños al mantener el equilibrio demuestran su estabilidad emocional, en la postura del bailarín el observar cómo se mueven a la vez están expresando, explorando o liberando sus emociones de manera creativa lo que permitió la</p> |
|                                                                                                                                                       | <p><b>Taller 2: El baile de la alegría (agosto 6 de 2024)</b></p>                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Muestran signos de empatía y comprensión.</p> <p><b>Taller 3: “El jardín de la amistad” (agosto 8 de 2024)</b></p> <p>Expresan y comunican sus sentimientos a través del lenguaje verbal y no verbal</p> | <p>dificultades al argumentar, se muestran indiferentes ante las situaciones, para poder expresar sus sentimientos lo alcanzan a realizar a través de preguntas guiadas por la docente.</p> <p>En el tercer taller se notó la participación activa de los niños y niñas, mostrando más interés por aprender y realizar las actividades, se notaron más interesados por el niño que no participaba en la realización de las actividades; realizando preguntas del por que él no participaba y se interesaron por hacerlo</p> | <p>interacción social de manera que los niños y niñas se apoyan unos a los otros, demostrando la empatía hacia su compañero. Y con la postura del puente, se evidencia el apoyo emocional entre compañeros, la postura del puente se refleja el apoyo emocional, la superación de obstáculos cuando se sentían frustrados o preocupados que no podían hacer la postura o la actividad de expresión de emociones y luego de intentarlo lo lograban.</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

participe del proceso.



*Fotografías: Taller 1. El árbol de emociones*



*Fotografías: Taller 2. El baile de la alegría*



Fotografías: Taller 3. El jardín de la amistad.

### Regulación emocional

¿De qué manera los niños y las niñas actúan frente a

### Taller 4: El volcán de la ira (agosto 13 de 2024)

Reacciona a las diferentes

Al observar el cuarto taller se notó que los niños y niñas tienen

Según Bisquerra (2009) la regulación emocional “implica la habilidad para manejar las emociones de manera adecuada... incluye diversas micro

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>situaciones que vivencian en su entorno cotidiano?</p> <p><b>Criterios:</b></p> | <p>formas de expresión cuando se manifiesta una emoción.</p> <p>Demuestra habilidades para resolver conflictos de manera constructiva</p> <p><b>Taller 5: El viaje de las emociones (agosto 15 de 2024)</b></p> <p>Capacidad de los niños para</p> | <p>marcados solo dos emociones que son feliz y triste. Las demás las viven dentro de su cotidianidad sin importan el lugar donde estén muestran su emoción.</p> <p>Se les dificulta realizar actividades grupales y compartir sus materiales o implementos.</p> <p>Se observa que los niños no son capaces de solucionar por si mismo los conflictos que tengan con los compañeros, sencillamente colocan las quejas a su maestra.</p> <p>En el taller número cinco, se observa que los niños y niñas mostraron mas receptividad,</p> | <p>competencias, como la expresión emocional apropiada, la regulación de las emociones y los sentimientos; y la competencia para generar emociones positivas...” de acuerdo a lo teórico y la realización de los talleres se evidencia que la regulación emocional en los niños y niñas por su corta edad no presentan la capacidad para regular sus emociones simplemente ellos son espontaneo a las situaciones diarias y expresan sus sentimientos sin limites de acciones. Cabe resaltar que durante el desarrollo de los talleres de yoga los niños iniciaron el reconocimiento de estas posturas y la funcionalidad que cada una ejerce con ayuda de la respiración. Se sensibilizó sobre la importancia de regular las emociones y sentimientos en los distintos espacios y según la situación que se presenten, ayudando al trabajo en equipo, mediando situaciones, afianzando su seguridad emocional.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | controlar sus emociones, comportamientos impulsivos y regular su nivel de estrés.                | entusiasmo y escucha asertiva en el desarrollo de las actividades, se notó más compromiso, interés, motivación y dedicación permitiendo ver en ellos más confianza y seguridad al expresarse y mostrar sus sentimientos y emociones.                                  |  |
|  | <b>Taller 6: La isla de la calma (agosto 20 de 2024)</b>                                         | Durante el taller seis se observa que los estudiantes siguen las instrucciones y se les facilita llegar a un estado de calma y tranquilidad, al momento de realizar la actividad de colorear la mandala demostraron la capacidad de calma para realizar el coloreado, |  |
|  | Interactúa con sus pares y coopera en actividades grupales                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|  | Desarrolla estrategias efectivas para afrontar situaciones problemáticas y encontrar soluciones. |                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>pusieron en practica la motricidad fina<br/>demostrando habilidades de combinar colores de acuerdo a sus sentimientos y emociones del momento. Demostrando el goce por la actividad realizada. Respetaron turnos, tuvieron paciencia y buena interacción entre compañeros.</p> |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|



*Fotografías: Taller 4. El volcán de la ira*



Fotografías: Taller 5. El viaje de las emociones



Fotografías: Taller 6. La isla de la calma

**Autonomía emocional**  
¿Qué posturas emocionales toman los niños y las niñas

**Taller 7: La tortuga sabia (agosto 23 de 2024)**  
Reacciona adecuadamente

Se observa en el séptimo taller que participan en su mayoría, pero un

Bisquerra (2009) “abarca una serie de características relacionadas con la autogestión personal, la autoestima, la automotivación, la auto eficacia emocional y la

|                                             |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>frente a los desafíos del día a día?</p> | <p>ante situaciones desafiantes, fracasos o cambios inesperados.</p> <p><b>Taller 8: El espejo de la amistad (agosto 30 de 2024)</b></p> | <p>niño se mostro aislado, apático y prefería siempre quedarse sentado observando lo que se hacía y hasta se escondía para no participar. Se observa que el niño le llama la atención las actividades que son manuales, pintar, coloreado. Mientras que el resto de los estudiantes mostraron seguridad en sí mismo al momento de realizar las actividades. Durante el desarrollo del taller número ocho se observa apropiación y disfrute de las actividades, mostraron autonomía al expresar en su rostro las</p> | <p>responsabilidad”. Teniendo en cuenta lo expresado por Bisquerra podemos decir que en estos dos últimos talleres se evidencia la capacidad de autorreconocimiento, confianza, seguridad de si mismo, demostrando la apropiación de las diferentes posturas y la capacidad del reconocimiento de sus emociones en él y en los otros compañeros, mejorando las relaciones con los demás, con sus pensamientos, emociones y comportamientos. Se observo la capacidad de resiliencia que tienen los niños ya que se esforzaban por hacer las actividades con los recursos y materiales que se disponían, además el hecho de intentar varias veces la postura que se le hacía difícil hacer, hasta lograrlo. Los niños de manera natural y creativa exponen a través de dibujo como son y como se siente.</p> |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

diferentes emociones, se observó que hacen relación del nombre de la emoción con su expresión corporal. En el muro de la libertad se noto el empoderamiento que tienen de sus emociones ya que realizaron un dibujo sin importar el tiempo, sin importar la estética, ni lo que los compañeros pensarán del mismo.



Fotografías: Taller 7. La tortuga sabia



Fotografías: Taller 8. El espejo de la amistad

## Categoría 2: estrategias pedagógicas

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Planeación | <p>Se desarrollaron los momentos proyectados en las experiencias de yoga.</p> <p>Los materiales y recursos utilizados permitieron cumplir con los objetivos pedagógicos planteados.</p> <p>Se consideraron criterios de evaluación y retroalimentación oportunos</p> | <p>Se desarrolló el taller según lo planeado cumpliendo cabalmente con todos los criterios aquí descritos.</p> | <p>Según Sosa, M (2002) “presenta una propuesta para organizar y estructurar un taller pedagógico, la cual ofrece un buen soporte para identificar las características importantes a considerar, al diseñar y aplicar un taller, se deben considerar los siguientes elementos: planeación, organización, dirección, coordinación, control y evaluación”. Por tal razón se desarrollaron 8 talleres de secciones de yoga para el fortalecimiento de las competencias socioemocionales de los niños y niñas. Dichos talleres presentan la siguiente estructura: identificación, fecha, grado, número del taller, nombre, competencia, objetivo,</p> |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|              |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Organización | Se hizo uso adecuado de: logística, tiempo, roles y responsabilidades, comunicación, dinámicas de grupo.                                                                                                     | Se cumplió con la organización establecida, aunque en ocasiones se extendía el tiempo de algunos talleres por circunstancias del contexto.                                                           | tiempo, materiales, conexión, actividades de desarrollo, cierre, observaciones y evidencias fotográficas.<br>En el desarrollo de los talleres se lograron los objetivos propuesto teniendo en cuenta todos los aspectos claros de los mismos, al principio se tuvo una participación pasiva y con timidez, después de 2 talleres se logró una participación activa, la cual iba creciendo según el                                                            |
| Dirección    | Eestilo de liderazgo, conocimiento y habilidades técnicas<br>Capacidad para motivar y guiar<br>Adecuada gestión del tiempo, clima emocional, feedback y correcciones, adaptabilidad.                         | La docente se muestra habilidad y conocimiento frente a cada una de las secciones de yoga, es dinámica y realiza retroalimentación, lo que permite el cumplimiento del logro propuesto.              | desarrollo de los demás talleres, se tuvo flexibilidad con respecto al tiempo del desarrollo de los talleres y en algunas posturas de yoga; ya que algunos niños se les dificultaba realizar algunas postura, se respetó mucho y se flexibilizo su corporeidad, los talleres se realizan en un ambiente seguro y acogedor, siempre estuvieron dispuestos a integración de experiencia, de materiales, lo cual generaba un ambiente tranquilo y de relajación. |
| Coordinación | Creación de ambiente seguro y acogedor, fomento de autoconciencia, estímulo de la empatía, práctica de la regulación emocional, promoción del trabajo en equipo, integración de valores y principios éticos. | Se observa que el aula de clases donde se aplican los talleres es un espacio agradable, seguro para el bienestar de los niños y niñas, con buena luz, ventilación y un espacio amplio; además cuenta | Durante la realización de los talleres se hace evaluación continua, retroalimentación de los procesos por parte de las docentes y a los niños a través de preguntas.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                            |                                                                                                                                                         | con diferentes materiales que ayudan y facilitan la realización de las actividades propuestas.                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Control y evaluación                                                                                                       | Participación y compromiso, interacción grupal, retroalimentación, evolución individual, adaptación continua, registro de secciones y evaluación final. | Se evidencia la responsabilidad, compromiso, motivación e interés de las docentes para con los estudiantes y sobre todo con aquellos que requieren de acompañamiento para lograr que se vinculen y participen de manera activa en las diferentes secciones y actividades. |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Categoría 3: Yoga                                                                                                          |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ¿De qué manera los niños y las niñas incorporan las herramientas del yoga en su interacción consigo mismo y con los demás? |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Apropiación de las posturas en situaciones cotidianas.</b>                                                              | Las posturas de yoga se realizaron atendiendo a las intencionalidades pedagógicas propuestas.                                                           | Las posturas de yoga están enfocadas de acuerdo a cada competencia socioemocional que se                                                                                                                                                                                  | Guerra y Rovetto (2020)“ el yoga en la escuela demuestra promover el bienestar personal, facilitar el desarrollo emocional y mejorar el desempeño escolar de los alumnos” se pudo notar la atención en las posturas y en la respiración, cambios de comportamiento, mejora |

|                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  |                                                                                                                    | pretende afianzar en los niños y niñas.                                                                                                                                                                                                  | <p>en las relaciones con los demás, la colaboración, la empatía, el dialogo de las experiencias.</p> <p>Se observa una mejora en la flexibilidad, fuerza y equilibrio de los niños en las diferentes posturas. Es de resaltar lo que expresan los niños de las estrategias que le ayudan a regular sus emociones; ya que con el desarrollo de los talleres conocieron, interiorización y aplicaron los saberes.</p> |
| <b>Conciencia corporal</b>                       | Los niños y las niñas son conscientes de los alcances y limitaciones de su cuerpo al realizar las posturas de yoga | Los niños y las niñas si son conscientes en la realización de las posturas de yoga y más aun de las limitaciones al realizarlas; ya que, al momento de la dificultad, decían que no, pero se les motivaba y mostraban y lo logran hacer. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Control de la respiración</b>                 | Los niños y las niñas son conscientes de los momentos de tensión y relajación dados a través de la respiración     | Los niños y las niñas no son conscientes de los momentos de respiración, pero si se apropiaron de su utilidad al momento de una emoción negativa                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Participación en los talleres propuestos.</b> | Los niños y las niñas participaron en los talleres activamente.                                                    | En los dos primeros talleres, se notaron dispersos, desinteresados, distraídos, a partir de allí su participación fue                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                |  |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------|--|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |  | masiva e iba creciendo según se iban realizando los talleres. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Conclusiones generales:</b> |  |                                                               | <p>La estrategia del yoga es muy productiva y significativa para fortalecer las competencias socioemocionales de los niños y las niñas ya que permite articular las dimensiones del ser con el fin de obtener un desarrollo integral en los niños de preescolar, que le permitan a futuro tener habilidades para desenvolverse en la sociedad o en sus grupos más cercanos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los niños tienen altas capacidades para recordar lo aprendido y ponerlo en práctica, además se les facilita el aprendizaje y la enseñanza a otros compañeros que desconocen esta técnica de yoga.</li> <li>• El desarrollo de estos talleres a permitido la articulación y transversalización en las diferentes actividades que ayuden a la formación integral de los niños.</li> </ul> |