



UNIVERSIDAD
DE LA REPUBLICA
URUGUAY



Trabajo Final de Grado

Proyecto estudiantil de Extensión Universitaria:
Promoción del desarrollo integral y bienestar infantil de
niños y niñas del Jardín Rural N°237:

Estudiante: Emiliano Fernández

C.I: 4.530.730-2

Tutora: Gabriela Etchebehere

Montevideo, Octubre de 2016

“Por medio de gestos, miradas, sonidos, risas, movimientos del cuerpo y tantas otras formas de expresión, más allá de la palabra, el niño es capaz de mostrarnos lo que siente, lo que necesita, lo que no puede hacer. Si sabemos entender lo que nos dice, no sólo con los oídos, más aún con todos nuestros sentidos, veremos cómo lo ayudamos a crecer de forma armoniosa y saludable. Y, con él, nosotros también creceremos” (RNPI, 2010).



Índice:

1. Resumen.....	1
2. Construcción del problema de intervención.....	2
2.1 Fundamentación y Antecedentes.....	2
2.2 Identificación del problema social.....	6
2.3 Población Objetivo.....	7
2.4 Marco Conceptual	8
2.5 Construcción de la Demanda.....	12
3. Objetivos.....	13
4. Diseño Metodológico y Estrategia de intervención.....	13
4.1 Actividades Tentativas.....	14
5. Cronograma de actividades.....	15
6. Recursos Humanos.....	16
6.1 Recursos Materiales.....	17
7. Motivación Personal.....	17
8. Referencias Bibliográficas.....	19

1. Resumen:

El presente Trabajo Final de Grado (TFG) se encuentra en el marco del nuevo Plan de Estudios de la Licenciatura en Psicología (PELP 2013), de la Universidad de la República (UdelaR). La tutoría fue realizada por la Prof. Agr. Gabriela Etchebehere del Programa Primera Infancia y Educación Inicial del Instituto de Psicología, Educación y Desarrollo Humano (I.P.E.D.H.).

Se trata de un Proyecto de Extensión cuyo perfil fue postulado en la Convocatoria a Proyectos Estudiantiles en Extensión Universitaria realizada por la "Comisión Sectorial de Extensión y Actividades en el Medio" (CSEAM) en julio 2016. El mismo fue aprobado y se ha pasado a la segunda fase de elaboración final del Proyecto por lo que este TFG se inscribe en este proceso. Los proyectos aprobados serán para desarrollarse durante el año 2017.

Desde una perspectiva de derechos de infancia, este proyecto apunta a realizar una intervención psicosocial en el Jardín de infantes Rural N.º237. Desde la promoción del bienestar infantil y desarrollo integral, se busca dar respuesta al estrés infantil presente en niños y niñas entre 4 y 5 años, el cual es desencadenado por situaciones de vulnerabilidad social. En tal sentido, se implementará un dispositivo de talleres integrando técnicas de relajación y de yoga, procurando atender a los niños y niñas en esta etapa fundamental de su desarrollo.

Los factores de estrés en los pequeños no contribuyen a su desarrollo integral ni a su bienestar infantil, por lo cual la relevancia de esta intervención es apuntar al desarrollo de capacidades que contribuyan al crecimiento integral y a su bienestar.

La estructura del proyecto, está conformada por: la construcción del problema de intervención, lo cual conlleva en sí misma la pertinencia temática y los antecedentes; la identificación del problema social, el marco conceptual y la construcción de la demanda. Luego se definen los objetivos de la intervención misma; el diseño metodológico y la estrategia a desarrollar. Por último se expone el modo en que se organizará el equipo de trabajo, es decir los roles de cada integrante, así como el calendario cronológico de las actividades a realizar.

Palabras Clave: primera infancia – vulnerabilidad social – estrés infantil- yoga infantil y relajación

2. Construcción del Problema de Intervención:

La senda del desarrollo humano integral se ve marcada, especialmente en los primeros años de vida, por una serie de cambios evolutivos que involucran tanto el crecimiento físico como la aparición de nuevos fenómenos psíquicos. Estos cambios se expresan en el plano perceptivo –ligado al uso e integración de los diferentes sentidos–, en el plano motor –es decir, en todo lo que concierne al desarrollo, integración y control del movimiento–, en el plano cognitivo –referido a la adquisición y dominio de los conocimientos–, en el plano de la comunicación y el lenguaje, en el plano emocional y en el plano social (Armus, Duhalde, Oliver & Woscoboinik, 2012).

Denotando la gran importancia en los primeros años de vida, en el presente proyecto buscamos realizar una intervención psicosocial en el Jardín de Infantes Rural N.º237 que atiende niños y niñas en esta crucial etapa de su desarrollo. Se intenta dar respuesta a los síntomas del estrés infantil desencadenado por situaciones de vulnerabilidad social; situaciones mediante las cuales los niños y niñas encuentran sus derechos vulnerados. En este sentido, esta intervención se enmarca desde una perspectiva de prevención y promoción del bienestar y desarrollo integral.

2.1 Fundamentación y Antecedentes:

El Jardín de Infantes Rural N.º237, fue creado en el año 1986 y comparte predio junto con la Escuela rural N.º 61. Se encuentra en la localidad denominada Puente de las Brujas sobre la ruta 36, a 30 km de Montevideo y a 7 km de la ciudad de Los Cerrillos, en el departamento de Canelones.

Los antecedentes de trabajo de la Facultad de Psicología se remontan al año 2003, desde lo que entonces era el Servicio de Educación Inicial, uno de los servicios de atención a la comunidad de la estructura y plan de estudios IPUR 1988.

A partir del nuevo plan 2013 y siguiendo los lineamientos de la denominada Segunda Reforma, la propuesta se reconfigura como Espacio de Formación Integral (EFI): “Intervenciones Psicosocioeducativas en Centros de Educación Inicial”.

En el año 2014, se incorpora al EFI alumnos de Ciencias Sociales, cuya práctica es parte del “Proyecto integral: cuidado humano, derechos e inclusión social Área infancia” a cargo del departamento de Trabajo Social. Así, se busca realizar un trabajo interdisciplinario, de equipo, en pos de realizar una tarea más completa. La

incorporación de estudiantes de trabajo social, contribuye a fortalecer los vínculos ya existentes con la comunidad y a crear nuevos, favoreciendo los objetivos de la Institución Educativa.

Desde esta propuesta psicosocioeducativa, se apunta a desarrollar una intervención desde la Atención Primaria, que contribuya a mejorar el nivel de salud de la población con acciones de prevención y promoción, donde la educación juega un rol protagónico. Esta modalidad se contrapone al modelo más conocido del psicólogo, trabajando con los niños “problema” realizando estudios en el gabinete psicológico; y pasa a incluir una mirada global, de red, en la cual la educación y salud de niños y niñas está relacionada con la interacción de todos los actores (Etchebehere, et al, 2007). Asimismo, es necesario el seguir construyendo un dispositivo para que los niños y niñas del medio rural tengan igualdad de oportunidades en cuanto a ejercer su derecho a la educación, desde la educación inicial (Etchebehere, et al, 2007).

En el mismo año (2014), participamos activamente de dicha pasantía, tres estudiantes de Psicología junto a tres estudiantes de Trabajo Social, realizando una tarea psicosocial con un dispositivo de intervención. Allí recolectamos el interés de temas a tratar no sólo por parte de las maestras y las familias, sino también de los niños y niñas, elaborando un cronograma de talleres. Como temas de mayor interés el equipo de estudiantes destacó el trabajo con valores y emociones, los cuales fueron abordados mediante talleres con cuentos, dinámicas corporales y talleres de integración con los tres niveles (nivel 3, 4 y 5 respectivamente). Además, como equipo contribuimos en la realización del campamento de fin de año de nivel 5, previo a su egreso del Jardín, donde una de las actividades realizadas fue un taller de yoga al aire libre. En éste se denotó mucho entusiasmo y motivación en niños y niñas.

Este año 2016, se continúa el abordaje en esta línea de prevención y promoción de bienestar integral, destacándose nuevas necesidades. Se está realizando un trabajo encaminado hacia la escucha atenta de los niños y niñas, fomentando el reconocimiento de sus potencialidades. Asimismo, los temas de mayor interés por parte de las familias son entorno a los Límites, Educación Emocional, y uso de la Tecnología.

Igualmente, una de las demandas principales por parte del Personal del Jardín se trata de la vulnerabilidad social presente en la mayoría de niños y niñas, causa mediante la cual se observa estrés en los pequeños. Es pertinente tener en cuenta que “entre los factores estresantes hay que incluir la exposición del niño a situaciones de maltrato, la falta de afecto, la separación/divorcio de los padres, la penuria

económica, los problemas en el centro educativo (...) la baja autoestima, las escasas habilidades interpersonales, etc” (Martínez-Otero, 2012, p.2).

Desde la Convención de los derechos del niño (CDN), se entiende que la educación debe encaminar al desarrollo pleno de la personalidad, de aptitudes y capacidades que anida en cada niña y niño (UNICEF, 1989). Del mismo modo la OMS (Organización Mundial de la Salud) en 1993 propone el desarrollo de habilidades para la vida en ámbito escolar de cara a la prevención de factores de riesgo y la promoción de factores protectores (OMS, 1998).

Nos resulta muy relevante y necesario realizar una intervención en esta población de niños y niñas, cuyas edades enmarcan sus primeros años de vida, los cuales resultan ser cruciales debido a su plasticidad cerebral. Según diversos estudios, ésta plasticidad cerebral les posibilita el aprender y aprehender distintas herramientas que contribuyen a su desarrollo y crecimiento, pero también resulta ser un período muy sensible para con los factores de estrés, los cuales pueden afectar su desarrollo sobre todo en el plano emocional (Armus, et al, 2012).

En este marco integrado por los derechos de infancia, la promoción del desarrollo integral y del bienestar infantil, es que planteamos nuestra intervención fomentando el aprendizaje de técnicas de relajación y yoga en los niños y niñas.

Al respecto, Serra (2007) argumenta que el yoga posibilita el desarrollo, en niños niños/as, de un conjunto de valores a través del juego y la diversión, mediante los cuales pueden tomar conciencia de sus capacidades adquiriendo conductas apropiadas beneficiarias de su bienestar (Serra, 2007, citado en Alcalá, 2014). Se busca fomentar relaciones de respeto entre los alumnos favoreciendo la expresión de sus emociones y sentimientos, “en el yoga se combinan un conjunto de ejercicios que actúan produciendo una mejora a nivel físico y mental, cuyo objetivo es alcanzar un estado de felicidad y paz con uno mismo” (Purperhart, 2004, citado en Alcalá, 2014, p.13).

En cuanto a los antecedentes específicos en torno al uso de técnicas de relajación y yoga como herramientas en la educación y disminución de estrés, encontramos tres investigaciones que ofician de soporte referencial:

La primera investigación: *Yoga Infantil y el desarrollo emocional en Educación Parvularia* (Burgos, Karla & Santa Cruz, 2015), fue un estudio realizado en la ciudad de Santiago, Chile. En el mismo, los autores realizaron un relevamiento de todos los centros de educación inicial en su ciudad que incluyen talleres de yoga en sus currículas. Asimismo diseñaron una investigación cualitativa mediante entrevistas en profundidad a las maestras y talleristas, donde profundizaron en torno a cuál es la

valoración que ellos tienen sobre el yoga infantil como herramienta para el desarrollo emocional. El desarrollo del análisis se realizó por medio del levantamiento de categorías emergentes, donde articularon los distintos discursos en cuanto a los beneficios del yoga infantil en los centros de educación inicial.

Los resultados encontrados correspondieron a una visión positiva por parte de las maestras y talleristas, considerando que el yoga infantil es una buena herramienta pedagógica para el desarrollo emocional de los niños y niñas de la escuela. Algunos de los comentarios y concepciones sobre los beneficios y alcances de la práctica de yoga infantil por parte de las educadoras, son:

“tener mayor conciencia corporal”, “ que apela a la unidad que es el cuerpo, la mente y la espiritualidad”, “tener mayor autorregulación en diferentes espacios”, “ha hecho que los niños sean felices, nada más que felicidad, la alegría de vivir, alegría de respirar”, “tener conciencia consigo mismo/a y con los otros”, “favorece un ambiente más tranquilo y relajado” (Burgos, Karla & Santa Cruz, 2015, p.83)

El segundo estudio se trata de: *Yoga para niños: propuesta de intervención en el aula del segundo ciclo de Educación Infantil* (Aranzabal, 2015). Desarrollado en la ciudad de Bilbao, España, se plantea una propuesta de intervención de yoga como un recurso didáctico para favorecer el desarrollo del auto conocimiento físico y emocional de los niños y niñas. En esta tarea se busca introducir la práctica del yoga en edades tempranas, favoreciendo en su esquema corporal adecuado para la correcta postura de la espalda y, al mismo tiempo, desarrollando estrategias de meta cognición (auto conocimiento, autoconciencia, autoimagen) atención y concentración contribuyendo al desarrollo personal de los pequeños. Para ello plantea un programa de 5 sesiones de clases, cada sesión es repetida tres veces por semana, trabajando con niños y niñas de 3 y 4 años. En su metodología, introduce las posturas a realizar mediante cuentos para captar la atención de los pequeños. Se concluye que la práctica de yoga en edades tempranas redujo los casos de dolores de espalda, estrés y falta de concentración; observando motivación en los niños y niñas participantes.

La tercera investigación: *Disminución del nivel de estrés mediante la práctica de Yoga en estudiantes de la PUCE. Taller de Yoga, semestre II 2014-2015* (Pilaluisa, 2015), se trata de un estudio realizado en la ciudad de Quito, en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, donde el autor observó de cerca el concepto de estrés y el yoga como una herramienta eficiente de regulación. Dividió su investigación en dos etapas las cuales constaron de la aplicación de un perfil de estrés de Nowack, al comienzo del semestre, y una segunda etapa donde efectuó encuestas a los

estudiantes, al término del semestre. Los resultados arrojaron que el yoga reduce los niveles de estrés de las personas que lo practican.

De los antecedentes expuestos, se pueden connotar los beneficios que traen las técnicas de yoga y relajación en la primera infancia.

Con esta tarea buscamos dar continuidad al aporte constante desde la extensión universitaria, a la cual concebimos:

“como el conjunto de actividades de colaboración entre actores universitarios y no universitarios, en formas tales que todos los actores involucrados aportan sus respectivos saberes y aprenden en un proceso interactivo orientado a la expansión de la cultura y a la utilización socialmente valiosa del conocimiento con prioridad a los sectores más postergados” (Arocena, R. et al; 2011, p.11).

Buscando de este modo, generar espacios de aprendizaje e intercambio.

2.2 Identificación del Problema Social:

Entendemos que todo problema a ser intervenido se encuentra circunscripto a un problema mayor, es decir, “no podemos pensar un problema de intervención si no lo contextualizamos” (Barrero, et al, 2014, p.26). En tal sentido, podemos apreciar que uno de los problemas más apremiantes y aún no resueltos en Uruguay, “es la situación de los niños que nacen, viven, crecen y se desarrollan en contextos de pobreza. Se trata de una cuestión altamente relevante, en tanto configura un grupo específico, en el que la desigualdad de oportunidades llega a su máximo nivel” (Canetti, et al, 2012). En contextos de pobreza los derechos de los niños y niñas no son amparados, quedando en situaciones de vulnerabilidad. Por supuesto, los factores causales de esta situación son múltiples: factores socio-económicos y políticos, políticas públicas no aplicadas, situaciones de desempleo, entre otros.

Dentro de este problema mayor, definimos nuestro problema de intervención: el estrés infantil presente en niños y niñas del Jardín de Infantes Rural N.º 237, desencadenado por situaciones de vulnerabilidad social.

Parte significativa de la población que concurre a dicho Jardín, se encuentra en situación de vulnerabilidad social; esto incluye principalmente: la conformación de familias monoparentales (padres divorciados) y situaciones de padres desempleados. Estas situaciones, fueron comunicadas por parte de la directora del Jardín al equipo de

estudiantes que actualmente realizan el EFI de : “Intervenciones Psicosocioeducativas en Centros de Educación Inicial”.

Podemos apreciar que el desarrollo del niño tiene mucho que ver con la interacción que este haga con el entorno; un entorno desfavorable menoscaba ostensiblemente el desarrollo social y afectivo, al igual que las competencias cognitivas y de lenguaje del niño (Shum, 1996, citado en Camargo, Macias & Quintero, 2014). Un ambiente tenso en el hogar, debido a las relaciones negativas entre los adultos, desestabilizan el proceso enriquecedor del crecimiento normal del menor. Un ejemplo de esto último es el cerebro: si los ambientes no son los propicios, el niño retrasa los factores de maduración de las conexiones nerviosas, la sensibilidad de su sistema perceptivo y las posibilidades vitales, comunicativas y de acción que ofrece el medio (Ortiz, 2009, citado en Camargo, Macias & Quintero, 2014), desvaneciéndose la oportunidad de posibilitar un mejor desarrollo.

La inestabilidad económica y/o familiar es uno de los muchos factores que generan estrés en los niños; “los niños son seres muy sensibles, personas completas con antenas de alta potencia que registran cada vibración a su alrededor, total y profundamente” (Yogi Bhanjan, 2012, citado en Burgos, Karla & Santa Cruz, 2015, p.16). Ante los problemas en el hogar y la inestabilidad económica y/o familiar, los niños se encuentran en ambientes que resultan ser desafiantes, inciertos y emocionalmente demandantes: “Los factores que involucran estrés psicosocial constituyen un riesgo importante para el desarrollo e inciden en el establecimiento de dificultades y problemáticas, tanto en las relaciones del niño con los adultos como en sí mismo” (Armus, et al, 2012, p.27).

2.3 Población Objetivo:

La intervención será realizada con niños y niñas entre 4 y 5 años del Jardín de infantes Rural N.º237, en tanto actualmente la clase que presenta mayores casos de vulnerabilidad social es nivel 3 (el cual en el próximo año pasará a ser nivel 4).

En esta edad los pequeños ya tienen la capacidad de realizar y controlar ciertos movimientos del cuerpo, así como regular y tener conciencia plena de la respiración. Es importante acompañarlos con calidez y paciencia, lo cual resulta necesario para seguir creciendo seguros (Trenchi, 2011). Esta etapa etaria es un período muy importante en el niño porque sus habilidades le permiten cada vez más independencia: presentan una mayor coordinación de la motricidad gruesa (corren, suben y bajan escaleras sin ayuda); así como de la motricidad fina (se encuentra más

diferenciada, pueden hacer círculos o garabatos, sostener cubiertos para alimentarse, entre otros). Del mismo modo, comprenden frases, oraciones simples y gestos complejos; “son capaces de nombrar muchos objetos, usar pronombres personales y oraciones para describir sucesos y para dar a conocer lo que necesitan” (Armus, et al, 2012, p.19). A su vez, en este período los niños y niñas estructuran en gran medida sus dinamos psico-sociales vinculados a su curiosidad sexual, la cual está enfocada hacia las diferencias anatómicas genitales (Amorín, 2008).

Además, y un aspecto de suma importancia, aprenden a ser la mejor versión de sí mismos. Ello requiere apoyarse en bases sólidas proporcionadas por la experiencia, mediante de las cuales se van desarrollando diferentes habilidades y capacidades que conforman lo que llamamos fortaleza emocional (Trenchi, 2011). El sostén emocional, la comunicación humana, van conformando la confianza básica que es el principal motor del mismo (Armus, et al, 2012). A edades tempranas “los niños (...) tienen una enorme potencialidad aún intacta, y una vitalidad incansable, a la vez que muestran gran curiosidad, deseo y capacidad de aprender” (Morelli, 2010, citado en Esquitino, 2015, p.2).

2.4 Marco Conceptual:

Apoyándonos en la perspectiva de desarrollo integral y de los derechos de infancia, comprendemos que nuestra función como profesionales de la salud es que se cumplan dichos derechos. En esta línea es que proponemos este proyecto a modo de intervención mediante un ciclo de talleres, ofreciendo estrategias de regulación emocional mediante técnicas de yoga y relajación en los más pequeños.

Primeramente, resulta indispensable acercarnos a las concepciones sobre el estrés, a modo de comprender el síntoma presente en nuestra población objetivo. En tal sentido, Lazarus y Folkman (1986) definen el concepto de estrés refiriéndose a las interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto, en el que está inserto. El estrés se produce cuando la persona valora lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal. Allí acontece la evaluación cognitiva que realiza el sujeto, y además, el elemento emocional que conlleva esta situación. Dentro de los factores determinantes para afrontar las situaciones de estrés, los autores plantean: las creencias que se tengan, sean éstas religiosas o no; factores en torno a la energía física de cada uno y el estado de salud

propio, los recursos materiales disponibles, y el aspecto motivacional, es decir la motivación manifiesta en cada uno (Lazarus & Folkman, 1986).

Por su parte Naranjo (2009) precisa que un estrés excesivo debido a un estímulo demasiado grande, puede conducir a la angustia. Este tipo negativo de estrés se denomina distrés. Se rompe la armonía entre el cuerpo y la mente, lo que impide responder de forma adecuada a situaciones cotidianas:

“El mal estrés es todo aquello que disgusta, todo cuanto la persona hace a pesar suyo, en contradicción consigo misma, su ambiente y su propia capacidad de adaptación. Son ejemplos de mal estrés la tristeza, el fracaso, las malas noticias, la enfermedad, las presiones, las frustraciones, la carencia de libertad” (Naranjo, 2009, pp.174).

No obstante, la autora también hace referencia al estrés positivo o eustrés, entendiéndolo que el estrés es una respuesta fisiológica presente en los seres humanos:

“El buen estrés es todo aquello que causa placer, todo lo que la persona quiere o acepta hacer en armonía consigo misma, con su medio y con su propia capacidad de adaptación. Ejemplos de buen estrés son la alegría, el éxito, el afecto, el trabajo creador, un rato de tranquilidad, compartir con otras personas, o sea, todos los aspectos que resultan estimulantes, alentadores, fuentes de bienestar, de felicidad o de equilibrio” (Naranjo, 2009, p.174).

Así, el tipo de estrés depende de como se perciben, reciben e interpretan los acontecimientos; y resulta ser indispensable en la vida en tanto consecuencia de las actividades que desempeñamos cotidianamente. El punto está en la “cantidad” o “dosis” de estrés; “si la dosis de estrés no es la óptima, ya sea por exceso o por carencia, el estrés se convierte en distrés y exige una adaptación particular del organismo por encima de las normas fisiológicas, tanto en el aspecto biológico como en el físico y en el psicológico” (Naranjo, 2009, p.174).

Buscando transformar la realidad de los niños y niñas del Jardín de Infantes Rural N.º 237, visualizamos que no sólo se está ofreciendo respuesta a una demanda puntual, sino que además estamos contribuyendo en la prevención desde la atención primaria en salud. Asimismo, las prácticas de yoga y técnicas de relajación a realizar, están estrechamente vinculadas con la educación emocional.

La educación emocional es una corriente que emerge a partir del concepto de inteligencia emocional introducido por Mayer y Salovey en 1990 (Extremera y Fernández-Berrocal, 2009) y difundido a nivel mundial por Goleman en 1995, captando

la atención en el campo de la psicología y la educación (Bisquerra, 2003). Se encuentra fundamentada en el concepto de emoción, de la psicología positiva, la neurociencias, inteligencia emocional, la educación para la salud y los movimientos de renovación pedagógica. Como una práctica innovadora, comienza a dar respuestas a los nuevos cambios sociales y problemáticas, que no son lo suficientemente atendidas por las políticas educativas tradicionales (Bisquerra, 2003).

Según Casassus (2006): “La capacidad emocional es la fuerza que nos impulsa a adaptar y transformar nuestros entornos. Está en el centro de nuestra capacidad de evolucionar. Por eso es necesario que reconozcamos su importancia de la misma forma que las habilidades intelectuales” (Casassus 2006, citado en Burgos, Karla & Santa Cruz, 2015, p.7). Por ello, si unimos el yoga y el desarrollo emocional, se tendrá finalmente una práctica muy saludable y a la vez educativa: “desarrollando un hábito del yoga infantil, se podrá tener una mejor calidad de vida durante la adolescencia y la adultez” (Burgos, Karla & Santa Cruz, 2015, p.22).

En relación a este tema Campos Cabello & Verduzco Cruz (2007) afirman que mediante la práctica de yoga, el niño va adquiriendo conocimientos que le van a servir a lo largo de su vida. Aprenden a respirar, a fortalecer el cuerpo y la mente, mejoran sus habilidades psicomotrices, obtienen la flexibilidad y el equilibrio necesario para su desarrollo (Campos Cabello & Verduzco Cruz, 2007, citado en Esquitino, 2015). Igualmente, el interés del yoga en la Educación Infantil es favorecer el descubrimiento, la expresión y el desarrollo de las potencialidades latentes del niño, con el fin de que se auto-conozca, se valore y se relacione satisfactoriamente con los demás (Bravo Saiz & Pagazaurtundua, 2003, citado en Esquitino, 2015).

Por su parte, Lahoza (2012) afirma que el yoga puede considerarse como un acercamiento a la educación no formal dirigido a integrar al niño en sus aspectos emocional, cognitivo y creativo. El yoga para niños es una manera divertida de desarrollar su potencial creativo y su capacidad de resolver problemas y superar retos: “Con la práctica del yoga, los niños consiguen estar menos estresados y aprenden a respetar las diferencias, así como a ir más allá ante los retos de la vida” (Lahoza, 2012, p.18). En esta misma línea, la educación emocional trabaja sobre los contenidos de conciencia y regulación emocional, auto estima y habilidades socio-emocionales (López, 2005).

Por último, y con íntima relación al aspecto transformador que buscamos con la práctica de yoga infantil, nos resulta pertinente acercarnos al concepto de Resiliencia,

entendiéndola como la capacidad de adaptación y transformación de las circunstancias adversas. Varias de las investigaciones realizadas en el área del desarrollo humano han demostrado que la resiliencia es un potencial que puede ser incentivado, en tanto que los factores protectores bloquean ciertas condiciones adversas y de riesgo a las que está expuesta la persona a lo largo de su vida (Cyrułnik, 2002). La resiliencia no debe ser entendida como invulnerabilidad, sino “asociando la adquisición de recursos internos afectivos y de recursos de comportamiento durante los años difíciles con la efectiva disposición de recursos externos sociales y culturales” (Cyrułnik, 2002, p.32). Esta adquisición de recursos internos atribuye nuevos sentidos y significados a la situación adversa; “La naturaleza del acontecimiento hiriente puede corresponder a todas las instancias de un mismo aparato psíquico, ya sea éste biológico, afectivo o histórico. Sin embargo, en cada nivel, es posible desarrollar una resiliencia” (Cyrułnik, 2002, p.97).

Aplicado a la educación, el concepto de resiliencia se ubica específicamente en el campo de la psicopedagogía, y el escenario para su desenvolvimiento se concentra en dos sitios fundamentales: la Escuela o Jardín de Infantes; y la familia. En nuestro caso, “se justifica como un enfoque para desarrollar el potencial de los alumnos desde sus capacidades y no desde sus deficiencias” (Henderson y Milstein, 2003, citado Camargo & Gomez, 2014). Es evidente que la individualidad y la fuerza del Yo de cada persona, puede transformar un cuadro negativo traído de la infancia; algunos factores que contribuyen en este patrón de resiliencia son: “Flexibilidad, perseverancia, y disponer de recursos (...) la búsqueda de novedad, curiosidad, naturaleza exploratoria y creatividad” (Becoña, 2006, pp.129).

A su vez, teniendo en cuenta nuestro problema de intervención, cabe apreciar que “la vulnerabilidad se refiere a incrementar la probabilidad de un resultado negativo” (Becoña, 2006, p.131); mientras que la resiliencia refiere a tener más recursos para enfrentar los problemas asociados con ser vulnerable. En este marco se encuentra inserta nuestra propuesta metodológica de talleres de yoga infantil, buscando promover los recursos internos de niños y niñas, en tanto: “Dependiendo de la forma en que la persona piense y de los sentimientos e imágenes que tenga respecto de una situación, puede crear, aumentar, mantener o disminuir la respuesta a él” (Naranjo, 2009, p.172).

2.5 Construcción de la Demanda:

La construcción de la demanda surge a partir de la conjugación de dos aspectos fundamentales. Por un lado, a partir de las observaciones realizadas por las maestras en los niños y niñas del Jardín N.º 237, destacando: irritabilidad, momentos de baja motivación para participar en algunas actividades (denotando cierto grado de ofuscamiento) y falta de apetito a la hora del almuerzo (apreciando que en más de una ocasión, algunos pequeños optan por no comer nada de su plato). Se puede pensar, a su vez, que estos comportamientos presentes en niños y niñas de 3 años, resulta ser una demanda de necesidades por parte de ellos, o al menos una alerta. Por otro lado, surge como propuesta por parte del equipo de estudiantes pasantes, a modo de oferta para mejorar esta situación; contribuyendo con el desarrollo integral y bienestar de niños y niñas.

En este sentido, nos preguntamos ¿de qué manera se puede dar respuesta a esta situación? ¿Qué herramientas resultan acordes para favorecer el desarrollo integral de niños y niñas? ¿Cómo contribuir en su bienestar?

Comprendemos que las técnicas de relajación y beneficios de yoga resultan ser herramientas favorables en esta tarea. Hoy en día el yoga resulta ser una opción para los niños y niñas, su práctica les entrega cambios positivos no sólo en su salud física, sino además en su carácter y comportamiento, adquiriendo más autoestima, autonomía y mayor conciencia sobre sus actos, pensamientos y sentimientos (Burgos, Karla & Santa Cruz, 2015). Además “el yoga elimina tensiones, contracturas físicas, estrés, facilitando la capacidad de relajación y concentración” (Calle, 1999, citado en Aranzabal, 2015, p.10).

Ante las posibles situaciones de presión o estrés que los pequeños puedan vivenciar en sus casas, buscamos a través del yoga fortalecerlos en su seguridad emocional para que puedan enfrentar mejor su situación de vulnerabilidad, ofreciéndoles, al mismo tiempo, más herramientas para el cambio. Éstas pueden utilizarse para encontrar la calma y tranquilidad, reduciendo tensiones y favoreciendo el desarrollo de todas sus potencialidades, ya que, el desarrollo depende de las oportunidades que les brindemos:

“Durante el período de la infancia, tienen lugar un gran número de acontecimientos, cambios y conflictos que actúan como factores estimulantes más o menos intensos y persistentes y que requieren por parte del niño un gran esfuerzo de adaptación y la movilización de todos sus recursos de afrontamiento” (Milgram, 1993, citado en González, M & García, M, 1995, p.192.).

Cabe destacar, que la demanda está en permanente construcción, por ello a la hora de presentar el proyecto a la institución educativa, se tendrá en consideración las necesidades vigentes así como su grado de afinidad con nuestra propuesta. Este aspecto es de suma relevancia, puesto que la demanda se irá evaluando y ajustando conforme a la propia intervención.

3. Objetivos:

Como Objetivos Generales, planteamos:

- Fortalecer a la comunidad educativa desde un abordaje de atención primaria, realizando un trabajo psicosocial con niños y niñas, sus familias y el personal del Jardín.
- Promover el desarrollo integral de niños/as.
- Fortalecer y acompañar a las familias en la crianza y educación de niños y niñas.

Como Objetivos Específicos, proponemos:

- Contribuir al trabajo interdisciplinario, favoreciendo los objetivos de la institución educativa.
- Propiciar la adquisición de herramientas que contribuyan con la disminución de los niveles de estrés en niños y niñas.
- Promover la regulación emocional.

4. Diseño Metodológico y estrategia de intervención:

El proyecto se diseña desde una metodología de Taller, el cual según González- Cuberes (1988) no sólo tiene la característica del hacer en grupo, sino también el pensar y el sentir en el vínculo con otros; fomentando la experiencia reflexiva, el intercambio, la problematización, el juego y la cooperación. Una modalidad que habilita el aprender haciendo, descubriendo. El Taller constituye un espacio para

el aprendizaje grupal y participativo, desde dónde se privilegia la producción colectiva, recuperándose el saber del sentido común.

Asimismo, para dar lugar a un buen aprendizaje, Maestre (2010) sugiere que la secuencia programada debe ser una labor estimulante, llevando a cabo una metodología activa con dinámicas de trabajo motivadoras dotadas de creatividad para que el proceso sea efectivo (Maestre, 2010, citado en Esquitino, 2015).

En este sentido, las técnicas del juego y del cuento resultan muy convenientes; “el cuento es una forma básica y esencial en la vida del niño, ya que éste descifra un conocimiento que es interpretado individualmente y en grupo con todas las connotaciones educativas que esto aporta” (Conde 2008, citado en Esquitino, 2015, p.4). En las técnicas de yoga en la infancia, el cuento tiene una importancia capital ya que permite construir sólidas estructuras a la fantasía del niño, reforzando la capacidad de imaginar, lo cual les brinda mayor seguridad (Esquitino, 2015).

Por su parte, con el juego los niños experimentan sus fantasías e imaginación, desarrollando su atención, memoria y expresando todo su ser. Como herramienta de juego, el yoga estimula la actividad física y despierta en el niño una actitud de aceptación hacia sí mismo y hacia los demás, a la vez que, aprenden a relajarse y a desarrollar su capacidad de aceptación, memoria y concentración (Campos Cabello & Verduzco Cruz , 2007, citado en Esquitino, 2015, p.4). El juego es la actividad que ocupa más tiempo en la vida de los niños, y es uno de los fundamentos del desarrollo mental. Es también, una alternativa de descubrimiento, cuantas más oportunidades de jugar más riqueza del Yo, en tanto el juego es mucho más que jugar, en él la persona descarga, elabora, asimila, acomoda, aprende, organiza, descubre, ensaya, se adapta a requerimientos socioculturales, etc. (Moreno, 2005).

4.1 Actividades Tentativas:

En un primer momento, presentaremos la propuesta a la directora de la institución y a su equipo de maestras. Con ello buscamos encuadrar nuestro proyecto, y al mismo tiempo relevar que las necesidades del próximo año estén en concordancia con la demanda que observamos.

Esta misma presentación y relevamiento de necesidades será replicada con las familias, y con los niños y niñas. Es pertinente hacer mención que todo el diseño presentado se irá ajustando de acuerdo a lo que demanden los niños y niñas, pues es atendiendo a sus necesidades que la intervención toma sentido.

El proyecto propone un ciclo de talleres cuya temporalización corresponde con 10 sesiones, 1 vez por semana.

En la presentación del equipo con niños y niñas de nivel 4, se realizará un juego vivencial con técnicas de respiración. Imaginando ser un globo, al inflarse se llena de aire para luego desinflarse completamente, suspirando.

En el desarrollo del ciclo de talleres, realizaremos sesiones de yoga infantil, integrando posturas sencillas con forma de animales. En cada sesión se trabajará hasta 4 posturas, y éstas serán introducidas mediante un cuento. Consideramos que es oportuno en un Jardín de Infantes Rural, pensar los talleres de yoga infantil con posturas de animales, apelando al conocimiento cotidiano que la propia ruralidad les otorga.

Hacia el cierre del ciclo de talleres, en las últimas dos sesiones, invitaremos a participar a los padres y madres de los pequeños, con dos finalidades: por un lado, integrarlos a las sesiones; y por otro lado, a modo de realizar una devolución del proceso y una evaluación conjunta del mismo.

Esta instancia de evaluación y devolución sera replicada luego con el equipo de maestras del Jardín.

En cuanto a la organización de las sesiones, primero el tallerista realizará las demostraciones de cada postura para que los niños y niñas posteriormente repitan los movimientos. En la mayor parte de las actividades los niños trabajarán de forma individual o en parejas. Es importante destacar que se observará uno por uno para atender a posibles dificultades y ver sus progresos.

En cada sesión se realizará un registro activo, lo cual resulta ser fundamental para el posterior reajuste y mejora del dispositivo metodológico.

5. Cronograma de Actividades:

Año 2017 Meses	1	2	3	4	5	6	7	8
Reunión con directora referente del Jardín Rural N°237	X							
Reunión con el equipo docente y personal del Jardín Rural N°	X							

237								
Reunión con las familias de niños y niñas participantes	X							
Presentación del equipo a niñas y niños de nivel 4		X						
Comienzo del programa de talleres y sesiones		X						
Desarrollo de talleres y sesiones		X	X	X				
Evaluación de la metodología e Intervención					X			
Devolución al equipo docente y personal del Jardín						X		
Devolución a las familias de los niños y niñas participantes						X		
Realización de un informe final para presentar en la CSEAM							X	
Presentación y ponencia de la actividad en las Jornadas Académicas								X

6. Recursos Humanos:

Acorde con las pautas del llamado al concurso de Proyectos Estudiantiles de Extensión (Edición 2016/2017), por parte de la CSEAM (Comisión Sectorial de Extensión y Actividades en el Medio), cada proyecto postulado debe tener la conformación de un equipo de al menos tres estudiantes universitarios. En tal sentido, la conformación del equipo del presente proyecto, se trata de tres estudiantes de la Facultad de Psicología, Udelar, los cuales todos se encuentran en la etapa final de la carrera de grado. Cabe destacar, que cada uno de los estudiantes ha participado directamente en la pasantía EFI "Intervenciones psicosocioeducativas en centros de educación inicial", y específicamente en el Jardín de infantes Rural N° 237, lo cual

genera en ellos un compromiso especial para con la institución, en tanto ésta fue parte importante para la formación y experiencia de cada uno de ellos.

En cuanto a los roles de cada uno de los integrantes, cada sesión de talleres requiere un Coordinador, un Co-coordinador, y un observador que lleve adelante todo el registro de lo que acontece, así como el registro de sí se logra abordar lo planificado.

6.1 Recursos Materiales:

En cuanto al lugar físico donde desarrollar las sesiones propuestas, dispondremos del aula y de la sala multiuso/comedor ya que es un lugar más amplio y espacioso. También utilizaremos el patio para llevar algunas sesiones al aire libre, aprovechando el bonito espacio verde que tiene el Jardín Rural.

Además, otros materiales de utilidad serán:

- Colchonetas y/o mantas.
- Aparatos de música y Música de relajación.
- Cartulinas.
- Imágenes de animales.

7. Motivación Personal:

Como parte de las motivaciones que nos impulsan en este proyecto, destacamos el deseo de continuar profundizando en las temáticas y aportes hacia la primera infancia, a modo de seguir en una constante formación integral como futuros profesionales de la salud.

Asimismo, considerando que la Educación Emocional es una corriente poco desarrollada en nuestro país, resulta muy motivador pensar en un modo innovador de intervención, visualizando que los beneficios del yoga están íntimamente vinculados a los beneficios de la educación emocional. Además, el autor de este proyecto, tiene experiencia como practicante de yoga de 5 años, reconociendo los notables aportes en cuanto a la relajación, la distensión y la compensación de los factores de estrés.

Otro aspecto que motiva al equipo, es que todos los integrantes hemos participado, y algunos continúan participando actualmente, de la pasantía de “Intervenciones psicosocioeducativas en centros de educación inicial”. Específicamente, en la institución del Jardín rural N° 237, sintiendo un compromiso muy especial con la institución por ser el único Jardín Rural de nuestro país.

Finalmente, teniendo en cuenta que hoy por hoy no existe la certeza clara de que el próximo año pueda continuar la pasantía de “Intervenciones psicosocioeducativas en centros de educación inicial” en la institución del Jardín rural N° 237, nos resulta pertinente este proyecto de intervención, a modo de seguir aportando en la línea de promoción y prevención desde los derechos de infancia, bienestar infantil y desarrollo integral, teniendo en cuenta que este Centro Educativo, tiene un vínculo con la Facultad de Psicología de 13 años aproximadamente.

8. Referencias Bibliográficas:

- Alcalá, C (2014). *Aportaciones del yoga: como mejora de los factores de aprendizaje*. Trabajo Final de Grado: UNIVERSIDAD DE JAÉN Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación; Andalucía, España. Recuperado de: http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1150/4/TFG_Alcal%C3%A1Navarrete,Cecilia.pdf
- Álvarez, J; Amicone, G; Borgarelli, M; Fernández, E; Sant`Anna, C; Venturiello, R (2014). *Plan de Trabajo en Jardín de infantes rural N° 237*. EFI de Psicología y Trabajo Social. UDELAR; Montevideo, Uruguay. (Inédito).
- Amorín, D. (2008). *Apuntes para una posible Psicología Evolutiva*. Serie Cuadernos de Psicología Evolutiva. Tomo I. Montevideo, Psicolibros: Waslala.
- Aranzabal, A (2015). *Yoga para niños: propuesta de intervención en el aula del segundo ciclo de Educación Infantil*. Trabajo fin de Grado. Universidad Internacional de la Rioja, Facultad de Educación. Bilbao, España.
- Arocena, R., Tommasino, H., Rodríguez, N., Sutz, J., Alvarez, E., Romano, A., (2011). *Integralidad: tensiones y perspectivas*. Montevideo: CSEAM.
- Armus, M; Duhalde, C; Oliver, M & Woscoboinik, N; (2012). *Desarrollo emocional. Clave para la primera infancia*. UNICEF, Fundación Kaleidos. Impreso en Argentina.
- Avondet, L. (2016). *Vulnerabilidad Social, Falta de sostén familiar: Resiliencia como una capacidad a promover en intervenciones con niños y adolescentes en un primer nivel de atención*. Trabajo Final de Grado, Facultad de Psicología, UDELAR. Montevideo, Uruguay.

- Barrero, Gabriel; Cardozo, Dulcinea; González, María Noel; Grabino, Valeria; Lamas, Gastón, Viñar, María Eugenia & Santos, Carlos (2014) *Cuaderno de Trabajo: Formulación en proyectos de extensión Universitaria*. CSEAM, Udelar.
- Becoña, E. (2006). *Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto*. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica Vol. 11, N.º3, pp.125-146; ISSN 1136-5420/06. Universidad de Santiago de Compostela, España.
- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación, 21(1), 7-43. Recuperado de: http://jordandesajonia.edu.co/site/images/stories/colegio/fasfoper/2014/infantil/manejo_de_emociones/inteligencia.pdf
- Burgos, C; Karla, A & Santa Cruz, G; (2015) *Yoga Infantil y el desarrollo emocional en Educación Parvularia*. Facultad de Educación, Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Santiago, Chile.
- Camargo, M; Macías, E & Quintero, M (2014). «*La Alegría de Vivir*»: *Metodología didáctica desde la Resiliencia. Desempeño con niños preescolares en situación de vulnerabilidad social*. Revista Iberoamericana de educación N.º 66, pp. 159-174. Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Educación, Centro de Formación del Profesorado.
- Canetti, A; et al. (2012). *Pobreza infantil: conceptos e indicadores*. Revista Digital Universitaria, Volumen 13 N° 5 ISSN: 1067-6079. Recuperado de: <http://www.revista.unam.mx/vol.13/num5/art48/art48.pdf>
- Cyrułnik, B. (2002). *Los Patitos Feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Traducción: Tomás Fernández Aúz y Beatriz Egibar; Barcelona, España.
- Esquitino, P; (2015) *El yoga como técnica de intervención para el desarrollo integral en la infancia*. Proyecto Educativo. Universidad de Granada, España.

- Etchebehere, G et al (2007) *La educación inicial: perspectivas, Desafíos y acciones*. Psicolibros Universitario, Montevideo.
- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2009). *Inteligencia emocional, afecto positivo y felicidad*. En E.G. Fernández-Abascal (coord.). *Emociones Positivas* (pp.229-246). Madrid: Pirámide.
- García Debesa, D. (2003). *El yoga en la escuela: un aprendizaje para la vida*. Barcelona: Octaedro, S.L.
- González-Cuberes, M. (1987) *El Taller de los Talleres. Aportes al desarrollo de Talleres educativos*. Bs. As. Editorial Ángel Estrada y Cía. S.A
- González, M & García, M; (1995). *El estrés y el Niño. Factores de estrés durante la Infancia*. Facultad de Educación. Universidad de Salamanca: Ediciones Salamanca, España.
- Lahoza, I; (2012). *Yoga para niños: beneficios, metodología y aplicación práctica*. Revista digital arista. ISSN: 2172-4202 N.º 25. Centro de trabajo: CPEIP Nicasio de Landa. Pamplona, España.
- Lazarus,R & Folkman,S. (1986).*Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona:Ediciones Martínez Roca.
- Lopez, E; (2005). *La educación emocional en la educación infantil*. Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado. ISSN: 0213-8464 n.º 19/3, pp.153-167. Universidad de Barcelona, España.
- Martínez-Otero, V; (2012). *El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares de la zona sur de Madrid capital*. Revista Iberoamericana de Educación: ISSN: 1681-5653 n.º 59/2. Facultad de Educación, Universidad Complutense de Madrid, España.
- Moreno, I (2005). *El juego y los juegos*. Editorial Lumen Humanitas.

Naranjo, M. (2009). *Una revisión teórica sobre el Estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo*. Revista Educación 33(2), 171-190, ISSN: 0379-7082. San José, Costa Rica.

OMS. (1998). *Promoción de la salud: Glosario*. Ministerio de Sanidad y Consumo. Recuperado de: <http://www.mecd.gob.es/dms-static/beb68e02-9e99-490f-897f-792d1af6b783/glosario-pdf.pdf>

Pilaluisa, S; (2015). *Disminución de los niveles de estrés mediante la práctica de Yoga de los estudiantes de la PUCE*. Taller de Yoga, semestre 2014-2015. Facultad de Psicología, Pontificia Universidad Católica del Ecuador; Quito, Ecuador.

RNPI. (2010). *O que a criança não pode ficar sem, por ela mesma*. Participación Infantil en la Red Nacional para la Primera Infancia. Brasil.

Sandín, B. (2002). *El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales*. Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud Vol. 3, N° 1, pp. 141-157. ISSN 1576-7329. España.

Trenchi, N. (2011). *¿Mucho, poquito o nada? Guía sobre pautas de crianza para niños y niñas de 0 a 5 años de edad*. Uruguay: UNICEF

Trianes, T; et al. (2009). *Evaluación del estrés infantil: Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC)*. Psicothema, Vol. 21, nº 4, pp. 598-603 ISSN 0214 – 9915. Recuperado en: <http://www.psicothema.com/pdf/3677.pdf>

UNICEF. (1989). *Convención sobre los Derechos del Niño*. Recuperado en: <http://www.unicef.org/argentina/spanish/7.-Convencionsobrelsderechos.pdf>

