



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FACULTAD DE ARTES Y EDUCACIÓN FÍSICA
Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación

“Pedagogía de emergencia y Educación Física: Acompañando el juego infantil en tiempos de crisis”

**Seminario para optar al título de profesor/a de Educación Física, Deportes y
Recreación**

Autores:

Agustín Ignacio Valenzuela Chamorro

Carolina Nicole Baeza Chacón

Elías Enrique Ibáñez Silva

Isidora Ruiz Zabala

Jorge Andrés Morales Canales

Marcela Javiera Nieto Soto

Matías Ignacio Silva Mansilla

Pedro Ignacio Ramírez Lagos

Profesora guía:

Profesora Dra. Elisa Araya Cortez

Santiago de Chile, Marzo de 2021

Dedicatoria

A todas aquellas familias, en especial a niños y niñas que están viviendo o que en un futuro atraviesen algún evento traumático potencialmente dañino para su bienestar. Combatiendo así sensaciones negativas tales como la irritabilidad, depresión, estrés, ansiedad, ira y todos los síntomas y emociones que nacen de situaciones complejas.

Agradecimientos

Para la realización de este seminario, tuvimos el apoyo y sabiduría de algunas personas que fueron fundamentales en el proceso investigativo y contención del grupo en un periodo muy difícil a nivel país. Es por ello que queremos agradecer a las siguientes personas:

En primer lugar, queremos agradecer a la profesora Elisa Araya Cortez, quien dio vida a este seminario y nos hizo partícipe del proceso. Agradecemos profundamente todo el apoyo y acompañamiento desde el desarrollo hasta su finalización, aportando con sus conocimientos y también siendo una contención importante en cada integrante. Por su calidad académica y humana, siempre con la mejor disposición.

A la profesora Marcela Gómez, profesora de Movimiento y Gimnasia Bothmer, por dar nociones básicas de lo que se trata la pedagogía Waldorf y desde qué rama de la pedagogía Waldorf nace la pedagogía de emergencia. Por su buena disposición y ganas de aportar al seminario.

Daniela Segovia, Periodista y arte terapeuta quien acompañó el inicio de este proyecto, orientando y clarificando dudas relevantes enfocadas en las futuras intervenciones pedagógicas y análisis de ellas.

Pablo Sáez, Por el apoyo y consejos durante el proceso de edición y grabación del material audiovisual entregando herramientas de calidad para el desarrollo del seminario.

Agradecer a nuestras familias y seres queridos por todo el apoyo incondicional entregado a lo largo de estos cinco años de carrera universitaria, proceso escolar y todo el cariño entregado a lo largo de nuestra vida.

A todas y todos los funcionarios de nuestra querida institución, auxiliares de aseo, guardias, personal del casino, bibliotecarios y personal de mantenimiento que facilitan el funcionamiento del proceso enseñanza-aprendizaje.

Agradecer a cada miembro del cuerpo docente que formó parte de nuestro proceso de formación y desarrollo profesional a lo largo de todo nuestro camino universitario.

Y, por último, agradecer a nuestra casa de estudios la gran y distinguida Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, por sobre todo a nuestro querido campus Joaquín Cabezas, el “Físico de Chile” que nos albergó durante estos años.

Tabla de contenidos

Introducción	15
Capítulo I	16
1.1. Planteamiento del Problema	16
<i>Objetivo General</i>	22
<i>Objetivos Específicos</i>	22
1.3. Justificación.....	23
1.4. Conveniencia y Aportes Sociales del Estudio	24
Capítulo II	25
2.1. Antecedentes	25
Fuentes de Crisis y Pedagogía de Emergencia	25
2.1.2. <i>Tipos de Actividades de uso en Pedagogía de Emergencia</i>	29
Actividades de relajación.....	29
Actividades de Expresión	32
Psicomotricidad.....	34
2.1.3. <i>Uso de las TIC y la pedagogía de emergencia</i>	37
2.2. Marco Teórico.....	39
2.2.1. <i>Fundamentos de la Pedagogía Emergencia</i>	39
Origen	39

¿Qué propone y cuáles son sus objetivos?	40
2.2.2. ¿Qué es un Trauma?	43
Definición	43
Etimología	43
Herida emocional	45
Parálisis, espasmos, bloqueo, arritmia	45
Trastornos en las relaciones interpersonales	45
Vivencias cercanas a la muerte	45
Monotrauma o Trauma tipo I:	46
Trauma complejo o Trauma tipo II:	46
Trauma Verbal.....	46
Fase aguda de shock	47
Reacciones postraumáticas.....	48
Trastorno postraumático.....	48
Trastorno de personalidad permanente después de estrés extremo	49
2.2.3. La educación física como una actividad de apoyo y sanación.....	49
2.2.4. Actividades motrices introyectivas en educación física.....	54
2.2.5. Características de los programas y/o talleres de pedagogía de emergencia	56
Permitir, experimentar y procesar emociones.....	56
Verbalización de la experiencias y emociones.....	56
Buscar oportunidades de expresión creativa	57

Introducir la ritualización, el ritmo y la planificación	57
Movimiento y juego	57
Relajación	58
Autoestima y autoeficacia.....	58
Capítulo III	59
3.1. Metodología.....	59
3.1.1. <i>Tipo de investigación</i>	59
3.2. Diseño de la Investigación	60
3.2.1. <i>Población y Muestra</i>	63
3.3. Instrumento de recolección de datos	63
3.4. Confiabilidad.....	66
3.5. Limitaciones	66
Capítulo IV	68
Presentación de resultados	68
4.1.1. <i>Antecedentes</i>	69
Análisis de resultados.....	70
4.1.2 <i>información de confinamiento y espacio del hogar</i>	71
Análisis de resultados.....	75
4.1.3 <i>Actividades en periodo de cuarentena</i>	77
Análisis de resultados.....	82
4.1.4 <i>Cambios en las conductas habituales del niño(a) y familiar</i>	84

Análisis de resultados.....	88
4.1.5 Estado anímico durante el confinamiento.....	89
Análisis de resultados.....	95
Conclusión de resultados.....	97
Capítulo V.....	99
Presentación de propuesta de material.....	99
Principios pedagógicos generales.....	99
Canal de Youtube.....	100
<i>Actividades de Relajación y Yoga</i>	101
Guión N°1 de cápsula Pedagogía de emergencia/educación física lúdica.....	101
Saludo al Sol.....	101
Guión N°2 de cápsula Pedagogía de emergencia/educación física lúdica.....	105
Mantra.....	105
Guión N°3 de cápsula Pedagogía de emergencia/educación física lúdica.....	108
Relajación muscular progresiva.....	108
<i>Actividades Motrices y Psicomotricidad</i>	112
Guión N°4 de cápsula Pedagogía de emergencia/educación física lúdica.....	112
Cuento Motriz.....	112
Guión N°5 de cápsula Pedagogía de emergencia/educación física lúdica.....	116
House Park.....	116
Guión N°6 de cápsula Pedagogía de emergencia/educación física lúdica.....	121

La Estabilidad	121
Guión de cápsula N°7 Pedagogía de emergencia/educación física lúdica.....	124
La cuerda floja	124
Guión de cápsula N°8 Pedagogía de emergencia/educación física lúdica.....	128
Chocolate	128
<i>Actividades rítmicas</i>	133
Guión de cápsula N°9 Pedagogía de emergencia/educación física lúdica.....	133
Ritmo con vasos	133
<i>Actividad para padres/madres e hijo/hija</i>	138
Guión de cápsula N°10 Pedagogía de emergencia/educación física lúdica.....	138
Acroyoga	138
Guión de cápsula N° 11 Pedagogía de emergencia/educación física lúdica.....	142
Respiración consciente.....	142
Guión de cápsula N°12 Pedagogía de emergencia/educación física lúdica.....	145
Control del estrés y la ansiedad.....	145
Capítulo VI.....	148
Conclusiones.....	148
Bibliografía.....	150

Listado de Figuras

Figura 1 Desarrollo de un trauma psicológico	47
Figura 2 <i>Esquema general de la investigación</i>	61
Figura 3 <i>Apreciación de la relación familiar</i>	69
Figura 4 <i>Porcentaje del tiempo en confinamiento del grupo familiar</i>	71
Figura 5 <i>Porcentajes de tipo de vivienda</i>	72
Figura 6 <i>Porcentaje de áreas verdes y/o espacios al aire libre</i>	73
Figura 7 <i>Espacio propio personal del niño/a</i>	74
Figura 8 <i>Tiempo dedicado al aprendizaje académico</i>	77
Figura 9 <i>Tiempo dedicado a la recreación y el juego</i>	78
Figura 10 <i>Tiempo de uso de pantallas por el/la niño/a</i>	79
Figura 11 <i>Porcentajes de tipo de juegos preferidos por los niños/as</i>	81
Figura 12 <i>Variaciones en la duración y calidad del sueño del niño/a</i>	84
Figura 13 <i>Variaciones en la alimentación del niño/a</i>	85
Figura 14 <i>Cambios en el comportamiento del niño/a</i>	87
Figura 15 <i>Sensaciones durante el aislamiento social</i>	89
Figura 16 <i>Aspectos transmitidos por los padres y madres hacia los hijos/as en cuarentena</i>	91
Figura 17 <i>Aspectos negativos a causa de la cuarentena</i>	92

Figura 18 Aspectos positivos a causa de la cuarentena.....	94
Figura 19 Canal de YouTube “Pedagogía de Emergencia UMCE”.....	100
Figura 20 Fichaje de la cápsula “Saludo al Sol”	104
Figura 21 Fichaje de la cápsula “Mantra”	107
Figura 22 Fichaje cápsula “Relajación muscular progresiva”	111
Figura 23 Fichaje de la cápsula “Cuento motriz”	115
Figura 24 Fichaje cápsula “House Park”	120
Figura 25 Fichaje de la cápsula “Jugando con nuestra estabilidad”	123
Figura 26 Fichaje cápsula “La cuerda floja”.....	127
Figura 27 Fichaje cápsula “Chocolate”	132
Figura 28 Fichaje cápsula “Ritmo con vasos”.....	137
Figura 29 Fichaje cápsula “Acroyoga”.....	141
Figura 30 Fichaje cápsula “Respiración consciente”	144
Figura 31 Fichaje cápsula: “Control del estrés y la ansiedad”	147

Listado de Tablas

Tabla 1 Beneficios de la actividad física en la salud.....	50
Tabla 2 Etapas de investigación y proceso	62
Tabla 3 Estructura de cuestionario.....	64
Tabla 4 Diseño cápsula “saludo al sol”.....	101
Tabla 5 Diseño cápsula “Mantra”	105

Tabla 6 <i>Diseño cápsula “Relajación muscular progresiva”</i>	108
Tabla 7 <i>Diseño cápsula “Cuento motriz”</i>	113
Tabla 8 <i>Diseño cápsula “House and living park”</i>	117
Tabla 9 <i>Diseño cápsula “La estabilidad”</i>	121
Tabla 10 <i>Diseño cápsula “La cuerda floja”</i>	124
Tabla 11 <i>Diseño cápsula “El Chocolate”</i>	128
Tabla 12 <i>Diseño cápsula “Ritmo con vasos”</i>	133
Tabla 13 <i>Diseño cápsula “Acroyoga”</i>	139
Tabla 14 <i>Diseño cápsula “Respiración consciente”</i>	142
Tabla 15 <i>Diseño cápsula “Control del estrés y la ansiedad”</i>	145

Resumen

El aporte de los educadores en situaciones de emergencia, como la provocada por el COVID-19, es mantener el derecho y el acceso a una educación de calidad para todos los niños, niñas y adolescentes. Es en este contexto que se realiza el seminario “Pedagogía de Emergencia: acompañando el juego infantil en tiempos de crisis”. Con el fin de analizar y contribuir a este nuevo escenario, se han revisado investigaciones previas para crear doce cápsulas educativas, basadas en actividades lúdicas y recreativas, dirigidas a niños y niñas entre 6 y 9 años y sus familias, que serán usadas como herramientas para realizar un proceso de psicohigiene y mantener su desarrollo cognitivo y motor.

Palabras clave: Pedagogía de emergencia, Psicohigiene, Psicomotricidad, Mindfullnes, TIC's

Abstract

The contribution of educators in emergency situations, such as the one caused by COVID-19, is to maintain the right and access to quality education for all children and adolescents. It is in this context that the seminar "Emergency Pedagogy: accompanying children's play in times of crisis" was held. In order to analyze and contribute to this new scenario, previous research has been reviewed to create twelve educational capsules, based on play and recreational activities, aimed at children between 6 and 9 years old and their families, which will be used as tools to carry out a process of psychohygiene and maintain their cognitive and motor development.

Keywords: Emergency pedagogy, Psychohygiene, Psychomotricity, Mindfulness, ICT's.

Introducción

La pedagogía de emergencia nace el año 2006 en manos de Bernd Ruff y un grupo de profesores voluntarios a raíz de la guerra entre Israel y el Líbano. Este movimiento se basa principalmente en la pedagogía Waldorf y busca entregar primeros auxilios a las personas después de una crisis causada por la naturaleza o el ser humano. Hoy en día la pedagogía de emergencia a apoyado a personas de todo el mundo por traumas masivos, incluso en Chile tenemos nuestra propia organización de pedagogía de emergencia.

El covid-19 ha causado un gran impacto en la población mundial y llegó de manera inesperada, los y las más afectados/as se concentran en el grupo infantil. Ya que produjo un cambio muy drástico en su rutina, causando un quiebre en su vida cotidiana. Es por ello que en el presente documento se busca atender a las necesidades a través del juego y dinámicas basadas en la educación física, deportes y recreación. Para acompañar a las familias, niños/as y orientarlas en el proceso de crisis mundial.

Se realizó una encuesta a los padres y apoderados de estudiantes entre 6 y 9 años para recaudar información de la manera en que los grupos familiares estaban enfrentando la pandemia. A través de los resultados obtenidos se seleccionaron actividades de la rama de la educación física para atacar las principales deficiencias y afrontarlas de la mejor manera. Estas son presentadas a través de cápsulas audiovisuales donde explican con detalle cada actividad.

Capítulo I

1.1. Planteamiento del Problema

Según la Organización Mundial de la Salud

Se llama pandemia a la propagación mundial de una nueva enfermedad. Se produce una pandemia de gripe cuando surge un nuevo virus gripal que se propaga por el mundo y la mayoría de las personas no tienen inmunidad contra él. Por lo común, los virus que han causado epidemias con anterioridad han provenido de virus gripales que infectan a los animales. (Alerta y Respuesta Mundiales (GAR), (2010). Recuperado en enero 2021, de OMS website: https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/)

El médico infectólogo Miguel Villegas-Chiroque nos explica que, en diciembre del 2019, en Wuhan (Hubei, China) se alertó sobre la presencia de un brote epidémico de una nueva enfermedad respiratoria grave (SARS, del inglés severe acute respiratory síndrome), rápidamente se identificó el agente: un nuevo coronavirus, inicialmente llamado nCoV-19. En enero del 2020, la OMS declaró la alerta sanitaria internacional.

La evidencia de transmisión de persona a persona, principalmente vía respiratoria por gotitas de secreción, algunas veces por aerosoles, y otras por contacto directo; y ante la posible contagiosidad antes del inicio de síntomas, presagiaron su difícil contención y rápida diseminación a gran escala.

La presentación clínica incluye fiebre, malestar general, tos seca, dificultad respiratoria y síntomas gastrointestinales, luego de un periodo de incubación de cinco días en promedio.

El desarrollo de la pandemia y crisis por el coronavirus generó una serie de hitos, los cuales marcaron fuertemente el año 2020, sorprendiendo a la población mundial con mucha incertidumbre y temor por lo que podría suceder, y quedando registrada como una de las mayores crisis sanitaria-social de la humanidad. De esta manera la sociedad se encomienda bajo un mismo y nuevo paradigma; Vivir en Pandemia.

Este nuevo paradigma obliga a las personas a realizar una completa reestructuración de la vida cotidiana; como individuos, como familia, como sociedad y en general, de todas las formas de vincularse. Todo se debe adaptar a la inaudita realidad. Esto se traduce a una especie de “congelamiento” de las rutinas cotidianas. Los niños cesan de asistir a la escuela, los jóvenes a las universidades, padres, madres y adultos al trabajo, y la mayoría del comercio y/u otras actividades permanecen canceladas/cerradas.

“Todas las medidas se toman en pos de proteger la salud pública, pero no debemos obviar los efectos colaterales que estas pueden provocar sobre todo en niños y jóvenes” menciona el pedagogo y creador de la pedagogía de emergencia Bernd Ruf en su conferencia “como la crisis del coronavirus traumatiza a niños y jóvenes y como la pedagogía de emergencia puede ayudar a lidiar con la experiencia del estrés” realizada el 21 de enero de 2021. En esa instancia se expone acerca del miedo; mencionando que es uno de los mayores enemigos para la superación de la epidemia, debido a que esta sensación de temor constante (al contagio, al desempleo, etc.) genera un importante aumento del estrés, fomentando la secreción de la hormona llamada cortisol, la cual influye directamente en la deficiencia del sistema inmunológico, que debilita finalmente la capacidad de respuesta del cuerpo ante cualquier agente patógeno.

También menciona que mientras más tiempo se someten las personas al estrés, más se debilita este sistema y que, por lo tanto, la segunda y tercera ola de brote del virus sería más peligrosa que la primera, debido a esta considerable baja en las respuestas que nuestro cuerpo podría dar ante la presencia del virus.

Además, el miedo y el enfoque materialista (confinar, resguardar el cuerpo, fortalecer medidas físicas del exterior, pero no fortalecer el interior) sería el ambiente propicio para la propagación.

En este sentido, el experto menciona que la pandemia afecta en especial a niños y niñas. Comentando que neurólogos han dicho que, las necesidades vitales básicas de los niños, las cuales son la base para su desarrollo, han sido suprimidas con las medidas de confinamiento, ya que, a nivel de desarrollo neurológico, los vínculos sociales y afectivos están representados por redes neuronales. Si los estímulos que originan esas redes no están, éstas no se crean, por tanto, se requiere poder mantener cierto tipo de actividades que permitan la realización de conexiones neuronales, y con la presencia de otros que generen la seguridad afectiva, esto resulta clave.

Ruf propone que “Nuestra tarea como educadores es proteger a los niños de olvidar sus necesidades vitales básicas, ya que comienzan a asemejarse aún más a los aparatos que utilizan”.

En la conferencia se menciona al Neurólogo, psiquiatra, psicoanalista y etólogo francés Boris Cyrulnik y su planteamiento con respecto a que, en el combate de esta pandemia se prioriza el cuerpo antes que la psiquis y que las medidas adoptadas para proteger solo al cuerpo son un atentado al alma. Además de anticipar efectos neuronales que serán visibles en los próximos 20 o 30 años y el temor de que la humanidad perderá su orientación, recalando

que las medidas de protección enferman a los niños, pudiendo eventualmente generar algún tipo de trauma psíquico.

El 15 de marzo del año 2020 el presidente de Chile Sebastián Piñera anunció la suspensión de clases y otras medidas en colegios.

Para el sistema educativo se estableció que:

1. Se suspenden clases por dos semanas en los jardines infantiles, colegios municipales, particulares subvencionados y privados.
2. Se establecerán mecanismos para mantener el servicio de alimentación de la JUNAEB, para los estudiantes que lo requieran.
3. Se implementarán mecanismos de acompañamiento en las escuelas para aquellos niños que lo requieran.
4. Los municipios establecerán Turnos Éticos en los colegios para acompañar a los menores que, por las condiciones de sus familias y hogares lo requieran.
5. Se vacunará contra la influenza en el marco de la campaña que comienza este lunes a los niños en edad escolar hasta 5° Básico.
6. Se pondría a disposición una plataforma online que estará disponible para todos los estudiantes, a través del Ministerio de Educación para facilitar la teleducación o educación remota.¹

“La educación es mucho más que la transmisión cognitiva de conocimientos” recalca Bernd Ruf en la conferencia antes citada. Y que es importante a través de la pedagogía, desarrollar la resiliencia, para que los niños sean fuertes y estén preparados para enfrentar un

¹ Para una mayor visión sobre los anuncios y medidas que toma el gobierno para enfrentar el desafío ver: <https://www.minsal.cl/presidente-anuncia-suspension-de-clases-y-reduce-actos-publicos/>

suceso que es potencialmente traumático. Pero ¿cómo el educador puede ayudar al niño a procesar el trauma que puede conllevar esta u otras crisis?

El primer aspecto radica en la responsabilidad de todos los adultos que rodean al niño, ya que este necesita de un adulto estable que lo contenga. Pero para poder brindarles ayuda, primero el adulto debe tener estabilidad y equilibrio. “Si el profesor tiene miedo, no puede liberar a los niños del miedo y lo pone en riesgo a él mismo.”

Entonces, es crucial trabajar la psicohigiene tanto de adultos como de niños que están a su cuidado, con el fin de prevenir las consecuencias que la pandemia puede ocasionar, evitando el trauma psíquico, y a la vez transformando la crisis en una oportunidad de crecimiento.

En segunda instancia, el profesor de educación física es siempre responsable de promover la salud tanto física como mental para un óptimo crecimiento y desarrollo.

Bruner (1973) por su parte, con la teoría cognitivista acerca del juego, señala que es un formato de actividad de comunicación que permite reestructurar puntos de vista y se comparten experiencias. Agrega además que, en el juego se puede realizar cualquier cosa, sin preocuparse por alcanzar el objetivo y sin que eso produzca una frustración, el juego permite realizar una actividad sin estar pendiente de los resultados de su propia acción, sino únicamente centrándose en la realización de la actividad y placer, también se requieren de actividades que permitan el desarrollo integral con el uso del movimiento.

Sin embargo, esta tarea no parece estar asegurada en el escenario de virtualidad que se generó debido al confinamiento producto de la pandemia. Una de las razones principales tiene que ver con la naturaleza de las actividades que se promueven, y de esta necesidad, como se señaló más arriba, de la presencia del otro.

En este sentido Gibbs (2012) señala, por ejemplo, que se requiere de la actividad kinésica directa para el aprendizaje, complementado por Moreno (2014) quien asocia la capacidad de movernos con la percepción o el significado de nuestra experiencia al interactuar con el medio. Considerando el aporte de Rizzolatti (2005) que describe a las neuronas espejo como un tipo celular que se activa cuando un individuo realiza un acto y cuando observa una acción similar en otro. Gallese, Keysers y Rizzolatti (2004) describen estas neuronas como parte de un sistema de redes neuronales que posibilita la percepción-ejecución-intención. Esto nos hace reflexionar sobre las aulas virtuales donde docente y estudiante se encuentran sentados delante de una pantalla, incluso sin mostrarse ni visualizarse. En conformidad con estos autores, el sistema nervioso integra la percepción de las intenciones de los otros, conocido como la teoría de la mente.

De la misma forma, Pin, Merino, De la Calle, Hidalgo, Rodríguez, Soto y Madrid (2014) indican que el uso excesivo de dispositivos tecnológicos modifica entre otros el ciclo de sueño, ya que se altera la secreción de la hormona melatonina (secretada por la glándula pineal y se conecta directamente por los nervios ópticos). Esta se encuentra de forma natural en el cuerpo, y es esencial para preparar al organismo para el sueño y el descanso. Por lo que se hace necesario repensar la estructura del diseño de las aulas virtualizadas y de los tiempos límite de entrega de las evaluaciones.

Se deben generar actividades que permitan que los individuos de todas las edades vean protegidas sus horas de descanso. Aliño, Navarro, López y Pérez (2007) refieren en su artículo a la edad preescolar como momento singular, agregan que hay que intentar que el niño esté tranquilo antes de ir a acostarse, para lo cual hay muchas recomendaciones en relación con brindarles una lectura agradable o música suave. Esto no difiere mucho de lo que requieren los adultos, la única diferencia se hace con el creciente desarrollo neurocognitivo a proteger.

A partir de lo anterior, este proyecto se desafía a proponer una alternativa que, usando los medios tecnológicos que se disponen, superen las contraindicaciones de falta de cercanía y alteridad que pueden tener cápsulas educativas que sólo van dirigidas al entrenamiento físico, y en cambio enfocar alternativas motrices con autocuidado y psicohigiene, desde el cuerpo hasta el alma de los niños y niñas.

1.2. Objetivos

Objetivo General

Elaborar una propuesta de intervención educativa basada en los fundamentos de la pedagogía de emergencia y la educación física lúdica que propicie el encuentro vivificador de niños y niñas en su comunidad escolar y en sus familias que sufrieron un evento traumático o una crisis.

Objetivos Específicos

1. Elaborar una propuesta educativa de actividades específicas y diferenciadas que propendan a la psico higiene de niños entre 6 y 9 años y sus familias en situaciones de crisis (por ejemplo, pandemia, terremotos, etc.).
2. Crear materiales para niños entre 6 y 9 años y sus familias, tales como cápsulas vídeo y guías interactivas, de cantos y experiencias artísticas en sus diversas expresiones, así como de ejercicios sencillos de movimiento y psicomotricidad, que apoyen la restauración del tejido anímico dañado por la vivencia de la crisis.

1.3. Justificación

El seminario busca articular las propuestas que emanan desde la pedagogía de emergencia y la educación física centrada en el juego infantil como espacio de desarrollo y autocuidado de niños y niñas. La pedagogía de emergencia surge como ayuda “Cuando el mundo colapsa” (catástrofes naturales, catástrofes producidas por el ser humano, la pandemia del COVID-19, etc.). Nace como ayuda para estabilizar a los/las niños y niñas traumatizados/as. Brindar “primeros auxilios para el alma infantil” como una herramienta de autocuidado para niños/as, familias y profesionales.

Por otro lado, la Educación Física propicia el juego infantil como un espacio de desarrollo, placer y alegría que fomenta la creatividad. En este seminario se revisarán las bases teóricas de estas dos propuestas: la pedagogía de emergencia y la educación física basada en el juego, con el fin de diseñar cápsulas y materiales para trabajar con niños y niñas de 6 a 9 años y sus familias en momentos de colapso, como el vivenciado debido a la pandemia del COVID-19.

1.4. Conveniencia y Aportes Sociales del Estudio

Es de conocimiento público que los científicos están alertando que nuevas pandemias o desastres climáticos vendrán. De hecho, la prensa se ha referido al confinamiento del COVID-19, como un gran ensayo general para la humanidad, pudiendo aproximarse al tipo de respuestas que se esperan en situaciones similares.

Entonces, ¿Cómo va a ayudar la escuela a los/las niños/as a través de la educación física a sobrellevar la situación actual y otras similares que eventualmente pueden venir?

Tanto los profesores actuales como los que están por ingresar al sistema educativo deben estar preparados para cualquier escenario posible.

En el caso de la clase de educación física, por la naturaleza de su contenido disciplinar, resulta una asignatura clave para entregar propuestas, apoyar a la familia y particularmente superar o manejar situaciones de elevado estrés, como las que se presentaron en el confinamiento prolongado producto de la pandemia.

Capítulo II

2.1. Antecedentes

Fuentes de Crisis y Pedagogía de Emergencia

La pedagogía de emergencia ha llegado en medio de crisis mundiales que pueden ser producidas por causa natural o causa humana donde los/las principales afectados/as son niños y niñas en edades de desarrollo. Esta pedagogía se enfoca y se realiza desde que comienza la crisis hasta después de ella, donde busca que la educación sea prioridad y vuelva a la normalidad lo más pronto y con la mayor calidad posible, donde los recursos para los centros educativos sean prioridad. Cabe señalar que la pedagogía de emergencia se ha desarrollado en diversos escenarios catastróficos en cuya especificidad nace esta metodología.

Cada año, millones de niños y jóvenes viven experiencias traumáticas. Sufren opresión étnica, guerra y tortura. Son explotados como niños-soldados en África, o se convierten en refugiados, huyendo de la pobreza de sus países de origen. Alrededor del 50 % de todos los refugiados son niños o jóvenes. Otros sufren prisión, secuestro, trabajo forzado, son abusados sexualmente o presencian atrocidades cometidas en personas cercanas a ellos. Todos tienen en común experiencias traumáticas.

Como se mencionó anteriormente la experiencia muestra que, según intervenciones datadas, la pedagogía de emergencia surge cuando el mundo colapsa, es el colapso que lleva al ser humano a buscar estrategias para poder superar estos psicotraumas. Las guerras, las catástrofes naturales, los desastres provocados por el hombre, pandemias, hacen que las personas adquieran con el tiempo psicotraumas que estancan el desarrollo del alma, según el

nivel pueden traer problemas de salud importantes. Como es de conocimiento, la crisis es una situación complicada, difícil e inestable que se genera durante un proceso vital que no debería presentar problemas.

La crisis es un síndrome agudo de estrés, caracterizado por la ruptura brusca de la vivencia de continuidad psíquica y por la respuesta activa ante un proceso de cambio. (de Rivera, J. (2011), p.1298)

Estas fuentes de crisis llevan a crear una baraja de posibilidades de intervención y prevención para enfrentar y sobrellevar los psicotraumas o estrés postraumático que podría dejar, en este caso, la pandemia del COVID.

En Chile, en el año 2010, la crisis después del gran terremoto y tsunami que afectó a la zona centro sur del país, fue el primer acompañamiento de la primera intervención realizada en la nación, bajo la organización Cobijo para Chile. Este impulso ha convocado a diversos profesionales del área de la salud, la educación y voluntarios en formación en estas líneas de trabajo, instancias en que los equipos han ofrecido sus capacidades profesionales y sus mejores esfuerzos personales en intervenciones realizadas en las situaciones de crisis provocadas por eventos naturales como lo han sido el incendio en Valparaíso , año 2012, incendio en santa Olga, constitución en el año 2017, terremoto en Tongoy, norte de Chile y el ya mencionado terremoto del sur del país , en el año 2010. (Equipo pedagogía de emergencia Chile, (2020). *Historia de la pedagogía de emergencia*. Recuperado el 20 de enero del 2021, de <https://pedagogiaemergenciachile.org/>)

Estudios recientes han mostrado que la traumatización de largo plazo puede conducir a cambios permanentes en el desarrollo cerebral. Pueden ocurrir desarrollos anormales en el hipocampo, el sistema límbico y el neo-córtex (Perry, en May/Remus, 2003, p.15). Estos estudios muestran que el desarrollo del neocórtex y del sistema límbico puede ser destruido a través de experiencias traumáticas tempranas. Esto puede conducir a cambios de largo plazo en los procesos hormonales y a una actividad cerebral anormal en ambos hemisferios del cerebro. Esto conduce a cambios funcionales en lo cognitivo, las emociones y la conducta social y de otro tipo. Aquí se demuestra la importancia de la prevención y tratamiento a través de múltiples posibilidades de intervención, en ayuda a los afectados de las crisis mencionadas.

El enfoque de los programas educativos en situaciones de emergencia debe fomentar la empatía, la paz y tranquilidad mental de los estudiantes para que esta crisis pase a segundo plano y pueda distraer sus pensamientos de tal manera que su salud mental esté en las mejores condiciones en su etapa de crecimiento.

El objetivo de la educación en tiempos de crisis tiene por consecuencia restablecer el equilibrio emocional de la sociedad afectada por esta situación. Si lo llevamos al contexto actual de esta crisis sanitaria producida por el Virus COVID 19 produjo un impacto en todo el mundo en lo físico y en lo psicológico, llevando a las personas a normalizar nuevas rutinas que mantienen una alerta constante al ser humano.

La medida de acción frente a esta pandemia sugerida por la OMS fue realizar cuarentena en todos los países afectados y la utilización de mascarillas de manera constante cuando se tiene un acercamiento hacia otra persona. Esto trajo como

consecuencia que la salud mental fuera la más afectada, rompiendo rutinas y generando que los principales afectados indirectamente de la pandemia fueran niños y jóvenes. (Tarik Jasarevic. (2020). Directrices para ayudar a los países a mantener los servicios sanitarios esenciales durante la pandemia de COVID-19. 2021, enero 23, Recuperado de Organización Mundial de la Salud <https://www.who.int/es/news/item/30-03-2020-who-releases-guidelines-to-help-countries-maintain-essential-health-services-during-the-covid-19-pandemic>)

Llevando esto a la realidad en Chile, existen diferentes factores que influyen más o menos en la salud mental. Estos son: factores económicos, vivienda, culturales y sociales. Como se ha presenciado el año 2020, la condición socioeconómica en Chile ha sido un tema de bastante discusión en sobre cuánto afecta a las personas. Basta con revisar la prensa y el debate sobre las razones del retiro del 10 % de ahorro previsional de los chilenos para ejemplificar las serias dificultades económicas que presentaron las familias chilenas para sobrellevar la crisis².

Por otro lado, la medida de acción tomada para realizar las clases mediante las TIC's, no estuvo exenta de problemas. Alguno de los primeros de ellos fue el acceso a internet, el uso de Computadores y el espacio en los hogares. Efectivamente, una parte importante de los escolares más pobres no contaban con computadores en sus casas, más aún sus barrios no tenían conexión a Internet, sin mencionar los reducidos espacios o la cantidad de personas que viven en un mismo lugar, lo que hacía difícil incluso inviable esta modalidad de trabajo.

Sin perjuicio de lo anterior, la virtualidad permitió continuidad y filiación a un número importante de escolares y sus familias con sus centros educativos, profesores y compañeros.

² Para una visión sobre el debate del retiro del 10% de las AFP ver: <https://www.eldesconcierto.cl/nacional/2020/07/02/retiro-del-10-de-ahorros-previsionales-el-debate-por-los-derechos-de-los-afiliados-que-tensiona-a-las-afp-en-la-crisis.html> Revisado enero 2021

2.1.2. Tipos de Actividades de uso en Pedagogía de Emergencia

Revisado el origen y el sentido de la pedagogía de emergencia y su relación con la educación física integral, en los próximos párrafos se va a dar a conocer el tipo de actividades que se suelen trabajar en las situaciones de estrés, con el propósito de seleccionar el marco de actuación que se adoptará en el presente trabajo.

Actividades de relajación

El objetivo de la meditación ya sea en adultos como en niños, es lograr la conexión entre el cuerpo y la mente creando un ambiente de completa armonía.

El yoga o meditación a nivel escolar realiza una labor fundamental en controlar el nerviosismo, reduce la agresividad y mejora la concentración de niños y niñas tanto en el aula como en sus hogares. (Muñoz, A. 2016). Yoga y Mindfulness: Una alternativa para el desarrollo socioemocional en niños [Tesis de pregrado]. Universidad Andrés Bello, Santiago.)

Es por lo que la educación en este nivel busca estimular y promover la creatividad donde la pedagogía de emergencia ha cumplido un papel fundamental en la creatividad de los niños y niñas, que deben fluir y experimentar. El aprendizaje y la innovación debido al contexto de pandemia, cumple un papel fundamental donde la creatividad no solo se debe centrar en niños y niñas, sino que en el docente que debe buscar diferentes estrategias para crear y motivar la realización de las actividades mediante el uso de las Tic's.

El Yoga es una actividad para realizar donde se puede adaptar al contexto actual de cuarentenas, donde se debe priorizar la utilización de espacios reducidos para que la mente esté enfocada en otros ámbitos y de cierta manera evadir el pensamiento respecto al encierro en los hogares y situaciones de estrés que este conlleva.

Las actividades de relajación tienen como fin en niños y niñas generar un autocontrol en las conductas emocionales e intelectuales (Castillero, O. (s.f.). 14 ejercicios de relajación para niños. Recuperado el 25 de enero 2021 de <https://psicologiaymente.com/desarrollo/ejercicios-relajación-niños>)

Ellos y ellas tienen una gran cantidad de energía y presentan un estado de activación constante que les permite experimentar, correr, jugar y descubrir cosas nuevas. pero también necesitan momentos de descanso y relajación, los cuales, mediante el yoga, podemos proporcionar de forma efectiva. Esto se logra fomentando el conocimiento de su cuerpo y diferentes sensaciones que se experimentan a medida que van descubriendo las variadas capacidades de su cuerpo.

La vida sana va de la mano con las actividades de relajación, ya que podemos dar paso a desarrollar la inteligencia emocional y salud mental. Es por lo que se ha recurrido a la enseñanza mediante cápsulas guiadas por un profesor o profesora que debe adaptarse a la realidad actual en contexto de pandemia, desarrollando metodología para realizar diferentes actividades dentro del hogar, teniendo en consideración espacio, tiempo y acceso a materiales.

La primera actividad es el “saludo al sol”, una actividad de yoga para niños y niñas que tiene por objetivo ejecutar movimientos corporales para aumentar la flexibilidad del cuerpo, además de controlar la respiración y favorecer la concentración. Esta actividad se sugiere realizar al comienzo de la práctica de actividad física. Al realizar liberamos pensamientos negativos que pueden influir en las emociones de los niños y niñas. Se recomienda buscar un espacio de silencio, cómodo y de preferencia tranquilo utilizando una vestimenta apropiada para la ejecución de los movimientos.

La segunda actividad es un mantra llamado “soy feliz, soy bueno”. El mantra es un término que procede de las voces sánscritas Man (mente) y tra (liberar). Es una vibración sonora que favorece la mente y los pensamientos, permitiendo liberar las sensaciones de inquietud y la protege de pensamientos negativos. Esta actividad tiene por objetivo ejecutar movimientos corporales para aumentar la flexibilidad del cuerpo, además de controlar la respiración y favorecer la concentración. Al realizar esta actividad se liberan pensamientos negativos que puedan influir en las emociones.

La tercera actividad realizada es una meditación guiada que tiene por objetivo principal controlar el estrés y la ansiedad producida por este contexto de pandemia que son perjudiciales para adultos y niños. Esto tiene consecuencias tanto a nivel físico como mental en niños y niñas.

En la etapa de crecimiento y desarrollo el estado de activación es constante, donde para ellos jugar, descubrir y experimentar es su principal motivación. La relajación en ellos/as cumple la función de calmar ese estado de activación, esto se logra en base a juegos de manera que sea una forma agradable de inculcar hábitos de vida sana.

La cuarta actividad que se realizó es el acroyoga, esta actividad tiene como objetivo generar lazos con otras personas y fortalecer la confianza en sí mismos. Esta práctica tiene sus orígenes en el que se combina el yoga, movimientos acrobáticos, la concentración y conexión con la otra persona. Esta práctica desarrolla la seguridad porque generalmente las personas que no tienen práctica de actividad física o yoga, realizan las actividades con miedo, es por esto que la confianza es importante ya que el cuidador/a del niño/a debe buscar el método para que se pueda realizar de forma segura. Generalmente se utiliza para generar lazos de confianza entre personas que tienen una relación bastante cercana.

Actividades de Expresión

En el segmento de expresión podemos identificar dos modelos de intervención específicos que pueden ayudar a la sanación interna del niño/niña. Estas actividades tienen conexión con la psicomotricidad y las actividades de relajación.

Las actividades rítmicas se trabajan a través de dinámicas musicales, ya sea verbales o no verbales. El objetivo de la terapia rítmica es activar la capacidad musical y rítmica, estimulando así los procesos vitales. Estos son fortalecidos y sustentados a través de toda actividad rítmica. Esto también ayuda al autoconocimiento y favorece el proceso de asumir nuevas perspectivas sobre la vida. La terapia musical es particularmente efectiva en el tratamiento de condiciones crónicas en enfermedades graves y además, fortalece la seguridad. Esto es fundamental para que los niños se sientan tranquilos y puedan seguir desarrollándose óptimamente.

Jacques Copeaus (1913), define el término expresión corporal como la principal forma para expresar ideas, sentimientos y conectar áreas cognitivas en niños y niñas. La expresión corporal es aquel medio que le permite al ser humano mejorar su crecimiento, desarrollo y maduración de forma íntegra.

Su práctica proporciona un verdadero placer por el descubrimiento del cuerpo en movimiento, y la seguridad de un dominio propio, en donde participan los elementos físicos y psíquicos. Dentro de esta área de terapias para potenciar la mente, el cuerpo y su conexión, es donde aparecen las terapias físicas-artísticas creativas, las cuales buscan capacitar a sus clientes en conectarse con su mente y su espíritu por medio de la imaginación. Según Read (1998), "las terapias Físicas-artísticas creativas proponen que los estados internos son externalizados o proyectados por medio del arte, transformados en maneras de promover la salud y entonces re internalizados por la persona" (p.40). Con esto también se sustentan los

trabajos propioceptivos. Ser consciente del ser en el espacio y el tiempo, donde podemos utilizar la expresión corporal como un elemento preventivo frente a los traumas de las crisis sociales, esto lo afirma Motos en 1983, en su investigación psicopedagógica-evolutiva como un conjunto de elementos para neutralizar el ser hacia la naturaleza.

En el cuento motriz, el movimiento y el desarrollo de las habilidades, son los principales protagonistas, y el juego es el vehículo para la adquisición de esas habilidades.

La educación infantil tiene la finalidad de contribuir al desarrollo integral del niño por medio del tratamiento intelectual, afectivo, social, moral y físico. El cuento motor es estimulante y motivador para el niño/. En él vemos el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas, el desarrollo de la imaginación, de la creatividad, de las emociones y sentimientos, y también el cognitivo, afectivo-social y socializador, además de valores morales como puede ser el respeto hacia los demás y hacia uno mismo. Es una variante del cuento hablado, es como el cuento representado, un cuento jugado, en el cual hay un narrador/narradora en este caso, el niño o niña que representa lo que dice dicho narrador/narradora. Se utilizó el cuento motor apuntando a dos principales objetivos. El primero es transformar al niño en protagonista, dueño del relato, desarrollando su conducta cognitiva, afectiva, social y motora, y desarrollar habilidades perceptivas y básicas.

Psicomotricidad

La psicomotricidad es una práctica educativa y terapéutica que ayuda al ser humano a alcanzar una comunicación íntima y placentera consigo mismo a través del cuerpo, de sus movimientos lúdicos y espontáneos, permitiendo el desbloqueo de emociones reprimidas. Con ello se da apertura a los canales perceptivos y comunicacionales de la persona con los demás. Según el consenso del psicomotricista, el término psicomotricidad integra interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensoriomotrices en la capacidad del ser y de expresarse en un contexto psicosocial. El niño o la niña experimenta placer, sorpresa, con los movimientos de su cuerpo. (Araya E. 2012, p.19)

La psicomotricidad comienza a conocerse a principios del siglo XX en Francia, donde nacen nuevas bisectrices de pensamientos y enfoques pedagógicos. Los estudios de 1925 de Henry Wallon, revelan y resaltan la importancia entre actividad motora y actividad psíquica.

Jean Piaget (1969) formula que esa actividad psicomotriz es el inicio del desarrollo de la inteligencia y que el conocimiento corporal tiene relación no solo con el propio cuerpo, sino que también se relaciona constantemente con el cuerpo de otros.

Según Lièvre y Staes (1992) es un planteamiento global de la persona. Es la función del ser humano que sintetiza psiquismo y motricidad, para adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que le rodea. El cuerpo no es solamente un cuerpo físico organizado, el cuerpo es también el lugar donde habita toda sensibilidad, afectividad, emoción y relación con uno mismo y con el otro.

La psicomotricidad tiene como objetivo general desarrollar o restablecer, mediante un abordaje corporal, las capacidades motrices-cognitivas del individuo. Se puede

incluso decir que pretende llegar por la vía corporal al desarrollo de las diferentes aptitudes y potencialidades del sujeto en todos sus aspectos y dimensiones.

Según Bernd Ruf, en el seminario de pedagogía de emergencia en la actualidad realizado en enero del 2021, los traumas llevan a un congelamiento de los movimientos y sensaciones cognitivas, por lo cual es importante reactivar el cuerpo, esto ayuda a reactivar las zonas sensoriales y llevar el estado del niño/niña a la sanación en diferentes dimensiones. Plantea que la sanación llega de la mano del movimiento, desde la cuna del trauma, en este caso una casa, donde menciona el living-park, donde lo compara con salas de psicomotricidad. Es aquí donde el niño/niña descubre que puede trepar, moverse de distintas maneras, de modo que tenga contacto con las diferentes dimensiones de la psicomotricidad, las cuales son: la motricidad fina, gruesa y el esquema corporal. El trabajo se debe realizar acompañado por padres o tutores, lo que también ayuda a la sanación directa del adulto que acompaña, donde es necesario para atacar el trauma, conocer también las causas del círculo familiar. Y si no es desarrollado de esta manera, el trauma estará en un viaje constante de ida y vuelta en el sector familiar. Según la lógica de psicólogos que apoyan esta mención de Ruf, toda vivencia que puede significar alegría puede fortalecer el ser, y el juego es la mayor fuente de energía.

Según Aucouturier Bernard, en 2015, señala que el juego es:

Un poderoso proceso de simbolización contra la angustia y el miedo, el juego está puesto al servicio del ser en devenir. El juego espontáneo es la forma privilegiada de la expresión del niño; es vital, pues jugar es vivir. Jugar es representarse, jugar es afirmar su existencia en el mundo. (Aucouturier Bernard, (2015) , La Práctica Psicomotriz a nivel educativo, preventivo y terapéutico.)

Es aquí donde el trabajo de psicomotricidad se fundamenta como uso terapéutico, dirigido a los psicotraumas adheridos a la naturaleza del ser humano y viene en ayuda y sustento del paraguas de posibilidades que es la pedagogía de emergencia. Es por lo anterior que se utilizarán diferentes medidas y niveles de juegos expresivos psicomotrices, en ayuda a la sanación y prevención de los psicotraumas existentes en tiempos de crisis. Según lo descrito anteriormente, las salas de psicomotricidad pueden realizarse en casa, tomando una forma que Bernd Ruf llamó "nueva rutina". Esto responde a uno de los objetivos propuestos al trabajo de la psicomotricidad en tiempos de pandemia, eso es cambiar la rutina diaria y ayudar a expresar de mejor forma las emociones y sentimientos en conjunto al desarrollo de habilidades motrices en niños y niñas en contextos de emergencia para seguir fomentando el aprendizaje motriz en la etapa de crecimiento. Cabe destacar que no es usado para un fin de reconocer el trauma, sino más bien, de contemplar esta liberación como un bien mayor al ser en su nueva rutina, la esencia espiritual del ser humano. de esta forma se vive cada vez más, como una fuente de fuerza interior (Glöckler, 1993)

Los juegos de psicomotricidad estarán orientados al movimiento, al esquema corporal y al equilibrio, ya que esto nos ayuda a encontrar nuestro propio centro, esto puede restaurar su propia estabilidad interior, el momento cuando tienen un objetivo en mente puede ayudarle en su desarrollo biográfico. También, como anteriormente fue mencionado, se dará una serie de ideas para que los padres, madres y/o tutores, tengan las competencias necesarias para idear salas de psicomotricidad en casa, ayudando también a ellos a prevenir y restaurar su interior, y cumpliendo el objetivo de englobar al núcleo familiar.

2.1.3. Uso de las TIC y la pedagogía de emergencia

El desarrollo de las actividades a través de internet ha tenido un papel fundamental en este periodo, y se complementa de buena manera con la pedagogía de emergencia ya que es la herramienta más apropiada para continuar educando e interviniendo a niños y niñas en distintos niveles, estando en cuarentena o con las escuelas cerradas. De manera definitiva, la incorporación de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), ha traído consigo cambios significativos en la sociedad. Los cambios asociados van en relación con la responsabilidad de cómo utilizamos estas TIC, ya que varios estudios proponen que se consideran menos personales, menos íntimas, menos comprometidas y sinceras que las relaciones y vínculos presenciales. La puesta en práctica de las TIC afecta a numerosos ámbitos de la vida humana, en términos teóricos y de gestión cotidiana.

Las TIC deben aprovecharse para el desarrollo integral de una comunidad. Una visión integral de desarrollo no implica que se apunte solo hacia el crecimiento económico-social, sino que impulse el potencial humano en sus diferentes dimensiones para afianzar así la prosperidad psicológica en tiempos de crisis. En un contexto actual, las TIC han llevado a la sociedad a vivir continuamente una normalidad forzada frente a la pandemia, lo cual se ha tomado como antecedente que este hito es un potencial causante de psicotraumas para toda la sociedad.

Es por esto que es preciso considerar que las TIC no son neutras, positivas o negativas; son simplemente lo que el usuario haga de ellas (García, F., & Rosado, M. 2012, p.157)

No obstante, si quedan oscilando en la nada, pueden favorecer las desigualdades sociales, por lo que es preferible asumirlas con responsabilidad y darles una orientación positiva en beneficio del desarrollo integral de las comunidades. Es importante estar alerta ante las posibles consecuencias que el uso de las TIC puede traer para el desarrollo y frente a estas posibles amenazas y riesgos, diseñar estrategias que las disminuyan o minimicen.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2004) señala que en el área educativa los objetivos estratégicos apuntan a mejorar la calidad de la educación por medio de la diversificación de contenidos y métodos, la promoción de la experimentación, la innovación, la difusión y el uso compartido de información y de buenas prácticas, la formación de comunidades de aprendizaje y estimulación de un diálogo fluido sobre las políticas a seguir.

Las Tecnologías de la Información y de la Comunicación son un banco de herramientas esenciales, siendo un medio de comunicación en el proceso educativo actual, de tal manera, que facilitan el intercambio de conocimientos entre docente y estudiante. Debido a esto se expone que la nueva aplicación pedagógica sea orientada a la curiosidad y a la motivación en cada estudiante, cambiando los roles, donde el docente ya no es quien gesta el conocimiento, sino una guía hacia el futuro educativo.

Un estudio de interacción digital global lanzado por la agencia We Are Social, en conjunto con Hootsuite, la plataforma para gestionar redes sociales señala que en Chile al año 2020 un total de 91,3% de las personas utiliza internet y tiene acceso a ella en diferentes niveles, es decir, un total de 17.099.045 de personas. Es aquí, donde tenemos la posibilidad de poder realizar e intervenir desde el confinamiento actual, de una manera segura y responsable. Las multiplataformas que nos ofrece internet deben usarse, como anteriormente fue mencionada, con la responsabilidad terapéutica y pedagógica para poder ayudar a prevenir y superar los eventos traumáticos que conlleva, en este caso, la pandemia del COVID-19. En esta investigación, uno de los objetivos y, también, el gran desafío es llevar la pedagogía de emergencia al ámbito virtual, como medio de comunicación asincrónica con la población, donde por medio de videos (cápsulas interactivas y educativas) podamos intervenir a los núcleos familiares, entregando contención y herramientas necesarias a los afectados en esta crisis sanitaria, especialmente a los niños y niñas

2.2. Marco Teórico

2.2.1. Fundamentos de la Pedagogía Emergencia

Origen

En el año 2006, en Stuttgart Alemania, se organizó un evento (aprovechando la convocatoria por la Copa Mundial de Fútbol realizada en el mismo país) llamado “Festival Internacional por la Paz-UNESCO”. En este evento participaron jóvenes de todo el mundo y alrededor de 300 estudiantes de la pedagogía Waldorf. Paralelo a este evento se inició la Guerra entre el Líbano e Israel. Este evento imposibilitó el regreso a su nación a 21 estudiantes de la escuela Waldorf de Beirut. este grupo era el único que tenía entre sus miembros, jóvenes con capacidades diferentes. Desde su tierra natal, presionaban cada vez más para que este grupo de jóvenes regresara. Esta situación gatilló que los jóvenes, al no poder regresar a casa y entendiendo el contexto en el que se encontraban, comenzaron a desarrollar síntomas cada vez más evidentes. La situación se volvía insostenible y el grupo de docentes “Amigos del Arte de Educación Rudolf Steiners” decidió regresar a los jóvenes a Beirut y es aquí donde Bernd Ruf (Fundador de la Pedagogía de Emergencia, de quién hablaremos más adelante) experimentó lo que se siente estar en la guerra. Al llegar a Beirut, se dieron cuenta que la escuela Waldorf donde estudiaban los jóvenes, se había convertido en un centro de refugiados, y muchos niños y niñas se encontraban en estado de shock. Unas semanas más tarde Bernd Ruf, decide volver con un grupo de terapeutas, profesores y profesoras al lugar afectado. Es en esta instancia donde se da origen a una rama de la pedagogía Waldorf llamada Pedagogía de emergencia.

¿Qué propone y cuáles son sus objetivos?

La pedagogía de Emergencia (PE) pretende ayudar a niños y niñas en la etapa inicial del trauma, ofreciendo intervenciones de “primeros auxilios” a través de distintas metodologías estabilizadoras como lo son el arte, el juego, la música, expresión corporal, manualidades, etc. De esta manera abordamos este trauma de manera temprana y evitamos así que esta “herida emocional o psicológica” empeore con el tiempo.

En general, y recogiendo los elementos considerados por la doctrina, podemos definir una emergencia como aquella situación sobrevenida que supone una ruptura brusca y que afecta de forma traumática a la normalidad de la vida de un colectivo de personas en un determinado territorio (Juan García, 2011, p.541). Construyendo una pedagogía de la solidaridad. La intervención educativa en situaciones de emergencia por Universidad Nacional de Educación a Distancia)

En este caso la pedagogía de emergencia va enfocada particularmente en niños y niñas de aquellos territorios que se puedan ver afectados por situaciones de crisis.

Bend Ruf , afirma que:

Toda terapia educativa de trauma destinada a ayudar a niños y personas jóvenes traumatizadas por guerra o catástrofe natural, tiene por tarea minimizar el sufrimiento de aquellos afectados, fortaleciendo su constitución y fuerzas de auto-sanación. El objetivo de la intervención educativa de urgencia es ayudar a construir relaciones que ofrezcan seguridad, confianza y confianza en sí mismo, despertar nuevo interés en el mundo y de forma apropiada para cada edad, fortalecer el aprendizaje auto-dirigido y la responsabilización de uno mismo. A través de las medidas educativas de urgencia debieran reducirse o prevenirse

consecuencias biográficas posteriores como desórdenes postraumáticos. (Ruf,B.(s.f.) Cuando colapsa el mundo: intervenciones educativas de urgencia para niños psicológicamente traumatizados de regiones en crisis *recuperado de* [https://www.freunde-waldorf.de/fileadmin/user_upload/documents/Notfallpaedagogik/Hintergrund/Konzeption/Nothilfe Konzeption Spanisch.pdf](https://www.freunde-waldorf.de/fileadmin/user_upload/documents/Notfallpaedagogik/Hintergrund/Konzeption/Nothilfe_Konzeption_Spanisch.pdf))

Estas intervenciones consisten en entregarle al niño o niña las herramientas necesarias para sobrellevar una situación de crisis y reducir sus posibilidades de convertir este trauma o herida en una enfermedad.

Aunque la PE está enfocada especialmente en formar equipos capaces de rescatar emocionalmente a niños en casos de catástrofes naturales (terremotos, incendios, inundaciones, etc.) o civiles (guerras, refugiados, accidentes, etc.), se ha comprobado, que el peor trauma es el derivado de una situación de maltrato, abuso o abandono, producido por personas cercanas al niño. Por eso la PE también actúa en este ámbito, ofreciendo valiosos recursos humanos, formación especializada y organizaciones, como el Parcival Schule de Karlsruhe.” (Chubarovsky,T (2017) Estrategias para ayudar a los niños a superar trauma, recuperado de <https://www.tamarachubarovsky.com/2017/02/09/pedagogia-emergencia-2/>)

A pesar de que la Pedagogía de Emergencia nace a partir de crisis más bien colectivas como lo es en el caso de la guerra en Alemania y del terremoto 14F en Chile. La pedagogía de emergencia también busca atender situaciones traumáticas particulares que puedan estar afectando a cada niño o niña. Ya que según Bernd Ruf estas situaciones son más difíciles de asimilar.

Vemos por tanto que la PE o pedagogía del trauma, es aquella área que se ocupa de ayudar a los niños a prevenir o superar cualquier tipo de trauma para que este no acarree secuelas emocionales (depresión, nerviosismo), conductuales (agresividad, aislamiento), cognitivas (dificultades de aprendizaje) o físico-fisiológicas (problemas digestivos, respiratorios, del sueño) (Chubarovsky,T (2017) Estrategias para ayudar a los niños a superar trauma, recuperado de <https://www.tamarachubarovsky.com/2017/02/09/pedagogia-emergencia-2/>)

Estas son algunas de las consecuencias de no tratar los traumas a tiempo. Es por lo que mientras antes se actúe frente a cualquier situación traumática que pueda vivenciar un niño o niña, más sencillo será el proceso de sanación. Tal como lo Explica Tamara Chubarosvsky en el texto “Estrategias para ayudar a los niños a superar traumas” (2017)

Las estrategias de Bernd Ruf, basadas en la pedagogía Waldorf, parten del hecho de que cuanto antes actuemos después de un trauma, tanto más simple será el procedimiento. Cada día que pasa, es una pérdida significativa, ya que el cerebro comienza a transformarse y reorganizarse, desactivándose las áreas corticales y activándose las respuestas automáticas del encéfalo, que llevan a reacciones arcaicas de lucha, huida o parálisis, que a su vez cambiarán el comportamiento y actividad cognitiva del niño (Chubarovsky,T (2017) Estrategias para ayudar a los

niños a superar trauma, recuperado de

<https://www.tamarachubarovsky.com/2017/02/09/pedagogia-emergencia-2/>)

Acá se puede ver una mirada a nivel fisiológica sobre cómo reacciona nuestro cuerpo, específicamente una respuesta del sistema nervioso ante una situación traumática.

2.2.2. ¿Qué es un Trauma?

Definición

La Real Academia Española nos propone 3 definiciones de trauma, estas son:

- 1. m. Choque emocional que produce un daño duradero en el inconsciente.
- 2. m. Emoción o impresión negativa, fuerte y duradera.
- 3. m. Med. Lesión duradera producida por un agente mecánico, generalmente externo.

Etimología

Del griego antiguo τραῦμα ("traûma"), ruptura, herida.

Tal como lo define la etimología el trauma es una herida, una herida anímica, al igual que una herida física esta puede sanar o infectar y convertirse en una enfermedad si no la cuidamos bien.

El trauma es una vivencia de discrepancia entre lo que se percibe como amenaza y los propios recursos. Si mis posibilidades de enfrentar la amenaza no son suficientes, me siento impotente y la amenaza colapsa en nuestro interior.

Según Bernd Ruf el trauma puede convertirse en una enfermedad según:

- Los recursos internos; Sistema inmunitario anímico de cada persona, capacidad interior de enfrentar una situación traumática

*Es importante enseñar a través de la pedagogía, la resiliencia en los niños y niñas para enfrentar diversos problemas de la vida.

- El entorno; Este punto influye tanto en las personas que rodean al niño, como el entorno físico en el que se encuentre.

No todos los traumas son iguales, existen 2 corrientes de traumatización:

- Traumas causados por catástrofes naturales (Terremotos, incendios, tsunami, aluviones, entre otros)
- Traumas causados por el ser humano (Maltrato, abuso, violencia, guerra, accidentes automovilísticos, entre otros)

Los síntomas de ambas corrientes son similares (no se pueden diferenciar), la única diferencia es la manera en que se pueden procesar; los causados por la naturaleza son más fáciles de procesar, mientras que los causados por el ser humano son más difíciles de procesar.

Existe una tercera clasificación que sería los traumas colectivos como el Covid-19, afecta a todos/as por igual pero la manera de enfrentarlo es diferente para cada persona.

En su manual de la psicología del trauma los autores Fischer y Riedesser definen un trauma psíquico como “la discrepancia entre una situación de amenaza y que sobrepasa los mecanismos individuales de superación acompañados por emociones de desesperación y abandono y que de esa forma pueden provocar una desestabilización permanente de la concepción propia y ajena” (Fischer y Riedesser, 2009, 84).

El trauma psíquico se caracteriza “en su mayoría por un acontecimiento repentino, que para el afectado puede ser muy amenazante y a la vez no superable, así como daña la comprensión de sí mismo y del mundo” (Hausmann, 2006, p.31).

Basándose en “Guía de organización y acción para intervenciones de pedagogía de emergencia en regiones con conflictos bélicos y catástrofes” de Bernd Ruf existen factores de un trauma.

Herida emocional

En este punto, la guía nos habla de una herida emocional (trauma) en el individuo cura con el tiempo al igual como ocurre con una herida en nuestro cuerpo (física). Sin embargo, si está herida no es tratada a tiempo esta se puede infectar causando incluso la muerte en algunos casos.

Parálisis, espasmos, bloqueo, arritmia

Como el subtítulo lo dice, ante un trauma extremo nuestro organismo podrá actuar de 3 maneras biológicamente comprobadas, esto debido a una función biológica de supervivencia ubicada en el tronco encefálico. Estas tres acciones son: Huir, luchar y bloquearse.

Si ante este estímulo externo (Trauma) el cuerpo no puede huir ni luchar el cuerpo se paraliza.

Trastornos en las relaciones interpersonales

A raíz de una parálisis traumática, también se pueden presentar trastornos severos en relaciones interpersonales. Conlleva a una sensación de “no me entienden” y cambios de conducta como resultado de ausencia de relaciones sociales.

Vivencias cercanas a la muerte

Según esta guía el ser humano está compuesto de cuatro elementos que son: El cuerpo físico, vital, psíquico y su individualidad. Estos cuatro elementos podrían dejar de funcionar e

interactuar a raíz de un evento traumático. El cuerpo físico se separa del cuerpo psíquico. Se siente una sensación similar a la muerte, como si se encontrara fuera de sí mismo. Lo que conduce a esta situación son experiencias traumáticas, repentinas e inesperadas. Estas situaciones te llevan a perder el control de sí mismo.

Así mismo, como hay factores del trauma existen también los Tipos de trauma. Estos son los siguientes:

Monotrauma o Trauma tipo I:

Como su nombre lo señala, se entiende mono trauma como una traumatización única como lo pueden ser: asaltos, accidentes, catástrofes, intervenciones médicas, naturales entre otros

Trauma complejo o Trauma tipo II:

En este caso el trauma puede ser múltiple, es decir una acumulación de distintos tipos de traumas o acumulativos, es decir, que a medida que avanza el tiempo, los sucesos se repiten. Estos pueden ser un abandono, abuso, maltrato, etc.

Trauma Verbal

Este tipo de trauma, como su nombre lo dice, es realizar un trauma mediante palabras. Este tipo de trauma incluye daños emocionales y podemos dar como ejemplo el Bullying.

Ya hablamos de los factores de trauma, de los tipos de traumas y es momento de hablar como se desarrolla un trauma a través del tiempo y cómo éste evoluciona.

Se habla principalmente de cuatro fases de un trauma, estas son:

Figura 1
Desarrollo de un trauma psicológico



Fuente: Bernd Ruff, Pedagogía de emergencia: Guía de organización y acción para intervenciones de pedagogía de emergencia en regiones con conflictos bélicos y catástrofes, 2015 pag. 19

Fase aguda de shock

Esta fase es la que sigue directamente después del shock traumático. Esta fase dura desde los segundos posteriores al acontecimiento o hasta dos días y sus síntomas pueden ser:

Miedos, pero también síntomas corporales como escalofríos, sudor, frío, palidez, mareo y vómito, hiperventilación, ganas de orinar, defecar, así como activismo o parálisis; además de una percepción irreal del tiempo, desorientación, apatía emocional o excitación acompañados por fuertes cambios repentinos de los estados de ánimo, agresión física o un estado de inercia hasta la apatía total. (Hausmann, 2006, 35; Karutz und Lagossa, 2008, p.30)

Otros niños pueden experimentar estados disociativos, es decir, sienten que su cuerpo físico está fuera de ellos.

Reacciones postraumáticas

Después de la corta duración de la primera etapa, vienen las reacciones o estrés postraumáticos que puede durar semanas. reacciones psicosomáticas tales como dolor de espalda, dolor de cabeza y cuello, trastornos alimenticios y digestivos. Problemas de memoria como amnesia y concentración o revivir el momento traumático.

Según la “Pedagogía de Emergencia Guía de organización y acción” algunos otros síntomas en esta fase del shock pueden ser:

Sensaciones irracionales de vergüenza y culpa; miedos y ataques de pánico, pesadillas, depresiones, ira y agresión, retraimiento social entre otros. Además, pueden seguir presentándose síntomas disociativos. Debido a un sistema inmunológico débil muchas veces el afectado es más propenso a enfermedades. Todo esto aún no es un indicio para una enfermedad psíquica, sino intentos de auto-sanación del organismo. Son reacciones normales a acontecimientos anormales (Equipo Pedagogía de Emergencia (s.f.) Guía de organización y acción, (ARCHIVO PDF) recuperado de https://www.freunde-waldorf.de/fileadmin/user_upload/documents/Notfallpaedagogik/Publikationen/18_09_2015_NFP_Leitfaden_S_online.pdf)

Trastorno postraumático

El desarrollo de un trastorno postraumático crónico puede terminar en cambios en la personalidad del individuo, donde comúnmente tienden a la violencia. Otros cambios de la personalidad tienden a actos suicidas, aislamiento, delincuencia, drogas y alcohol quedando solos en su círculo cercano. Después de cierto tiempo, los síntomas desaparecen, aunque generalmente vuelven en semanas, meses, años incluso después de décadas.

Trastorno de personalidad permanente después de estrés extremo

El desarrollo de un trastorno postraumático crónico puede resultar en cambios de personalidad duraderos. Muchas veces las personas afectadas desarrollan fuertes trastornos sociales con una tendencia a la violencia contra ellos mismos y otros, se transforman en delincuentes, están en riesgo de volverse adictos, suicidas y se aíslan socialmente de manera progresiva perdiendo el lugar de trabajo y el círculo de amigos. Es difícil trabajar con la pedagogía de emergencia en esta etapa, ya que el trauma ya generó un daño importante en el individuo, es por ello la importancia de detectar el problema tempranamente.

Revisados de manera global el significado y el origen de algunos traumas o estrés, se verá a continuación el aporte de la educación física en la superación de estas situaciones de sufrimiento humano.

2.2.3. La educación física como una actividad de apoyo y sanación

Una de las áreas de la educación física es la expresividad, la danza, que pueden ser consideradas más cercanas al arte que al deporte. Todas las actividades artísticas son una forma de expresar lo que sucede en el interior.

Nuestro cuerpo y las emociones mantienen una estrecha relación. Si analizamos la etimología de la palabra emoción, nos encontramos con lo siguiente: “La palabra emoción deriva del latín emotio, que significa "movimiento", “impulso”. El individuo es un ser integral donde cuerpo y mente no pueden funcionar de manera independiente, es por lo que la educación física

no separa estos conceptos. La actividad física y movimiento son capaces de liberar nuestras emociones negativas y provocar sensaciones de satisfacción.

Tabla 1
Beneficios de la actividad física en la salud

Incrementa	Disminuye
Rendimiento académico	Absentismo laboral
Actividad	Abuso de alcohol
Confianza	Enfado/ Cólera
Estabilidad emocional	Ansiedad
Independencia	Confusión
Funcionamiento intelectual	Depresión
Locus interno de control	Dismenorrea
Memoria	Dolores de cabeza
Estados de ánimo	Hostilidad
Percepción	Fobias
Popularidad	Comportamiento Psicótico
Imagen corporal positiva	Consecuencia de estrés
Autocontrol	Tensión
Satisfacción sexual	Riesgo de enfermedad coronaria
Bienestar	Problemas de espalda
Eficiencia en el trabajo	Tabaquismo

Fuente: *Marqués (1995), Beneficios de la actividad física. (p.187.) Recuperado de file:///C:/Users/pedro/Downloads/Dialnet-BeneficiosPsicologicosDeLaActividadFisicaEnElTraba-5529626.pdf*

En el recuadro se puede apreciar que ejercitar nuestro cuerpo no solo nos produce salud física, sino que también múltiples beneficios psicológicos que nos pueden ayudar a tener un estilo

de vida mucho más placentero. La ausencia de movimiento podría ser perjudicial tanto para nuestra mente como para nuestro cuerpo.

Son varios los autores que respaldan esta creencia. Según el estudio “Beneficios psicológicos de la actividad física de la Doctora Sara Márquez en el año 1995 revela que:

Una investigación de Dishman (1986) encontró que 1.750 médicos prescribieron ejercicio en caso de depresión (85%), Ansiedad (65%) y dependencia de ciertas sustancias o fármacos. En este estudio, la forma más frecuente de actividad física prescrita era andar, seguida de natación, bicicleta, entrenamiento de fuerza, carrera y otros. (Márquez, 1995, pág.190)

Otro estudio realizado por la Academia Americana de Pediatría afirma que

La actividad física se asocia con una disminución de los síntomas depresivos concurrentes. El juego reduce el estrés, la fatiga, las lesiones y la depresión y aumenta el rango de movimiento, la agilidad, la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad. Los niños prestan más atención a las lecciones de clase después del juego libre en el recreo que después de los programas de educación física, que son más estructurados. Quizás sean más activos durante el juego libre (Academia de pediatría de Chile, (S.F.))

Según el psicólogo, psicomotricista y coach educativo Borja Quicios en su blog “de hijos padres” afirma que

La actividad física de todo tipo estimula el desarrollo del niño pequeño de varias maneras:

Desarrollo intelectual: la actividad física estimula la conexión entre mente y cuerpo. Los niños aumentan su capacidad de resolver problemas al intentar realizar diversos actos como, trepar, ponerse debajo o pasar a través de algún objeto. El movimiento también es esencial para ayudar al niño a poner sus ideas en acción y así lograr un objetivo

Desarrollo físico: el movimiento, el baile y el juego activo pueden ayudar al niño a adquirir un mejor concepto del mundo físico y un mayor interés en este.

Formación de relaciones sólidas: el movimiento es un medio esencial de comunicación y una de las primeras formas en el que el niño expresa sus pensamientos y cómo se siente. Es una manera importante de conectarnos con otras personas.

Confianza en sí mismo: Los niveles de actividad varían mucho de un niño pequeño a otro. Algunos gatean y caminan temprano; otros lo hacen mucho después, prefiriendo explorar con los ojos y las manos en lugar de hacerlo con el cuerpo. Es importante entender y respetar la habilidad y el interés del niño en el movimiento.”
(La importancia del movimiento en niños, (S.F) recuperado de <https://www.serpadres.es/3-6-anos/educacion-desarrollo/test/test-aprueba-tu-hijo-en-actividad-fisica>)

Todas las teorías apuntan a lo mismo, la conexión del cuerpo-mente y los numerosos beneficios que trae la actividad física.

El juego es parte fundamental en la etapa de la niñez y es abordado en las clases de educación física, en las cuales se desarrollan distintas habilidades físicas, actitudinales, sociales y también valores que favorecen el desarrollo de niños y niñas en una sociedad compleja. Una

de las principales características del juego es la alegría o goce que nos genera. Esto al mismo tiempo hace que nuestras defensas suban y se fortalezca nuestro sistema inmunológico según indica un artículo del sitio “Fisioterapia-online” debido a la secreción de algunas hormonas en nuestro organismo, tales como:

Serotonina: la serotonina se encarga de darnos una sensación de calma que además nos permite conciliar mejor el sueño y regular la ingesta de alimentos.

Dopamina: Es el neurotransmisor encargado de hacernos tener sensación de placer tras haber realizado una actividad física y que nos ayuda a crear un vínculo entre el sentimiento de placer y la actividad que realizamos.

Endorfinas: Las famosas y populares endorfinas, son aquellas que tras el ejercicio nos brinda esa sensación de felicidad, que además funciona como un analgésico natural y reduce la ansiedad y el estrés.

La relación entre el juego y el estrés es estrecha. En animales, jugar con frecuencia se asocia a niveles más bajos de cortisol, la hormona asociada al estrés, lo cual quiere decir que o bien el juego reduce el estrés o los animales con menos estrés juegan más. El juego, especialmente cuando va unido a los cuidados, ayuda a reducir el estrés negativo hasta niveles compatibles con la capacidad de adaptación. (Pérez, R., 2018), Fisioterapia y autocuidado, recuperado de <https://www.fisioterapia-online.com/>)

Como puede apreciar estas hormonas son las encargadas de provocar sensaciones como la felicidad, relajación, bienestar y dejar de lado el estrés y la irritabilidad.

2.2.4. Actividades motrices introyectivas en educación física

Si se analiza el origen de la palabra “Introyección”, nos damos cuenta de que proviene de la palabra Introjektion, y esta del latín intro- 'adentro, hacia el interior'. De esta manera podemos concluir que las actividades motrices introyectivas nos trasladan hacia nuestro interior, llevando la mente a cada rincón de nuestro cuerpo, es decir, corresponden a toda aquella actividad física en que el ejecutante centra su atención en todas sus sensaciones corporales, haciendo consciente cada movimiento. Dentro de este grupo de actividades entre las más conocidas podemos encontrar disciplinas tales como el Yoga, Pilates, Meditación, Tai-chi, Qi-gong, entre otras.

Las prácticas motrices introyectivas consisten entonces en un conjunto de ejercicios y tareas motrices que están orientadas a que el practicante aprenda el modo de lograr por sí mismo armonía y bienestar mediante la atención en el propio cuerpo, por lo que representan situaciones reales a partir de las cuales cada persona puede experimentar por sí misma los efectos inmediatos de esta atención corpórea en su estado de ánimo, en la percepción de su fortaleza, en su seguridad personal o en su alegría vital. Al tratarse de una experiencia viva cada practicante puede ir modificando sus hábitos y comportamientos y lograr así optimizar sus conductas motrices. (O. Giraldo, 2018. ¿Qué son las prácticas introyectivas?)

En resumen, algunos de los beneficios de las actividades motrices introyectivas están relacionados más bien al crecimiento personal de cada persona que a resultados físicos o tangibles.

Trasladando estas prácticas a la realidad curricular de Educación física, el ejemplo más cercano serían las actividades de expresión corporal, cuyo objetivo es verbalizar a través del movimiento nuestras emociones.

Asimismo, el ministerio de educación a través del currículum nacional presenta la expresión corporal en educación física de esta manera

” En esta asignatura, se espera que los estudiantes desarrollen la capacidad de expresar sus sensaciones, emociones e ideas por medio de la expresión corporal. Así, se procura el desarrollo de la corporalidad como un medio de comunicación y expresión, con acento en la sensibilidad y la aproximación a los lenguajes artísticos, mediante la expresión de diferentes manifestaciones corporales de creación individual o colectiva, para el desarrollo de la creatividad, la expresión y la comunicación” (Mineduc, 2020)³

Otra buena herramienta para llevar estas actividades al aula sobre todo con los más pequeños podría ser el yoga infantil, actividades relajación y respiración que poco a poco se han ido incorporando en el área de la educación, gracias a sus múltiples características positivas para el desarrollo del niño tales como; energizante, mayor concentración, sensación de calma, relajación y diversión por su componente novedoso.

³ Para una mayor visión del currículum, ver <https://www.curriculumnacional.cl/portal/Diferenciado-Humanista-Cientifico/Educacion-fisica-y-salud/Expresion-corporal/#objetivos1>

2.2.5. Características de los programas y/o talleres de pedagogía de emergencia

La pedagogía de emergencia basada en la pedagogía waldorf, tiene como objetivo principal el seguimiento y acompañamiento de niños y niñas que vivenciaron un trauma reciente. A continuación, se describirán las características esenciales de un programa de pedagogía de emergencia

Permitir, experimentar y procesar emociones

Tras un trauma, cada individuo será más capaz de combatirlo, según cómo asimiló y procesó el evento traumático en su niñez. Lo que convierte el trauma en una enfermedad, son los recursos internos de cada persona, es decir, la capacidad interior de enfrentarlo.

Por otro lado, el adulto asume una importante tarea al ser el ejemplo a seguir para el niño/a, mostrar interés por ellos y brindar el apoyo correspondiente a cada uno/a de ellos/as.

Verbalización de la experiencias y emociones

Es importante manifestar verbalmente el evento traumático, ya que conversar libera la tensión de dicha situación. Como pedagogos no debemos forzar al niño/a para que exprese lo que lleva dentro, ya que es una situación difícil de abordar. Sin embargo, si no se da esta comunicación, se pueden ver complicaciones mayores en el contexto de la salud.

Buscar oportunidades de expresión creativa

Si es imposible la situación del punto anterior, debemos encontrar la manera que el niño/a exprese su vivencia. Esto se puede llevar a cabo a través de distintas manifestaciones artísticas tales como: escribir cartas, poemas, crear cuentos, dibujar, pintar, crear música, baile, actuación, entre otras actividades donde pueda liberar y expresar sus emociones.

Introducir la ritualización, el ritmo y la planificación

Después de un trauma, la vida de un niño se desajusta, y por eso es necesario que los componentes de la vida del niño/a vuelva a la normalidad. Esto lo logramos manteniendo los rituales previos a la situación traumática e incorporando nuevos para dar seguridad y crear un nuevo orden. Sumado a esto debemos mantener la rutina del niño/a para no alterar su ritmo. Estos rituales y ritmos forman parte de la vida diaria del niño/a tales como: el sueño, rezar antes del almuerzo, mantener la cantidad de comidas habituales durante el día, etc. Si ponemos atención a estos componentes estaremos reforzando el proceso de sanación y con ello la salud mental. No debemos dejar de lado la planificación tanto del día, como la semana, mes y el año, ya que esto les entregará seguridad sobre su futuro.

Movimiento y juego

La tensión y estrés generada por un trauma puede inhibir el deseo de moverse. Como ya sabemos la actividad física y movimiento libera emociones, secreta hormonas importantes para el bienestar mental que producen sensaciones positivas. El juego cumple un rol importante a la hora de procesar el trauma. Generalmente los niños/as a través del juego asimilan las vivencias

experimentadas. La sensación de alegría que producen el movimiento y juego contribuye a elevar el sistema inmunológico y de esta manera activar su autosanación.

Relajación

Para complementar los programas y/o talleres de pedagogía de emergencia, la relajación juega un papel fundamental, para calamar los niveles de exaltación y estrés en los niños/as. Una buena herramienta para enfrentar la ansiedad son las meditaciones guiadas, actividades de respiración, yoga, mantras y otras.

Autoestima y autoeficacia

Después de un trauma, el niño/a necesita sentirse eficiente para así potenciar su autoestima. Es sumamente importante que se propongan pequeños objetivos capaces de lograr a corto plazo, acompañado de un constante refuerzo positivo por parte del adulto. Darle poder de responsabilidad con alta probabilidad de éxito puede ayudar a reforzar su autoestima, ya que lo hará sentirse respetado y aceptado.

Capítulo III

3.1. Metodología

3.1.1. Tipo de investigación

El diseño de investigación es mixto, preferentemente cualitativo, pero con ciertos elementos cuantitativos, esto para alcanzar los objetivos esperados, ya que la temática abordada, la población estudiada y la escala relativamente pequeña lo hacían mucho más pertinente dentro de un paradigma cualitativo.

Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada y lograr un mayor entendimiento del fenómeno en estudio (Hernández Sampieri y Mendoza, 2008). (Hernández, Fernández y Baptista, 2006. p.546).

De esta manera la investigación presenta métodos tanto cuantitativos como cualitativos, pero en gran medida se observa y desarrolla un estudio cualitativo del tipo exploratoria pues se realizan materiales que buscan explorar una respuesta a un fenómeno particular que en este caso busca entregar herramientas para superar el estrés causado por el COVID 19. Además, tiene algunos elementos de investigación acción, esto por la forma en que se espera cambiar la situación actual mediante acciones realizadas por el mismo equipo de trabajo de esta investigación. Si bien no hubo aplicación de materiales concretos y luego reflexión de la propia práctica, si se realizaron acciones de formación a propósito del tema de investigación, y se generaron espacios de prueba del material que fue surgiendo.

Se utiliza una encuesta como medio de recolección de datos, instrumento que provee un análisis mediante la observación de situaciones experienciales ya que, tales como las vivencias dentro del contexto cuarentena del grupo al que está dirigida en donde manifiestan su sentir propio referente por la situación en que se encuentran. Por otro lado, se presenta también un modelo cuantitativo, pero en menor medida, ya que algunas preguntas dentro del mismo cuestionario indagan sobre datos concretos, los cuales se pueden agrupar por promedios generales.

3.2. Diseño de la Investigación

En un principio se discutió la propuesta para el seminario y se plantearon todos los puntos que se querían investigar con respecto a la pedagogía de emergencia

Se realizó una búsqueda de información por parte de todos los participantes de la investigación sobre el tema acordado y los puntos a tratar, además se realizaron dos reuniones, una con una especialista en pedagogía de emergencia y otra con una especialista en arte terapia.

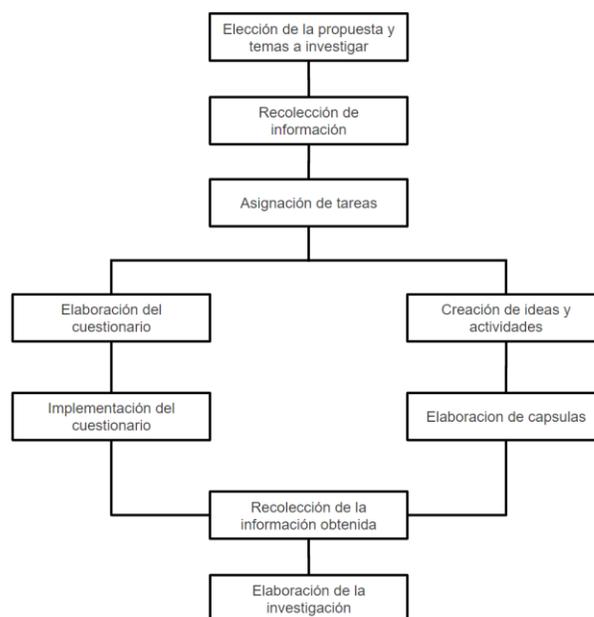
Se dividieron los participantes en parejas y se les asignaron distintos temas con los que trabajar para pensar en ideas, actividades y creación de material.

Se realizó una encuesta dirigida a los padres y apoderados de niños entre 6 y 10 años provenientes de distintas instituciones educativas para saber sus vivencias, experiencias y sentir durante la cuarentena.

Se propusieron actividades y juegos en base a las respuestas rescatadas en la encuesta. Todas estas provenientes del área de la educación física, deportes y recreación, se revisaron y se grabaron tres cápsulas por pareja

Para finalizar se recolectó toda la información obtenida en este proceso y se inició la confección del informe de seminario.

Figura 2 Esquema general de la investigación



Fuente: *Elaboración propia*

De esta manera se pueden distinguir cuatro etapas de la investigación que se sintetizan en el cuadro que sigue:

Tabla 2*Etapas de investigación y proceso*

Etapas	Objetivo	Acciones	Resultados
Recolección de información y formación	Determinar elementos teóricos de la pedagogía de emergencia, y su aplicación en clases de educación física lúdicas.	Talleres internos. Reuniones con especialistas en pedagogía de emergencia y arte terapia Participación en seminario de pedagogía de emergencia	Visión global y compartida de los marcos teóricos y prácticos de aplicación de la pedagogía de emergencia en clases de educación física lúdicas.
Consulta a padres y madres situación de estrés de niños y niñas	Recoger la visión de padres y madres sobre la situación anímica de sus hijos e hijas durante la reclusión por COVID-19	Elaboración de cuestionario. Envío de cuestionario vía correo electrónico. Análisis de la información	Testimonios de la familia de niños y niñas entre 6 y 8 años sobre las condiciones en las que se vivió el confinamiento. Las emociones y reacciones que causó el confinamiento en distintos miembros de la familia.
Elaboración de cápsulas para niños y niñas de 6 a 8 años.	Ofrecer un material de trabajo en casa para niños y niñas 6-8 años que les permita procesar positivamente el estrés del confinamiento.	Selección de tipos de tareas que se ofrecerán. Diseño de las tareas. Grabación y edición de cápsulas educativas.	Material de fusión entre la pedagogía de emergencia y la educación física para el abordaje del estrés en tiempos de crisis.

Fuente: *Elaboración Propia*

3.2.1. Población y Muestra.

La población son padres y madres de niños entre 6 y 10 años a los que el grupo de seminario pudiera tener acceso ya sea por contacto directo o indirecto.

El **muestreo por conveniencia**, no probabilístico y no aleatorio ya que se encuestó a 69 padres y apoderados de estudiantes de primero a cuarto básico, que vivenciaron la situación de pandemia, los que fueron contactados por medio de llamadas telefónicas, redes sociales y difusión que realizamos los mismos participantes de esta investigación y conocidos de estos a los cuales se les hizo llegar dicha encuesta por medio de Google formularios.

3.3. Instrumento de recolección de datos

Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario o encuesta que fue elaborado por una pareja de los participantes a la cual se le asignó dicha tarea. Este cuestionario fue en línea, pensado como una encuesta transversal, con preguntas de tipo abiertas y cerradas, estas últimas siendo nominal-politómica y ordinal-politómica. El cuestionario fue elaborado por una pareja de participantes, luego se le enseñó al resto del equipo de trabajo para darles la oportunidad de comentar, modificar o agregar preguntas, se le envió a la profesora a cargo del grupo quien la validó junto a una persona de la universidad (cuestionario completo en anexo). El cuestionario que se envió tiene la siguiente estructura:

Tabla 3
Estructura de cuestionario

Temas	Objetivos	Ejemplos de preguntas
Antecedentes personales	Caracterizar la muestra	<ul style="list-style-type: none"> -Nombre: -Edad y curso del hijo o hija: -Integrantes del hogar (parentesco y edades) -Calidad de la relación entre los miembros de la familia.
Información del confinamiento y el espacio	Describir las condiciones materiales, de espacio y sociales en que se vivió el confinamiento	<ul style="list-style-type: none"> -¿En qué comuna vive la familia, cuánto tiempo estuvo en confinamiento? -Actualmente en la estrategia paso a paso ¿en qué etapa se encuentra? -¿Qué tipo de vivienda habita? Descríbala a grandes rasgos. (casa, departamento, parcela u otra) -¿Hay áreas verdes y/o espacio al aire libre disponibles para su uso donde usted vive?, ¿cómo son? -¿El niño o niña cuenta con un espacio propio/ personal?, ¿Cómo es?
Actividades en periodo de cuarentena:	Determinar el nivel de estrés que viven niños y niñas durante el confinamiento a partir de la rutina de actividades diarias.	<ul style="list-style-type: none"> -Refiérase al tiempo y disposición dedicado al aprendizaje institucional(colegio): -Refiérase al tiempo y disposición dedicada a la recreación y al juego: -Refiérase a la relación que mantiene el niño/a con el uso de pantallas: -Refiérase a los tipos de juegos que prefiere el niño/a: -¿Ha cambiado esta situación con el desconfinamiento? -¿Se han observado variaciones en la duración y calidad del sueño del niño/a?, ¿cuáles? -¿Se han observado variaciones en los hábitos alimenticios del niño/a?, ¿cuáles? -¿Se han observado otros cambios relevantes en el comportamiento del niño/a?, ¿Cuáles?

Estado anímico durante el confinamiento (Pregunta abierta)	Recoger la percepción afectiva de los padres y madres en relación con su capacidad de enfrentar el confinamiento.	-Durante el confinamiento ¿Hubo momentos en que usted sintiera que no tenía herramientas o ganas para acompañar en el juego o en las tareas a su hijo, hija? ¿Cómo fue eso? - ¿Tenía alguna actividad o estrategia para descomprimirse o relajarse? -¿Qué sentimiento le transmitió a su hijo o hija en esta cuarentena? Algo negativo y algo positivo sobre esta cuarentena
--	---	---

Fuente: *Elaboración propia*

El cuestionario se transcribió a Google formularios para tener más facilidad de compartir el instrumento y se envió a todos los conocidos del grupo de trabajo que coincidieran con las características de la población requerida y a su vez, estas personas compartieron el cuestionario a sus cercanos que cumplieran las características. Las personas que respondieron el cuestionario fueron notificadas con mensajes previos sobre en qué consiste el instrumento y cuál era su finalidad.

Por medio de la información recaudada se elaboraron doce cápsulas educativas de manera virtual, con el objetivo de trabajar con los niños, niñas, jóvenes y adultos, el manejo del estrés y la ansiedad que provoca la situación de pandemia, a través del cuerpo, realizando diversas actividades de relajación, expresión corporal, movilidad rítmica, juegos y tareas motrices diversas.

3.3.1. Técnicas de análisis de datos

Las técnicas utilizadas para realizar el análisis de datos entregado por el cuestionario fueron:

- La estadística descriptiva mediante el uso de gráficos otorgados por el mismo Google formularios que permite agrupar las respuestas en grupos y así facilitar la interpretación de las respuestas obtenidas.
- El análisis por categorías permitió agrupar las respuestas por medio de características tales como las emociones que sintieron, sus reacciones frente a la situación, etc.

3.4. Confiabilidad

La recolección de datos mediante el cuestionario cuenta con una alta confiabilidad, pero no plena, ya que si bien, los participantes pueden responder con libertad las preguntas realizadas no se puede saber si sus respuestas son 100% sinceras, por lo que existe la posibilidad de que se haya modificado u omitido algún tipo de información por parte de los participantes.

3.5. Limitaciones

Generalmente surgen limitaciones que impiden avanzar u orientarse de mejor manera sobre el tema central de la investigación y una gran limitación que surge es la poca información en estudios, artículos, libros y sitios web que traten sobre la pedagogía de emergencia como tal, si bien se puede encontrar, pero también se debe buscar información con nexos o palabras claves que induzcan al tema central pero que se enfocan en otras aristas como la educación, catástrofe, pedagogía y currículum, etc.

La Pedagogía de emergencia se presenta de manera muy acotada pues es un tema prioritariamente nuevo y que ahora recién se comienza a fomentar la pedagogía de emergencia, sobre todo con la pandemia que azota la población mundial actualmente.

Por otro lado, en lo que es la recaudación de datos, una gran limitación dentro de la recolección de datos es la de no poder llegar a todos los participantes del cuestionario, es decir, que, al momento de ser compartida por los contactos, no se puede llegar a ellos en caso de alguna duda. Otra limitación surge al compartirla, solo con contactos de manera privada, pues no llega a más participantes a menos que sea re compartida por alguno de los participantes dentro del círculo. Eso limita la riqueza y variedad de información, en el supuesto que este tipo de cuestionario circula entre un grupo acotado de personas.

Capítulo IV

Presentación de resultados

Por medio de un cuestionario realizado a 69 padres, madres y apoderados de niños y niñas entre 6 y 9 años. Donde se tuvo en consideración diversos factores que afectó de diferentes maneras durante el confinamiento por la pandemia, estos factores fueron geográficos y el contexto familiar en el que se desenvuelven las personas, donde los más afectados son los niños y niñas.

Esta encuesta se realizó principalmente en la zona central de Chile donde las condiciones en las que se vive son generalmente de hacinamiento o las viviendas son muy pequeñas y no aptas para las sesiones online. El complementar el estudio de los niños y niñas en las casas se complicó cuando los padres y madres comenzaron con el teletrabajo. En el país hay sectores donde las familias disponen de más espacio, pero tiene otros problemas como, por ejemplo, el acceso a una buena conexión a internet, teniendo en consideración esos factores se obtuvieron los siguientes resultados, los que se presentan a continuación, respetando el orden temático propuesto en el marco metodológico para la construcción de la encuesta a saber:

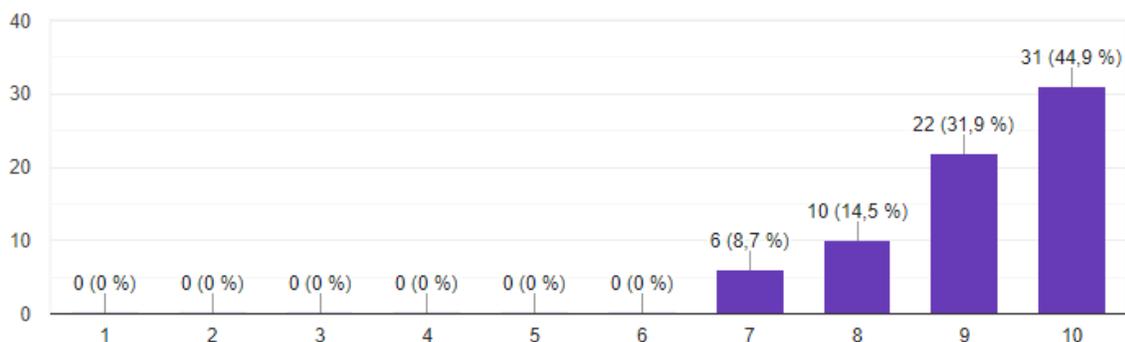
1. Antecedentes personales
2. Información del confinamiento y el espacio
3. Actividades en periodo de cuarentena
4. Estado anímico durante el confinamiento (Pregunta abierta)

4.1.1. Antecedentes personales

¿Cómo cree usted que es la relación entre los miembros de su familia?

Figura 3

Apreciación de la relación familiar.



Fuente: *Elaboración Propia (Respuesta de 1 a 10, donde 10 es excelente y 1 es pésima)*

1. 44,9% correspondiente a 31 personas de las 69 encuestadas, califica la relación familiar como excelente con nota 10 (siendo esta la nota máxima)
2. 31,9% correspondiente a 22 personas de las 69 encuestadas, califica la relación familiar como con nota 9.
3. 14,5% correspondiente a 10 personas de las 69 encuestadas, califica la relación familiar como con nota 8.
4. 8,7% correspondiente a 6 personas de las 69 encuestadas, califica la relación familiar como con nota 7.
5. 0,0% correspondiente a ninguna persona de las 69 encuestadas, califica la relación familiar como con nota 6, 5, 4, 3, 2 o 1.

Sumando la cantidad de personas que respondieron se logran obtener 69 respuestas de 69 encuestados.

Promedio

Considerando las notas obtenidas de las 69 personas encuestadas las cuales solo calificaron desde la nota 7 hasta la nota 10 se obtiene una calificación de **9,1** en lo que respecta a la relación interfamiliar de los encuestados.

Análisis de resultados

Según los gráficos se puede apreciar que gran parte de las personas encuestadas tiene una excelente relación familiar, por lo que esto no debería ser un factor que afecte al entorno donde el niño o niña realice las actividades en el hogar.

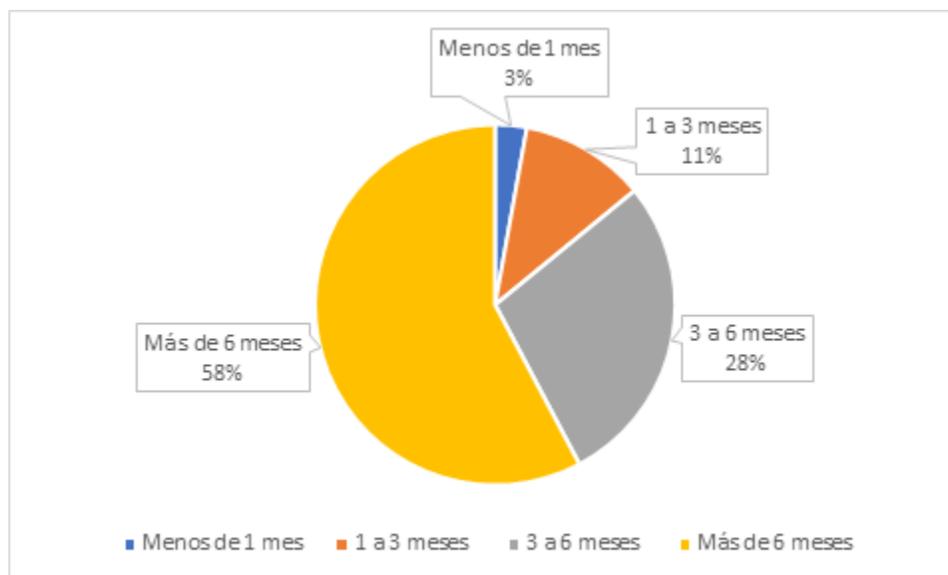
Además de que todos los encuestados tienen una buena relación, calificando su relación familiar entre 7 y 10. Esto beneficiaría al desempeño del niño o niña en lo que ha sido esta adaptación a la educación de manera virtual.

4.1.2 información de confinamiento y espacio del hogar.

¿Cuánto tiempo de confinamiento ha mantenido el grupo familiar?

Figura 4

Porcentaje del tiempo en confinamiento del grupo familiar



Fuente: *Elaboración Propia*

1. 60% correspondiente a 41 personas de las 69 encuestadas, indica que su grupo familiar ha mantenido en confinamiento más de 6 meses
2. 29% correspondiente a 20 personas de las 69 encuestadas, indica que su grupo familiar ha mantenido en confinamiento entre 3 a 6 meses
3. 8,7% correspondiente a 6 personas de las 69 encuestadas, indica que su grupo familiar ha mantenido en confinamiento entre 1 a 3 meses
4. 3% correspondiente a 2 personas de las 69 encuestadas, indica que su grupo familiar ha mantenido en confinamiento por menos de 1 mes
5. Sumando la cantidad de personas que respondieron se logran obtener 69 respuestas de 69 encuestados.

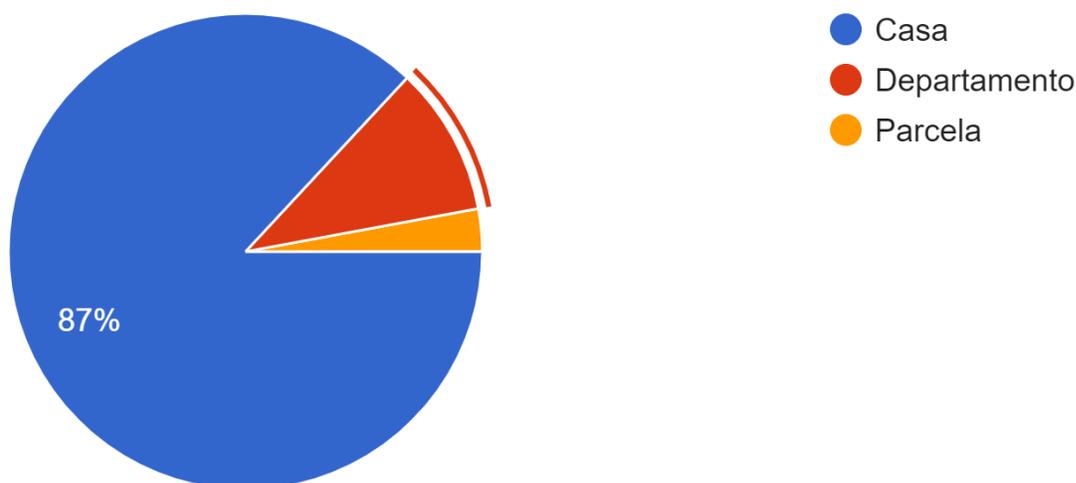
Resultado

Considerando las respuestas obtenidas de las 69 personas encuestadas se evidencia en su mayoría (59,4% = 41 personas) que las familias se han mantenido en confinamiento por más de 6 meses.

¿Qué tipo de vivienda habita?

Figura 5

Porcentajes de tipo de vivienda



Fuente: *Elaboración Propia*

1. 87% correspondiente a 60 personas de las 69 encuestadas, indica que habita en casa
 2. 9% correspondiente a 7 personas de las 69 encuestadas, indica que habita en departamento
 3. 3% correspondiente a 2 personas de las 69 encuestadas, indica que habita en parcela.
- Sumando la cantidad de personas que respondieron se logran obtener 69 respuestas de 69 encuestados.

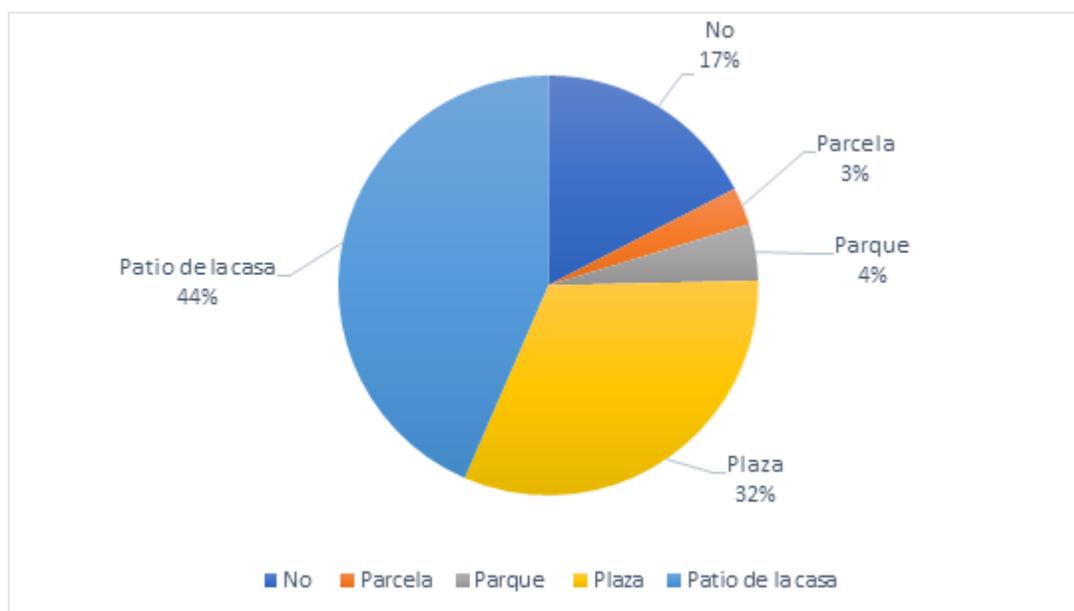
Resultado

Considerando las respuestas obtenidas de las 69 personas encuestadas se evidencia en su mayoría (87% = 60 personas) que las familias habitan mayormente en casas.

**¿Hay áreas verdes y/o espacio al aire libre disponibles para su uso donde usted vive?
¿Cuales?**

Figura 6

Porcentaje de áreas verdes y/o espacios al aire libre



Fuente: *Elaboración Propia*

1. 44% correspondiente a 31 personas de las 69 encuestadas, indica que hay patio como espacio al aire libre y/o área verde donde ellos viven.
2. 32% correspondiente a 22 personas de las 69 encuestadas, indica que hay una plaza como espacio al aire libre y/o área verde donde ellos viven.
3. 17% correspondiente a 11 personas de las 69 encuestadas, indica que no hay espacio al aire libre y/o área verde donde ellos viven.

4. 4% correspondiente a 3 personas de las 69 encuestadas, indica que hay un parque como espacio al aire libre y/o área verde donde ellos viven.
5. 3% correspondiente a 2 personas de las 69 encuestadas, indica una parcela como espacio al aire libre y/o área verde donde ellos viven.

Sumando la cantidad de personas que respondieron se logran obtener 69 respuestas de 69 encuestados.

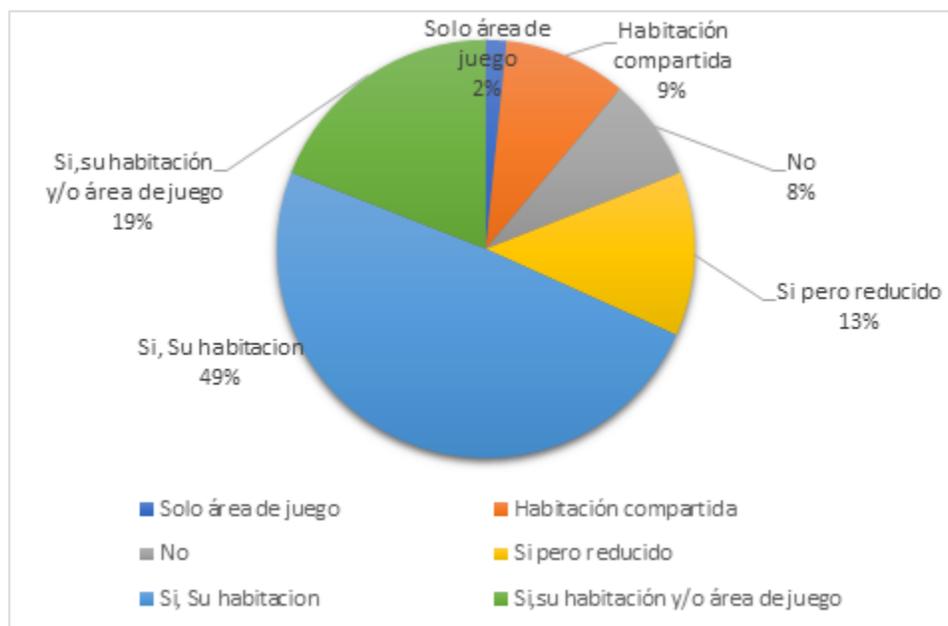
Resultado

Considerando las respuestas obtenidas de las 69 personas encuestadas, se demuestra la predominancia (76% = 54 personas) de patios de casas (44%, mayor porcentaje obtenido) y plazas (32%) considerados como áreas verdes y/o espacios al aire libre.

¿El niño/a cuenta con un espacio propio-personal?, ¿Cómo es?

Figura 7

Espacio propio personal del niño/a



Fuente: *Elaboración Propia*

1. 49% correspondiente a 33 personas de las 69 encuestadas, indica que el niño/a tiene su habitación como espacio propio-personal.
2. 19% correspondiente a 13 personas de las 69 encuestadas, indica que el niño/a tiene su habitación y/o área de juego como espacio propio-personal.
3. 13% correspondiente a 9 personas de las 69 encuestadas, indica que el niño/a tiene un área reducida como espacio propio-personal.
4. 9% correspondiente a 7 personas de las 69 encuestadas, indica que el niño/a tiene habitación compartida como espacio propio-personal.
5. 8% correspondiente a 6 personas de las 69 encuestadas, indica que el niño/a no tiene área de espacio propio-personal.
6. 2% correspondiente a 1 persona de las 69 encuestadas, indica que el niño/a tiene solo área de juego como espacio propio-personal.

Sumando la cantidad de personas que respondieron se logran obtener 69 respuestas de 69 encuestados.

Resultado

Considerando las respuestas obtenidas de las 69 personas encuestadas, se demuestra que predomina (76% = 54 personas) la habitación propia del/a niño/a como espacio propio-personal.

Análisis de resultados

Como lo señalan las respuestas de los gráficos anteriores, se destaca que la mayoría de los encuestados han estado en confinamiento por más de 6 meses en periodo de pandemia, a su vez habitan en casa, indican que los hijos/as si cuentan con un espacio personal propio y la vivienda tiene un patio como espacio al aire libre. Esto podría permitir que el confinamiento no afecte en demasía a las familias o bien que el tiempo transcurrido de encierro y medidas por la

pandemia, sea más llevadero, sobre todo para los niños y niñas los cuales cuentan con una pieza propia y un espacio al aire libre en donde poder distraerse.

Sin embargo, hay muchos factores que no se evidencian en las respuestas obtenidas, como por ejemplo las condiciones físicas y estructurales de las viviendas, por ejemplo, el tamaño de estas, ya que, si son varias personas dentro de un hogar con poco espacio o metros cuadrados, resulta difícil convivir y que todos puedan desenvolverse mejor dentro de un confinamiento. También de los espacios personales de los niños y niñas, no se sabe si estos son adecuados, tienen una luminosidad adecuada, y tampoco se consideran otras condiciones como las características del patio, si es techado o no, la entrada de luz, si tiene muchos objetos distribuidos al azar dejando poco espacio, o bien las dimensiones del sector, si presentan o no alguna zona con plantas, pasto, tierra, o solo cemento.

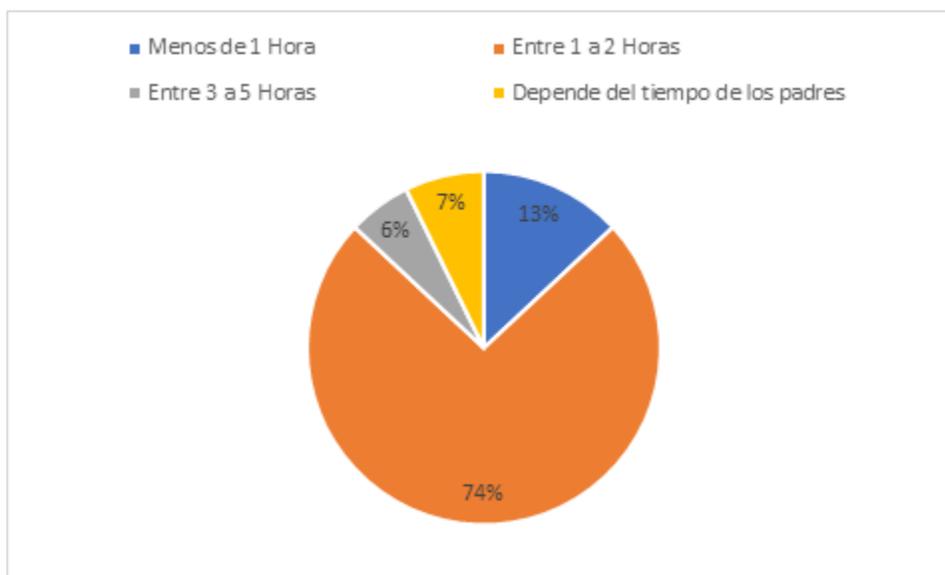
Estos factores mencionados afectan directa e indirectamente sobre las familias y sobre todo a los niños y niñas y su desarrollo durante el confinamiento.

4.1.3 Actividades en periodo de cuarentena

Refiérase al tiempo y disposición dedicado al aprendizaje institucional(colegio):

Figura 8

Tiempo dedicado al aprendizaje académico



Fuente: *Elaboración Propia*

1. 74% correspondiente a 51 personas de las 69 encuestadas, indica que hay una dedicación de entre 1 a 2 horas para el aprendizaje institucional del niño/a
2. 13% correspondiente a 9 personas de las 69 encuestadas, indica que hay una dedicación de menos de 1 hora para el aprendizaje institucional del niño/a
3. 7% correspondiente a 5 personas de las 69 encuestadas, indica que hay una dedicación dependiendo del tiempo de los padres, para el aprendizaje institucional del niño/a
4. 6% correspondiente a 4 personas de las 69 encuestadas, indica que hay una dedicación de entre 3 a 5 horas para el aprendizaje institucional del niño/a.

Sumando la cantidad de personas que respondieron se logran obtener 69 respuestas de 69 encuestados.

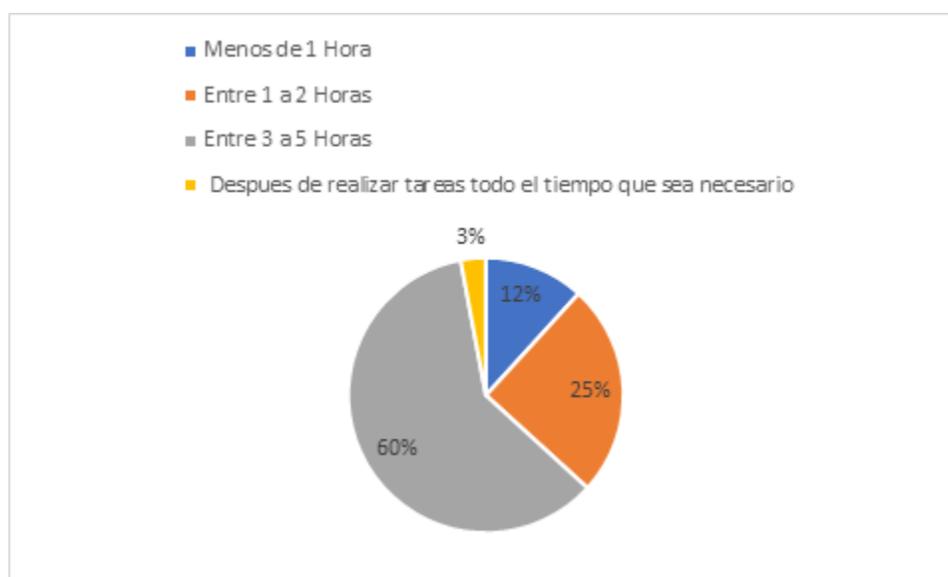
Resultado

Considerando las respuestas obtenidas de las 69 personas encuestadas, se demuestra que predomina (74% = 51 personas) el tiempo de entre 1 y 2 horas para el aprendizaje institucional del niño/a.

Refiérase al tiempo y disposición dedicada a la recreación y al juego:

Figura 9

Tiempo dedicado a la recreación y el juego



Fuente: *Elaboración Propia*

1. 60% correspondiente a 41 personas de las 69 encuestadas, indica que hay un tiempo de entre 3 a 5 horas dedicadas para la recreación y el juego.
2. 25% correspondiente a 17 personas de las 69 encuestadas, indica que hay un tiempo de entre 1 a 2 horas dedicadas para la recreación y el juego.
3. 12% correspondiente a 8 personas de las 69 encuestadas, indica que hay un tiempo menor a 1 hora dedicada para la recreación y el juego.

- 3% correspondiente a 2 personas de las 69 encuestadas, indica que se da el tiempo que sea necesario dedicado para la recreación y el juego, pero luego de realizar tareas correspondientes.

Sumando la cantidad de personas que respondieron se logran obtener 69 respuestas de 69 encuestados.

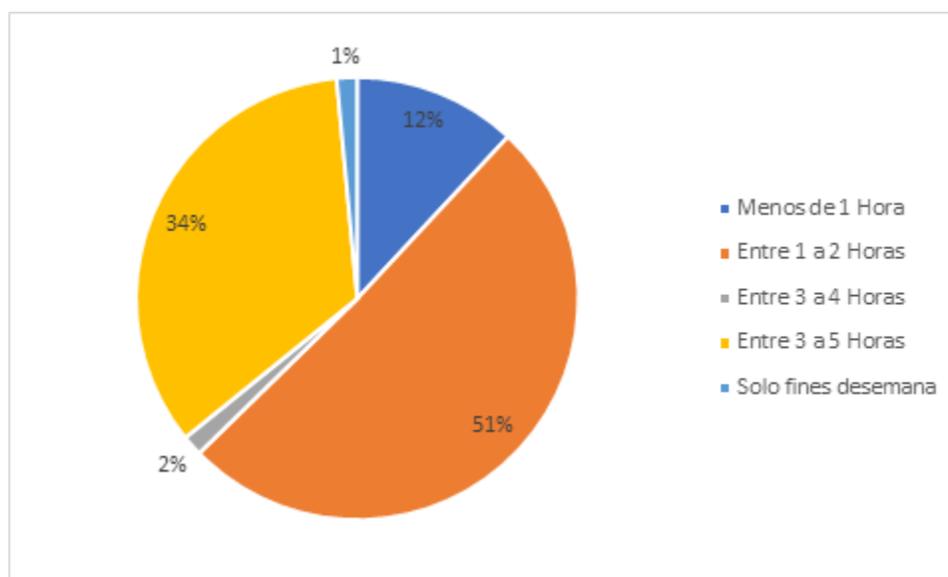
Resultado

Considerando las respuestas obtenidas de las 69 personas encuestadas, se demuestra que predomina (60% = 41 personas) el tiempo de entre 3 a 5 horas para la recreación y el juego.

Refiérase a la relación que mantiene el niño/a con el uso de pantallas:

Figura 10

Tiempo de uso de pantallas por el/la niño/a



Fuente: *Elaboración Propia*

1. 51% correspondiente a 34 personas de las 69 encuestadas, indican que el niño/a mantiene un uso de entre 1 a 2 horas en contacto con pantallas.
2. 35% correspondiente a 25 personas de las 69 encuestadas, indican que el niño/a mantiene un uso de entre 3 a 5 horas en contacto con pantallas.
3. 12% correspondiente a 8 personas de las 69 encuestadas, indican que el niño/a mantiene un uso por menos de 1 hora en contacto con pantallas.
4. 2% correspondiente a 1 personas de las 69 encuestadas, indican que el niño/a mantiene un uso solo por el fin de semana en contacto con pantallas.

Sumando la cantidad de personas que respondieron se logran obtener 68 respuestas de 69 encuestados.

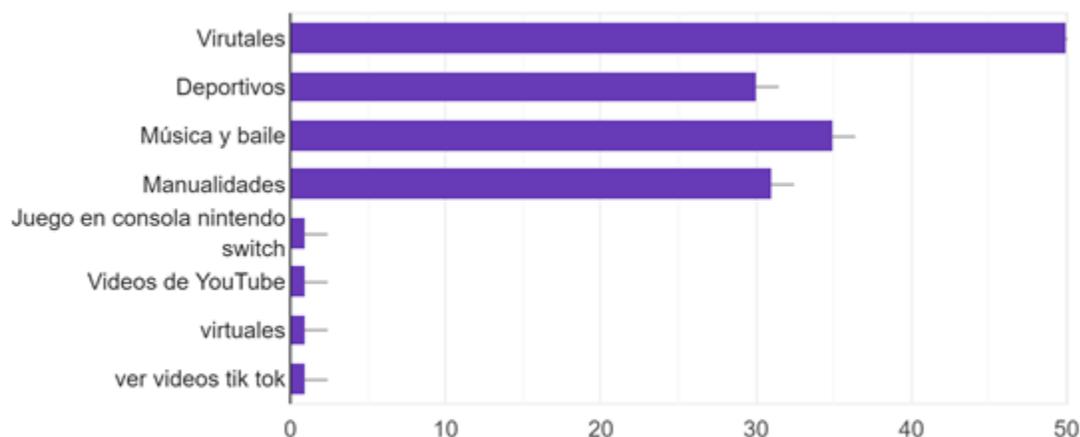
Resultado

Considerando las respuestas obtenidas de las 69 personas encuestadas, se demuestra una predominancia (51% = 34 personas) en un tiempo de entre 1 a 2 horas en donde el niño/a mantiene uso de las pantallas.

Refiérase a los tipos de juegos que prefiere el niño/a:

Figura 11

Porcentajes de tipo de juegos preferidos por los niños/as



Fuente: *Elaboración Propia*

1. 72,5% correspondiente a 50 personas de las 69 encuestadas, indican que el niño/a tiene como preferencia los juegos virtuales.
2. 50,7% correspondiente a 35 personas de las 69 encuestadas, indican que el niño/a tiene como preferencia los juegos de música y baile.
3. 44,9% correspondiente a 31 personas de las 69 encuestadas, indican que el niño/a tiene como preferencia las manualidades.
4. 43,5% correspondiente a 30 personas de las 69 encuestadas, indican que el niño/a tiene como preferencia los juegos deportivos.
5. 1,4% correspondiente a 1 personas de las 69 encuestadas, indican que el niño/a tiene como preferencia los juegos de consola Nintendo Switch.
6. 1,4% correspondiente a 1 personas de las 69 encuestadas, indican que el niño/a tiene como preferencia los videos de YouTube.

7. 1,4% correspondiente a 1 personas de las 69 encuestadas, indican que el niño/a tiene como preferencia los juegos virtuales.
8. 1,4% correspondiente a 1 personas de las 69 encuestadas, indican que el niño/a tiene como preferencia ver videos de Tik Tok.

En esta pregunta se podía responder más de una alternativa por persona, es por ello que la representación gráfica de las respuestas entregan un total superior a 69 (que es la población encuestada)

Resultados

Se presenta una elevada predominancia (72,5% = 50 personas) por los juegos virtuales como preferencia de los niños/as.

Análisis de resultados

De acuerdo a las respuestas obtenidas y representadas por los gráficos correspondientes en el ámbito de las actividades en periodo de cuarentena, se aprecia una tendencia en lo que respecta a las horas dedicadas al aprendizaje académico de los niños y niñas correspondiente entre 1 y 2 horas, también se expresa el tiempo de recreación para los niños y niñas, de entre 3 a 5 horas. En otra arista se indica que los niños y niñas están entre 1 y 2 horas en contacto con pantallas y a su vez prefieren los juegos virtuales por sobre las demás actividades recreativas.

El tiempo dedicado al estudio de los niños dentro del rango de las edades a la cual fue dirigida la encuesta, está en el límite o sobre este, ya que, según el psicólogo educativo, Borja Quicios (2018), indica que el tiempo dedicado al estudio va en relación a la edad y la capacidad de concentración del niño y niña. Manifiesta que, a menor edad, menor tiempo de concentración

y que recién a partir de los 10 años el niño y niña es capaz de estar como máximo una hora enfocada en la tarea, estudio o repaso que está realizando. Esto da cuenta de la importancia que se debe otorgar a las horas de estudio sobre todo en periodo de confinamiento y con clases virtuales en donde resulta más complejo captar la concentración de los niños y niñas, y además en una constante interacción con pantallas, en donde se expresa una igualdad de horas que coinciden con las de estudio. Esto a largo plazo podría generar un efecto adverso y no lograr un aprendizaje real en los estudiantes.

Por otro lado, se expresa que los niños y niñas mantienen entre 3 a 5 horas para jugar y recrearse, lo que podría lograr un efecto positivo para el descanso y desestrés que genera el estudio por medio de clases virtuales y además los factores colaterales que pudiese generar el entorno por medio de un confinamiento y situaciones adversas. El dedicar varias horas solamente a la recreación y el juego también podría generar alivio y un relajo mental y físico para los niños y niñas sobre todo en un periodo de pandemia.

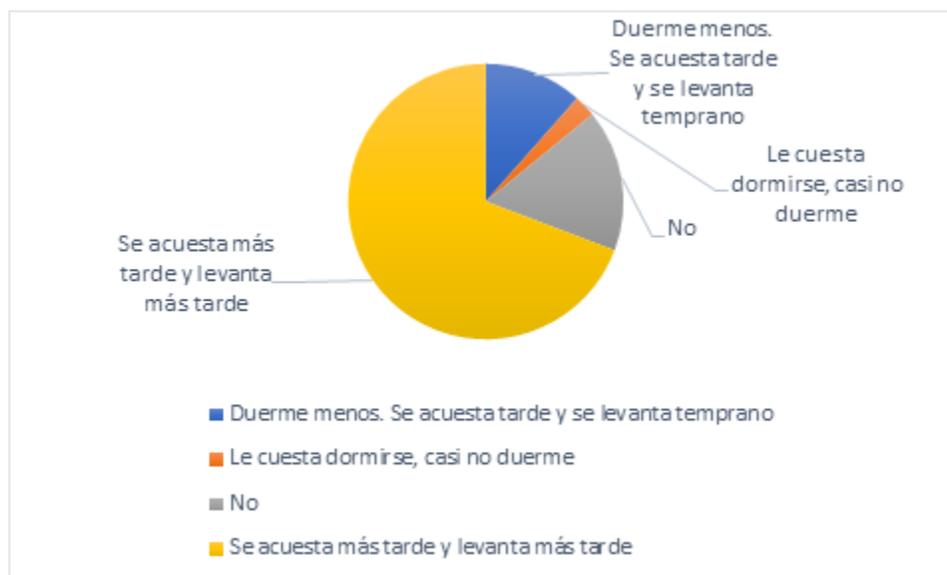
Sin embargo, a pesar de las horas de recreación, se muestra una clara preferencia de los niños y niñas por los juegos virtuales, lo que aumenta las horas en contacto con las pantallas aún más, ya que las horas de juegos virtuales se sumaría a las de estudio y/o clases online, esto evidencia que el confinamiento genera una limitación en donde tal vez las actividades motrices o al aire libre no se ejecutan como método de distracción y recreación.

4.1.4 Cambios en las conductas habituales del niño(a) y familiar

¿Se han observado variaciones en la duración y calidad del sueño del niño/a?, ¿cuáles?

Figura 12

Variaciones en la duración y calidad del sueño del niño/a



Fuente: *Elaboración Propia*

1. 65% correspondiente a 45 personas de las 69 encuestadas indican que los niños/as se acuestan más tarde y se levantan más tarde.
2. 19% correspondiente a 11 personas de las 69 encuestadas, indica que no ha observado variaciones en el sueño del niño/a
3. 13% correspondiente a 9 personas de las 69 encuestadas, indica que los niños/as duermen menos, se acuestan tarde y se levantan temprano
4. 3% correspondiente a 2 personas de las 69 encuestadas, indica que los niños/as presentan serios problemas para dormir.

Resultado

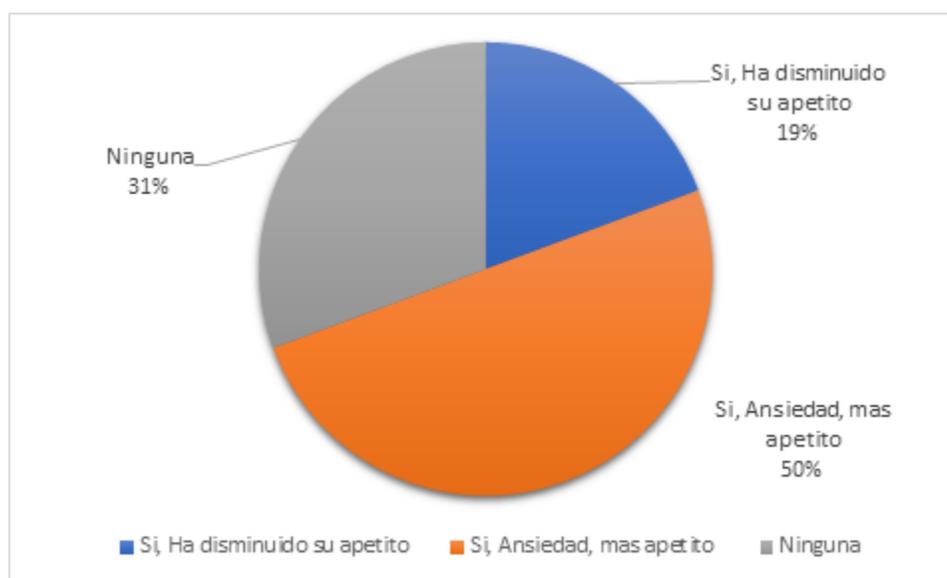
Sumando la cantidad de personas que respondieron se logran obtener 67 respuestas de 69 encuestados.

Considerando las respuestas obtenidas de las 69 personas encuestadas, se demuestra una predominancia (65% = 45 personas) sobre observaciones que cercioran de variaciones en el sueño de los niños/as, indicando que estos se acuestan más tarde y se levantan más tarde.

¿Se han observado variaciones en los hábitos alimenticios del niño/a?, ¿Cuáles?

Figura 13

Variaciones en la alimentación del niño/a



Fuente: *Elaboración Propia*

1. 50,7% correspondiente a 35 personas de las 69 encuestadas, indican que el niño/a si ha presentado variaciones en los hábitos alimenticios como ansiedad y mayor apetito.
2. 31% correspondiente a 21 personas de las 69 encuestadas, indican que el niño/a no ha presentado variaciones en los hábitos alimenticios.

3. 19% correspondiente a 13 personas de las 69 encuestadas, indican que el niño/a si ha presentado variaciones en los hábitos alimenticios con menor apetito.

Sumando la cantidad de personas que respondieron se logran obtener 69 respuestas de 69 encuestados.

Resultado

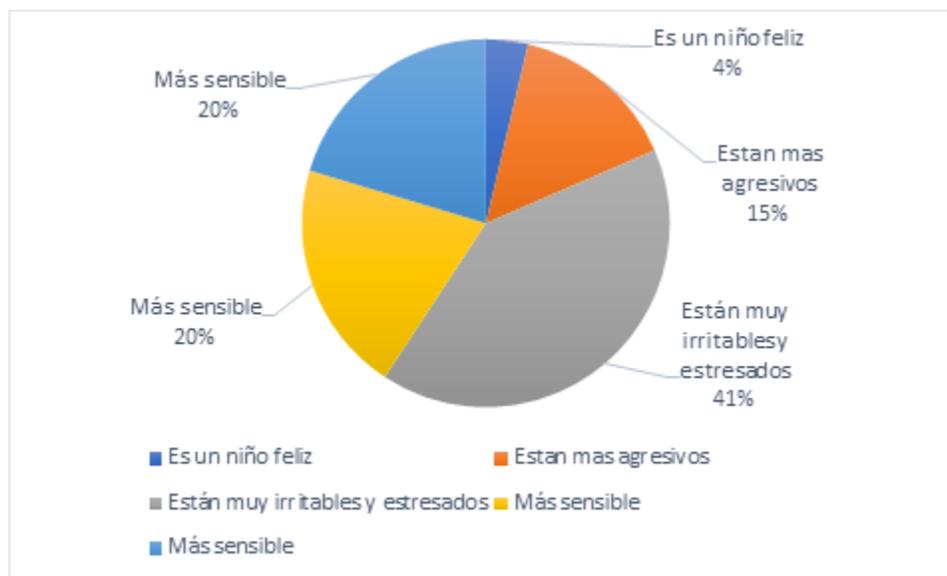
Considerando las respuestas obtenidas de las 69 personas encuestadas, se demuestra una predominancia (69% = 48 personas) frente a que, si se observan cambios en los hábitos alimenticios de los niños/as, en los cuales destacan 3 distintas observaciones:

- A. Ansiedad
- B. Mayor apetito
- C. Menor apetito

¿Se han observado otros cambios relevantes en el comportamiento del niño/a?, ¿Cuáles?

Figura 14

Cambios en el comportamiento del niño/a



Fuente: *Elaboración Propia*

1. 41% correspondiente a 28 personas de las 69 encuestadas, indican que el niño/a si ha presentado otros cambios relevantes en su comportamiento como estar muy irritables y estresados.
2. 20% correspondiente a 13 personas de las 69 encuestadas, indican que el niño/a no ha presentado otros cambios relevantes en su comportamiento como estar más sensibles.
3. 20% correspondiente a 13 personas de las 69 encuestadas, indican que el niño/a si ha presentado otros cambios relevantes en su comportamiento como estar mas sensibles.
4. 15% correspondiente a 10 personas de las 69 encuestadas, indican que el niño/a si ha presentado otros cambios relevantes en su comportamiento como estar mas agresivos.

5. 4% correspondiente a 3 personas de las 69 encuestadas, indican que el niño/a no ha presentado otros cambios relevantes en su comportamiento, simplemente indican que es un niño/a feliz.

Sumando la cantidad de personas que respondieron se logran obtener 67 respuestas de 69 encuestados.

Resultado

Considerando las respuestas obtenidas de las 67 personas encuestadas, se demuestra una predominancia (41% = 28 personas) donde se muestra que el cambio más común en el comportamiento del niño/a es la irritabilidad y el estrés.

Análisis de resultados

Por medio de la obtención de respuestas frente a los cambios de conductas habituales en los niños y niñas, se presenta una tendencia afirmando variaciones del sueño en donde se acuestan y se levantan más tarde, esto en conjunto con cambios alimenticios como la ansiedad y un mayor apetito, además presentando cambios de comportamiento en donde predominan la irritabilidad y el estrés.

Todo lo ya mencionado son algunos síntomas y respuestas que produce el confinamiento y el encierro en plena pandemia, en donde el orden de horario se va perdiendo a causa de mantenerse siempre en el hogar, sin poder salir a realizar diversas actividades al exterior o actividades que solían practicar antes de la pandemia, provocando que los días se vuelvan repetitivos, sin encontrar distracciones más de las que ya existen en el hogar, lo que se convierte en una rutina continua generando las variaciones del sueño y esto a su vez está directamente relacionado con los cambios globales y comportamientos del niño y niña.

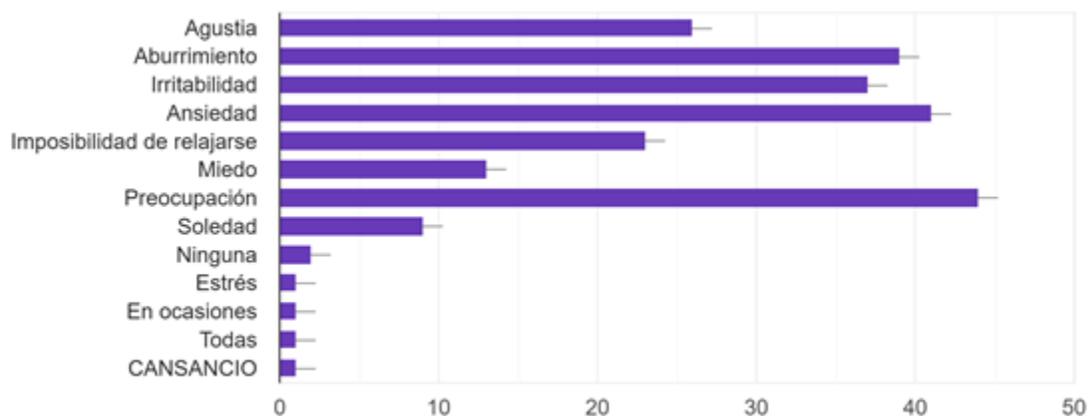
Según Juan Palacios (2020), durante la pandemia se presentan y aumentan los trastornos mentales como el déficit atencional, la hiperactividad, trastorno obsesivo compulsivo y el trastorno por estrés post traumático. Esto evidencia cambios en el comportamiento, la calidad del sueño y las variaciones en la alimentación que son generadas directamente por el confinamiento como efectos colaterales que se presentan poco a poco durante el desarrollo de la pandemia en el hogar.

4.1.5 Estado anímico durante el confinamiento.

Durante el periodo de aislamiento social, ¿usted ha tenido alguna de estas sensaciones?

Figura 15

Sensaciones durante el aislamiento social



Fuente: *Elaboración Propia*

1. 63,8% correspondiente a 44 personas de las 69 encuestadas, indican que han tenido la sensación de preocupación durante el periodo de aislamiento social
2. 59,4% correspondiente a 41 personas de las 69 encuestadas, indican que han tenido la sensación de ansiedad durante el periodo de aislamiento social

3. 56,5% correspondiente a 39 personas de las 69 encuestadas, indican que han tenido la sensación de aburrimiento durante el periodo de aislamiento social
4. 53,6% correspondiente a 37 personas de las 69 encuestadas, indican que han tenido la sensación de irritabilidad durante el periodo de aislamiento social
5. 37,7% correspondiente a 26 personas de las 69 encuestadas, indican que han tenido la sensación de angustia durante el periodo de aislamiento social
6. 33,3% correspondiente a 23 personas de las 69 encuestadas, indican que han tenido la sensación de imposibilidad de relajarse durante el periodo de aislamiento social
7. 18,8% correspondiente a 13 personas de las 69 encuestadas, indican que han tenido la sensación de miedo durante el periodo de aislamiento social
8. 13% correspondiente a 9 personas de las 69 encuestadas, indican que han tenido la sensación de soledad durante el periodo de aislamiento social
9. 2,9% correspondiente a 2 personas de las 69 encuestadas, indican que no han tenido ninguna de las sensaciones indicadas durante el periodo de aislamiento social
10. 1,4% correspondiente a 1 personas de las 69 encuestadas, indican que han tenido la sensación de estrés durante el periodo de aislamiento social
11. 1,4% correspondiente a 1 personas de las 69 encuestadas, indican que han tenido solo en ocasiones alguna de las sensaciones descritas durante el periodo de aislamiento social
12. 1,4% correspondiente a 1 personas de las 69 encuestadas, indican que han tenido todas las sensaciones descritas durante el periodo de aislamiento social
13. 1,4% correspondiente a 1 personas de las 69 encuestadas, indican que han tenido la sensación de cansancio durante el periodo de aislamiento social

En esta pregunta se podía responder más de una alternativa por persona, es por ello que la representación gráfica de las respuestas entregan un total superior a 69 (que es la población encuestada)

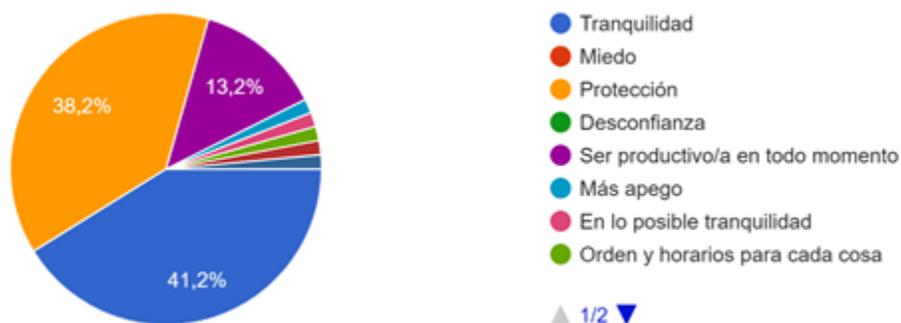
Resultados

Se presenta una elevada predominancia (63,8% = 44 personas) por haber tenido la sensación de preocupación durante el periodo de aislamiento social.

¿Qué es lo que usted le ha transmitido a su hijo/a en esta cuarentena?

Figura 16

Aspectos transmitidos por los padres y madres hacia los hijos/as en cuarentena



Fuente: *Elaboración Propia*

1. 41.2% correspondiente a 28 personas de las 69 encuestadas, indican que le ha transmitido tranquilidad a su hijo/a en esta cuarentena.
2. 38.2% correspondiente a 26 personas de las 69 encuestadas, indican que le ha transmitido protección a su hijo/a en esta cuarentena.

3. 13.2% correspondiente a 9 personas de las 69 encuestadas, indican que le ha transmitido ser productivo/a en todo momento a su hijo/a en esta cuarentena.
4. 1.5% correspondiente a 1 personas de las 69 encuestadas, indican que le ha intentado transmitir tranquilidad a su hijo/a en esta cuarentena a pesar de lo difícil de la situación.
5. 1.5% correspondiente a 1 personas de las 69 encuestadas, indican que le ha transmitido más apego a su hijo/a en esta cuarentena.
6. 1.5% correspondiente a 1 personas de las 69 encuestadas, indican que le ha transmitido orden y horarios para cada cosa a su hijo/a en esta cuarentena.
7. 1.5% correspondiente a 1 personas de las 69 encuestadas, indican que le ha transmitido en lo posible tranquilidad a su hijo/a en esta cuarentena.
8. 1.5% correspondiente a 1 personas de las 69 encuestadas, indican que le ha transmitido todas las opciones a su hijo/a en esta cuarentena.

En esta pregunta se podía responder más de una alternativa por persona, es por ello que la representación gráfica de las respuestas entregan un total superior a 69 (que es la población encuestada)

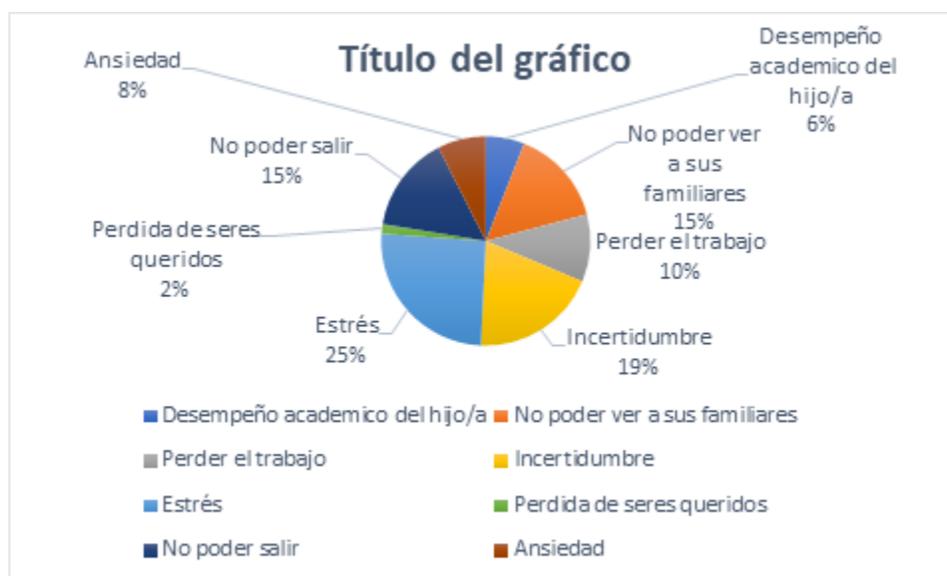
Resultado

Considerando las respuestas obtenidas de las 69 personas encuestadas, se demuestra una predominancia (41,2% = 28 personas) sobre transmitirle tranquilidad a su hijo/a en esta cuarentena.

¿Qué es lo negativo que le ha traído esta cuarentena?

Figura 17

Aspectos negativos a causa de la cuarentena



Fuente: *Elaboración Propia*

1. 25% correspondiente a 17 personas de las 69 encuestadas, indican que lo negativo que le ha traído esta cuarentena es el estrés.
2. 19% correspondiente a 13 personas de las 69 encuestadas, indican que lo negativo que le ha traído esta cuarentena es la incertidumbre.
3. 15% correspondiente a 10 personas de las 69 encuestadas, indican que lo negativo que le ha traído esta cuarentena es no poder salir.
4. 15% correspondiente a 10 personas de las 69 encuestadas, indican que lo negativo que le ha traído esta cuarentena es no poder ver a sus familiares.
5. 10% correspondiente a 7 personas de las 69 encuestadas, indican que lo negativo que le ha traído esta cuarentena es la pérdida del trabajo.
6. 8% correspondiente a 5 personas de las 69 encuestadas, indican que lo negativo que le ha traído esta cuarentena es la ansiedad.
7. 6% correspondiente a 4 personas de las 69 encuestadas, indican que lo negativo que le ha traído esta cuarentena es el desempeño académico de su hijo/a.

8. 2% correspondiente a 1 personas de las 69 encuestadas, indican que lo negativo que le ha traído esta cuarentena es la pérdida de seres queridos.

Sumando la cantidad de personas que respondieron se logran obtener 67 respuestas de 69 encuestados.

Resultado

Considerando las respuestas obtenidas de las 69 personas encuestadas, se demuestra una predominancia (25% = 17 personas) del estrés como lo negativo que trajo esta cuarentena.

Rescate lo positivo que le ha traído la cuarentena

Figura 18

Aspectos positivos a causa de la cuarentena.



Fuente: *Elaboración Propia*

1. 83% correspondiente a 54 personas de las 69 encuestadas, indican que lo positivo que le ha traído la cuarentena es poder pasar más tiempo con la familia.
2. 6% correspondiente a 4 personas de las 69 encuestadas, indican que la cuarentena no le ha traído nada positivo.
3. 5% correspondiente a 3 personas de las 69 encuestadas, indican que lo positivo que le ha traído la cuarentena es que nadie de la familia se haya enfermado.
4. 3% correspondiente a 2 personas de las 69 encuestadas, indican que lo positivo que le ha traído la cuarentena son los emprendimientos personales.
5. 3% correspondiente a 2 personas de las 69 encuestadas, indican que lo positivo que le ha traído la cuarentena es aprender a adaptarse a una realidad incierta.

Sumando la cantidad de personas que respondieron se logran obtener 65 respuestas de 69 encuestados.

Resultado

Considerando las respuestas obtenidas de las 69 personas encuestadas, se demuestra una predominancia (83% = 54 personas) que lo positivo que les ha traído la cuarentena es poder pasar más tiempo en familia.

Análisis de resultados

Por medio de las respuestas obtenidas en referencia al estado anímico durante el confinamiento se presentan muchas sensaciones que han sido provocadas por esta situación, entre las que más destacan son la preocupación, la ansiedad, el aburrimiento, la irritabilidad, la angustia y la imposibilidad de relajarse lo que afecta directamente a las familias y su entorno en el hogar, aun así los padres, madres y apoderados encuestados manifiestan que han transmitido

en mayor medida, tranquilidad y protección a sus hijos e hijas, lo que podría mejorar el ambiente familiar y el ánimo de los niños y niñas en el hogar, lo que se relaciona completamente con el tiempo familiar el cual, según las respuestas obtenidas, ha aumentado destacando esto como un aspecto positivo a rescatar durante el confinamiento.

El proceso familiar se ve afectado por el estrés que provoca el encierro, lo que luego puede conllevar a cambios de ánimo cabizbajos, cambios en la personalidad y actitud, también en el entorno familiar dentro del hogar y los quehaceres de cada integrante, manifestando la ansiedad constante y la imposibilidad de relajarse sobre todo por parte de los padres y madres.

Conclusión de resultados

Las familias encuestadas reflejan parte de su vida personal en las respuestas, es por esto que se otorga una importancia trascendental en el desarrollo de las actividades donde se buscó adaptar a las realidades de cada niño o niña. En cuanto a la relación familiar y espacio en los hogares.

La salud mental de los niños y niñas se encuentra en decadencia ya que cambió radicalmente su vida previa a la pandemia, esto es el reflejo de la psicohigiene familiar para enfrentar las diferentes situaciones.

Esto se enlaza con la alteración de las horas de sueño debido al gasto de energía diario en comparación a un año sin pandemia donde realizaban todas las actividades que por ahora están suspendidas por razones sanitarias. Lo anterior afectó directamente a la energía que tenían niños y niñas para enfrentar el día a día donde ellos/as están en una etapa de descubrimiento a través del juego y la entretención, según los resultados su tiempo de permanencia en la pantalla aumentó significativamente, sumando que las clases y la educación de niños y niñas se desarrolló en la modalidad virtual. Un factor que se reveló en las encuestas es que los hijos/as pasan en gran parte entre 1 y 5 horas donde su preferencia son los juegos virtuales, dejando de lado el desarrollo normal a su edad.

Esta nueva modalidad de realizar clases y trabajos en algunas familias agradecen el poder compartir y ser parte de la educación de los niñas y niños, ya que se compartía todo el día. Las familias se preocuparon de la contención emocional de las niñas y niños lo que es favorable para el objetivo de la educación a través de la pedagogía de emergencia ya que el estrés, la irritabilidad y la preocupación fueron factores que pueden generar problemas de salud mental en el grupo familiar

Esta encuesta fue realizada a familias con el grupo etario correspondiente a los cursos que se abordará en este seminario por lo que sus respuestas acompañan a la propuesta de actividades, tanto para cuidadores/as, niños y niñas.

Capítulo V

Presentación de propuesta de material

A raíz de la Pandemia mundial del virus Sars-Cov-2 o popularmente conocido como Coronavirus, el 70% de los niños y niñas se ha visto afectado psicológicamente. Según la encuesta realizada a padres y madres de estudiantes entre los 6 y 10 años los efectos que más se repiten son: Mayor irritabilidad, problemas con el sueño, ansiedad, angustia, miedo, dependencia, alimentación no adecuada, entre otros. Según Bernd Ruff, en la conferencia “Como la crisis del Coronavirus traumatiza a niños y jóvenes y como la pedagogía de emergencia puede ayudar a lidiar con la experiencia de estrés” dictada el día jueves 21/01/21. afirma que de igual manera aumentó la tasa de violencia doméstica significativamente y que los hijos de familias menos privilegiadas padecen más las consecuencias de esta pandemia. Es por esto que con la mirada pedagógica nace la idea de aportar material de apoyo para los y las estudiantes y sus familias desde el área de la educación física, cubriendo distintas aristas como lo son las actividades de relajación y yoga, actividades motrices y psicomotrices, actividades rítmicas y actividades para padre/madre e hijo/a comprendidas en Doce videos o cápsulas educativas.

Principios pedagógicos generales

Los principios son un conjunto de valores, creencias, normas, que orientan y regulan la vida de toda organización.

Para llevar a cabo nuestra propuesta les indicamos cuales son los principios pedagógicos de las actividades que brindamos en este trabajo:

- 1) La importancia del juego; para conocer, resolver, comunicar, es decir, aprender.
- 2) La psicomotricidad; manera de armonizar cuerpo mente y alma.

3) La responsabilidad emocional del o los cuidadores del niño.

Con estos 3 pilares fundamentales se garantiza la eficacia de la intervención, donde los objetivos siempre apuntan a sanar las heridas del alma, traumas de distintas naturalezas, que con la pedagogía de emergencia y sus actividades que dan alegría, sanan corazón, cuerpo y mente de los niños y también quienes acompañan la misión de educarlos.

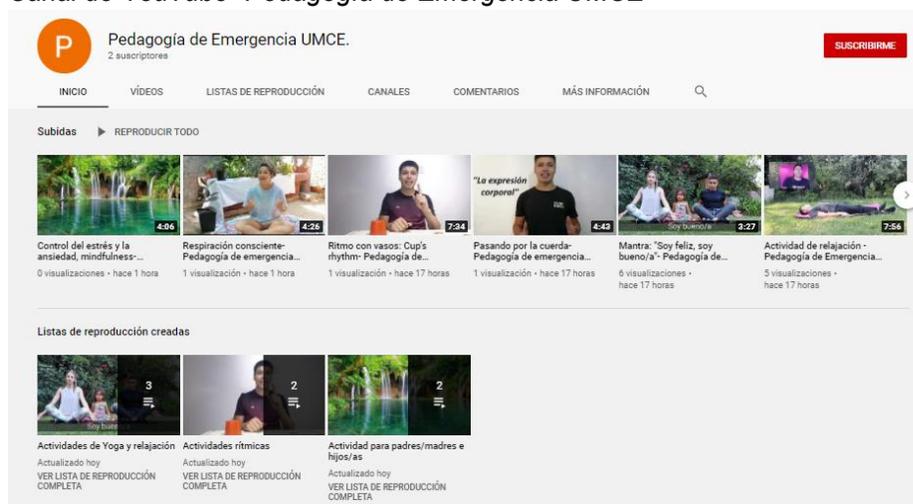
Canal de YouTube

El siguiente canal de YouTube está dirigido a familias y niños de 6 a 9 años que estén atravesando un evento traumático. Existe material audiovisual donde se presta apoyo desde la base de la pedagogía de emergencia y específicamente desde el área de la educación física y movimiento.

Nombre del canal: *Pedagogía de Emergencia UMCE.*

Figura 19

Canal de YouTube "Pedagogía de Emergencia UMCE"



Actividades de Relajación y Yoga

Tomando en cuenta las respuestas de la encuesta realizada hacia los padres de niños y niñas en cuarentena, se seleccionó esta área para trabajar las emociones y actitudes que estaban enfrentando los niños y niñas durante el encierro, para prevenir futuras enfermedades causadas por el trauma. A través de estas actividades se combatirán actitudes y emociones tales como la irritabilidad, angustia, estrés, intranquilidad y agresividad producidas por el confinamiento. Además, se desarrollarán nuevas capacidades para afrontar el día a día tales como: la concentración, activación, optimismo (pensamientos positivos) y relajación.

Guión N°1 de cápsula Pedagogía de emergencia/educación física lúdica

Saludo al Sol

Curso: 1ero Básico

Unidad 3: Movimientos corporales para expresar ideas, estados de ánimo y emociones.

Objetivo de las bases curriculares EF, seleccionado

EF01 OA 05 Ejecutar movimientos corporales, expresando sensaciones, ideas, estados de ánimo y emociones en variados espacios y a diferentes ritmos.

Objetivo de la cápsula (relación con el objetivo curricular):

Ejecutar movimientos corporales para aumentar la flexibilidad del cuerpo, además de controlar la respiración y favorecer la concentración.

Tabla 4

Diseño cápsula "saludo al sol"

La idea que se quiere desarrollar (contenido, actitudes, ...)	Las imágenes que se requieren o desean usar	El texto completo (lo que se va a escuchar en cada imagen)
---	---	--

<p>Contenido: Saludo al sol ¿Qué es? Secuencia de yoga para desarrollar la flexibilidad, respiración y concentración. ¿Cuándo hacerlo? Es recomendable realizarlo al comienzo del día o al comienzo de realizar actividad física a modo de calentamiento ¿Para qué nos sirve? Para activar nuestro cuerpo</p> <p>Recomendaciones: -Liberar pensamientos negativos que puedan influir en tus emociones. Buscar un espacio de silencio, cómodo, y de preferencia tranquilo. Con una vestimenta apropiada para la comodidad del ejecutor/a.</p> <p>-Al principio conviene no exceder de 10 minutos diarios, se debe descansar al terminar cada serie y nunca realizarlo hasta sentir agotamiento</p> <p>-Es recomendable hacer cada movimiento tomando conciencia del momento presente, de nuestro cuerpo y de nuestra mente.</p> <p>Actitudes: -Demostrar una buena disposición a realizar la actividad. - Mantener una actitud positiva y tolerar el error como parte del proceso de aprendizaje.</p> <p>Estructura de la actividad Presentar la metodología del paso a paso del “Saludo al sol” para después ejecutar con la canción que corresponde de manera fluida.</p>	<p>-Video de presentación de la cápsula. (estilo youtuber)</p> <p>Imágenes para el desarrollo de la cápsula.</p>	<p>Introducción: -¡Hola chicos y chicas! espero que todos y todas estén muy bien!. Yo soy el profesor Agustín.</p> <p>-Yo soy la profesora Isidora y el día de hoy vamos a conocer y ejecutar el saludo al sol. El saludo al sol es una secuencia de yoga para desarrollar la flexibilidad, respiración y concentración. Esto nos sirve para activar nuestro cuerpo y se puede usar en distintas ocasiones, ya sea como calentamiento o para iniciar nuestro día.</p> <p>Para realizar esta secuencia necesitaremos un yoga matt, una alfombra o una toalla.</p> <p>Explicación de la secuencia: <u>Posición inicial:</u></p> <p>- Colócate en el borde del matt, mantén los pies juntos, expande tu pecho y relaja tus hombros. “<i>Entro en mi corazón</i>”: Mientras inhalas, levanta ambos brazos desde los lados y al exhalar, junta las palmas de las manos frente al corazón, en posición de oración.</p> <p>- “<i>Saludo al sol</i>”: inhala, levanta los brazos hacia arriba y realiza el gesto de saludar hacia el cielo</p> <p>- “<i>Saludo a la tierra</i>”: Expulsado el aire, baja las manos al suelo al lado de los pies y realiza el gesto de saludar la tierra.</p> <p>- “<i>como un sapo que Salta al agua</i>”: Inhalo, Apoyo ambas manos en el suelo y saltamos formando una plancha</p> <p>- “<i>...Me deslizó como una serpiente (Pzzz.)</i>”: Exhaló, pelvis toca el suelo, abro el pecho y miramos el cielo</p> <p>- “<i>Caminando subo la montaña</i>”: Inhalo, apoyamos manos y pies formando una montaña y damos unos pasitos en el lugar</p> <p>- “<i>Me rasco me rasco las pulgas...</i>”: Nos rascamos la pierna izquierda con el pie derecho y luego la pierna derecha con el pie izquierdo</p>
---	--	--

	<p>"Y el sapito vuelve a saltaaar!": De un salto llevo las piernas entre medio de las manos</p> <p>- "Adiós a la tierra": Exhaló, Nos despedimos de la tierra plegando la guatita con las piernas</p> <p>- "Adiós al sol...": Inhalo, Nos despedimos del sol abriendo el pecho.</p> <p>- "Y entro en mi corazón...": Exhaló, y vuelven las manos al centro del pecho</p> <p>Desarrollo:</p> <p>- Ahora lo vamos a repetir, pero de manera más fluida y cantando la canción</p> <p><u>Saludo al sol cantado</u> <i>¡Entro en mi corazón!</i> <i>Saludo al sol...</i> <i>Saludo a In sapo que Salta al agua,</i> <i>Me desliza tierra...</i> <i>Y como uó como una serpiente (Pzzz..),</i> <i>Caminando subo la montaña,</i> <i>Me rasco me rasco las pulgas...</i> <i>¡Y el sapito vuelve a saltaaar!</i> <i>Adiós a la tierra,</i> <i>Adiós al sol.</i> <i>Y entro en mi corazón...</i> (Repetir secuencia un poco más rápida y fluida)</p> <p>Cierre:</p> <p>- Una buena opción es realizar esta secuencia en las mañanas al despertarnos para estirar nuestro cuerpo y entregarle la energía necesaria para el día</p> <p><u>Cierre de clase:</u></p> <p>- Bueno chicos y chicas, espero les haya gustado mucho el saludo al sol, recuerden que es una secuencia muy útil para iniciar nuestro día con toda la energía positiva. Ejecuten en un lugar cómodo, donde ustedes se sientan felices y tranquilos/as.</p> <p>¡Nos vemos en la siguiente cápsula! ¡Hasta la próxima!</p>
--	--

Fuente: *Elaboración propia*

Figura 20
Fichaje de la cápsula “Saludo al Sol”



Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=ELz2OdZ1Qs4&list=TLPQMDYwMzlwMjGnH1dZghLUSw&index=3>

Guión N°2 de cápsula Pedagogía de emergencia/educación física lúdica

Mantra

Curso: 1ero Básico

Objetivo de las bases curriculares EF, seleccionado:

EF01 OA 05

Ejecutar movimientos corporales, expresando sensaciones, ideas, estados de ánimo y emociones en variados espacios y a diferentes ritmos.

Objetivo de la cápsula (relación con el objetivo curricular):

Relatar un canto guiado para liberar aquellas sensaciones de intranquilidad y proteger al niño o niña de pensamientos negativos. Sirve para reforzar positivamente la conciencia de cada uno/a mediante la repetición de afirmaciones positivas.

Tabla 5

Diseño cápsula "Mantra"

La idea que se quiere desarrollar (contenido, actitudes, ...)	Las imágenes que se requieren o desean usar	El texto completo (lo que se va a escuchar en cada imagen)
<p>Contenido: Mantra</p> <p>¿Qué es? El mantra es un término que procede de las voces sánscritas Man (mente) y Tra (liberar). Es una vibración sonora que beneficia a nuestra mente, permitiéndole liberarse de aquellas sensaciones de intranquilidad, protegiéndola ante pensamientos negativos.</p> <p>¿Para qué nos sirve? Un mantra es beneficioso para dar tranquilidad a los niños y niñas que se encuentran en un</p>		<p>Introducción: ¡Hola chicos y chicas! espero que todos y todas estén muy bien!. Yo soy el profesor Agustín. Yo soy la profesora Isidora y el día de hoy les vamos a enseñar un mantra, un mantra es una vibración sonora que beneficia a nuestra mente, permitiéndole liberarse de aquellas sensaciones de intranquilidad, protegiéndola ante pensamientos negativos.</p> <p>Para esto es necesario que te ubiques en un ambiente cómodo y tranquilo. Sentado/a en un mat de yoga, sobre el pasto o sobre una alfombra.</p> <p>DESARROLLO</p> <p>Posición inicial: Sentarse con las piernas cruzadas, a lo "indio", espalda derecha, hombros relajados. Vamos a enseñar el mantra: Con las manos a la altura de nuestro pecho vamos a repetir la frase "soy feliz, soy bueno/a". Al mismo tiempo del "soy feliz", abrimos brazos apuntando hacia arriba y cuando digamos "soy bueno/a" abrimos los brazos apuntando hacia abajo.</p>

<p>estado de nerviosismo. Además, los ayuda a liberar su estrés mientras se entretienen con su canto.</p> <p>Recomendaciones: -Liberar pensamientos negativos que puedan influir en tus emociones. Buscar un espacio de silencio, cómodo, y de preferencia tranquilo. Con una vestimenta apropiada para la comodidad del ejecutor/a</p> <p>-Es recomendable hacer cada movimiento tomando conciencia del momento presente, de nuestro cuerpo y de nuestra mente.</p> <p>Actitudes: Demuestra buena disposición al realizar la actividad con entrega y actitud positiva.</p>		<p>Luego viene "Satnam, satnam, satnam-ji" (realizando movimientos envolventes con ambas manos y después un aplauso) Y finalmente "Wahe guru wahe guru wahe guru-ji" (realizando movimientos envolventes con ambas manos y después un aplauso)</p> <p>Ahora lo vamos a cantar fluido Soy feliz, soy buena/o! soy feliz, soy buena/o! Satnam, satnam, satnam-ji Wahe guru wahe guru wahe guru-ji</p> <p>Ahora más rápido Soy feliz, soy buena/o! soy feliz, soy buena/o! Satnam, satnam, satnam-ji Wahe guru wahe guru wahe guru-ji</p> <p>Ahora más despacito Soy feliz, soy buena/o! soy feliz, soy buena/o! Satnam, satnam, satnam-ji Wahe guru wahe guru wahe guru-ji</p> <p>Ahora en inglés (En inglés) I am happy, I am Good I am happy, I am Good Satnam, satnam, satnam-ji Wahe guru wahe guru wahe guru-ji</p> <p>CIERRE</p> <p>Este mantra se puede realizar todas las veces que sea necesario y en cualquier momento del día. Nos ayuda a liberar el estrés además de entretenernos. Esperamos que les haya gustado y nos vemos en una nueva oportunidad.</p>
---	--	--

Fuente: *Elaboración propia*

Figura 21
Fichaje de la cápsula "Mantra"



Link : <https://www.youtube.com/watch?v=LAQ-i8xZv5c&list=TLPQMDYwMzlwMiGnH1dZghLUSw&index=2>

Guión N°3 de cápsula Pedagogía de emergencia/educación física lúdica

Relajación muscular progresiva

Curso: 2do Básico

Unidad 3: Movimientos corporales para expresar ideas, sensaciones, estados de ánimo y emociones.

Objetivo de las bases curriculares EF, seleccionado:

Describir las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.

Objetivo de la cápsula (relación con el objetivo):

Que los niños y niñas puedan sentir el estado de su cuerpo y vivenciar la disminución de la tensión muscular y control de emociones a través de los ejercicios de tensión y relajación.

Tabla 6

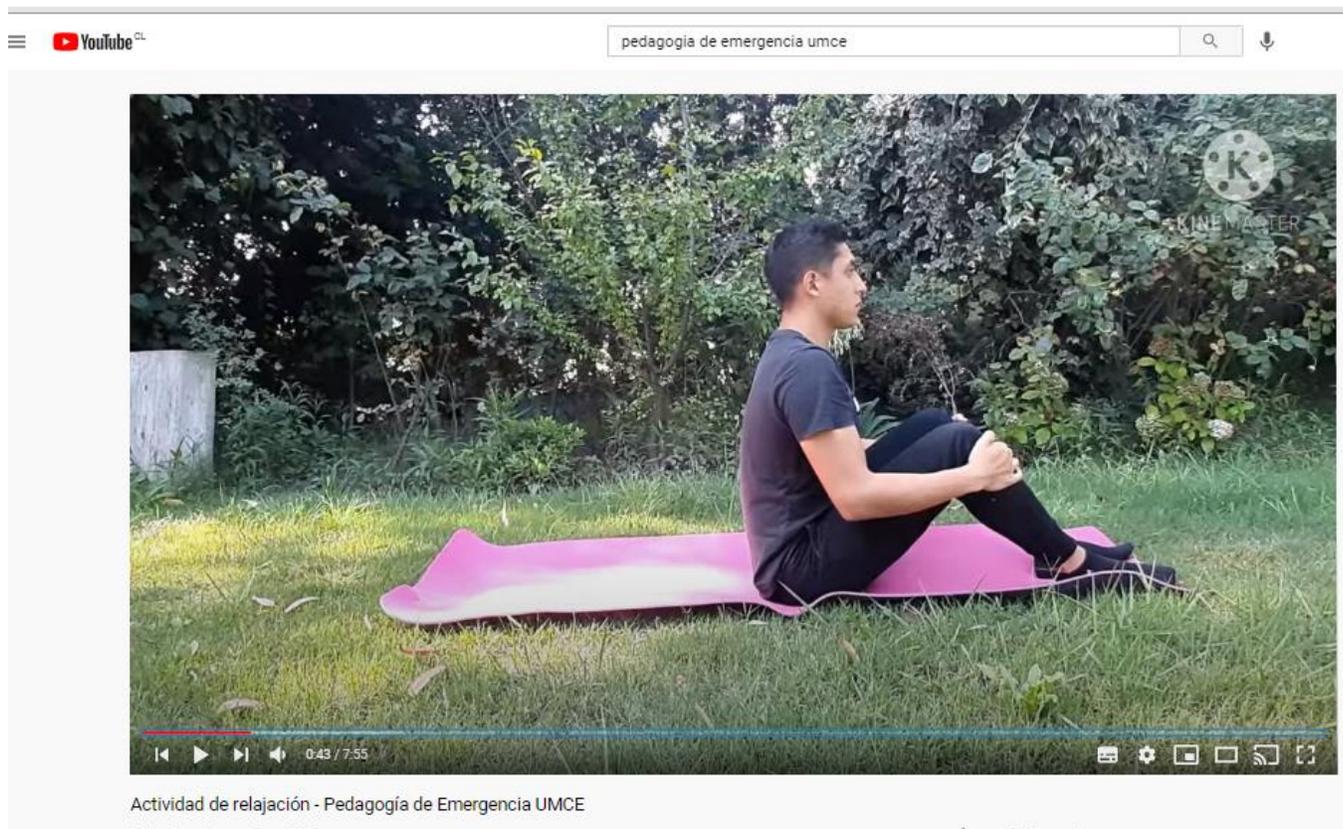
Diseño cápsula "Relajación muscular progresiva"

La idea que se quiere desarrollar (contenido, actitudes, ...)	Las imágenes que se requieren o desean usar	El texto completo (lo que se va a escuchar en cada imagen)
<p>Contenido: Relajación muscular progresiva. ¿Qué es? Ejercicios guiados que se basan en la contracción y relajación de segmentos corporales, favoreciendo la relajación mental y muscular.</p> <p>¿Cuándo hacerlo? Es recomendable</p>	<p>-Video de presentación de la cápsula. (estilo youtuber)</p>	<p>Introducción: ¡Hola chicos y chicas, ¡ espero que todos y todas estén muy bien!. Yo soy el profesor Agustín. Yo soy la profesora Isidora y el día de hoy vamos a realizar una meditación guiada que nos ayudará a relajar nuestro cuerpo. Para realizar esta meditación necesitamos acostarnos en un yoga matt, una alfombra o una toalla.</p> <p>Desarrollo: Ustedes deben realizar todo lo que la voz del video les indique. Acuéstate mirando el cielo, con los brazos y piernas extendidas, cierra tus ojos, relaja todo tu cuerpo, mantén una respiración constante y profunda, y atención a las instrucciones que te iremos dando.</p> <p>Relajación de MANOS Y BRAZOS: Imagina que tienes un limón en tu mano izquierda. Ahora trata de exprimirlo, trata de exprimir todo el jugo. Siente la tensión en tu mano y brazo mientras lo estás exprimiendo. Ahora déjalo caer. Fíjate cómo están ahora tus músculos cuando están relajados. Repetir el mismo procedimiento con la mano y el brazo derecho.</p>

<p>realizarlo en momentos donde sientas estrés, enojo, ansiedad.</p> <p>¿Para qué nos sirve?</p> <p>Para relajar nuestro cuerpo y mente. Se recomienda hacerlo en la noche para regularizar problemas asociados al sueño.</p> <p>Recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Liberar pensamientos negativos que puedan influir en tus emociones. -Buscar un espacio de silencio, cómodo, y de preferencia tranquilo. Con una vestimenta apropiada para la comodidad del ejecutor/a. -Es recomendable hacer cada movimiento tomando conciencia del momento presente, de nuestro cuerpo y de nuestra mente. <p>Actitudes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Demostrar una buena disposición a 		<p>- Relajación de HOMBROS Y CUELLO: Ahora imagina que eres una tortuga. Imagínate que estás sentado encima de una roca en un apacible y tranquilo estanque relajándote al calor del sol, te sientes tranquilo y seguro allí. ¡Oh! de repente sientes una sensación de peligro. ¡Vamos! mete la cabeza en tu concha. Trata de llevar tus hombros hacia tus orejas, intentando poner tu cabeza metida entre tus hombros, mantente así, no es fácil ser una tortuga metida en su caparazón. Ahora el peligro ya pasó, puedes salir de tu caparazón y volver a relajarte a la luz del cálido sol, relájate y siente el calor del sol. ¡Cuidado! más peligro, rápido mete la cabeza en tu casa, tienes que tener la cabeza totalmente metida para poder protegerte, O.K. ya puedes relajarte, saca la cabeza y deja que tus hombros se relajen. Fíjate que te sientes mucho mejor cuando estás relajado que cuando estás tenso.</p> <p>- Relajación de la CARA Y LA NARIZ: Bueno, ahora viene volando una de esas molestas moscas y se han posado en tu nariz, trata de espantarlas, pero sin usar tus manos. Intenta hacerlo arrugando tu nariz. Trata de hacer tantas arrugas con tu nariz como puedas. Deja tu nariz arrugada, fuerte. ¡Bien! has conseguido alejarlas, ahora puedes relajar tu nariz, ¡oh! por ahí vuelve esa pesada mosca, arruga tu nariz fuerte, lo más fuerte que puedas. O.K. se ha ido nuevamente. Ahora puedes relajar tu cara.</p> <p>- Relajación de PECHO Y PULMONES: Vas a respirar hinchando y deshinchando como un globo. Vas a coger el aire por la nariz intentando llenar todos tus pulmones de aire... aguanta la respiración contando tres segundos y siente la presión en todo tu pecho luego sueltas el aire por la boca despacito poco a poco y cierras los ojos y comprueba como todo, todo tu cuerpo se va desinflando como un globo y como todo tu cuerpo se va hundiendo y aplastando contra el sofá o la cama donde estás tumbado...con el aire suelta toda las cosas malas, todas las cosas que no te gustan, todas las cosas que te preocupan... ¡Fuera! ... ¡échelas! ... y quédate respirando normal y notando esa sensación tan buena de tranquilidad, de dejadez de paz... respirando como tu respiras normalmente y notando como el aire entra y sale sin dificultad... ¡Vamos a respirar de nuevo profundamente ¡coge el aire por tu nariz...hincha el globo todo lo que puedas y cuenta hasta tres aguantando el aire....uno , dos y tres.... Y suelta por la boca, despacio, cerrando los ojos y convirtiéndote en un globo que se va deshinchando, deshinchando hundiéndose, hundiéndose... aplastándose y quedándose tranquilo...</p> <p>- Relajación del ESTOMAGO (A): Imagina que estás tumbado sobre la hierba, ¡Vaya! mira, por ahí viene un elefante, pero él no está mirando por donde pisa, no te ha visto, va a poner un pie sobre tu estómago, ¡no te muevas! no tienes tiempo de escapar. Trata de tensar el estómago poniéndolo duro, realmente duro, aguanta así, espera, parece como si el elefante se fuera a ir en otra</p>
---	--	--

<p>realizar la actividad.</p> <p>Estructura de la actividad</p> <p>Dar indicaciones para comenzar. A medida que se avanza con la actividad, el ejecutor debe realizar la instrucción dada por el locutor.</p>		<p>dirección. Relájate, deja el estómago blandito y relajado lo más que puedas. Así te sientes mucho mejor. ¡Oh! por ahí vuelve otra vez. ¿Estás preparado? Tensa el estómago fuerte, si él te pisa y tienes el estómago duro no te hará daño. Pon tu estómago duro como una roca. O.K., parece que nuevamente se va. Puedes relajarte. Siente la diferencia que existe cuando tensas el estómago y cuando lo dejas relajado. Así es como quiero que te sientas, tranquilo y relajado. No podrás creerlo, pero ahí vuelve el elefante y derecho hacia ti. Tensa el estómago. Ténsalo fuerte, esta vez parece que no va a cambiar de camino, viene d lo tienes casi encima de ti, pon duro el estómago, está poniendo una pata encima de tí, tensa fuerte. Ahora ya parece que se va, por fin se aleja. Puedes relajarte completamente, estar seguro, todo está bien, te sientes seguro, tranquilo y relajado.</p> <p>- Relajación de PIERNAS Y PIES: Ahora imagínate que estás parado, descalzo y tus pies están dentro de un pantano lleno de barro espeso. Intenta meter los dedos del pie dentro del barro. Probablemente necesitarás tus piernas para ayudarte a empujar. Empuja hacia dentro, siente como el lodo se mete entre tus pies. Ahora salte fuera y relaja tus pies. Deja que tus pies se queden como flojos y fíjate cómo estás así. Te sientes bien cuando estás relajado. Volvemos dentro del espeso pantano. Mete los pies dentro, lo más dentro que puedas. Deja que los músculos de tus piernas te ayuden a empujar tus pies. Empuja fuerte, el barro cada vez está más duro. O.K. salte de nuevo y relaja tus piernas y tus pies. Te sientes mejor cuando estás relajado. No tenses nada. Te sientes totalmente relajado.</p> <p>Cierre de clase:</p> <p>Bueno chicos y chicas, espero les haya gustado mucho la actividad de relajación, recuerden que es una secuencia muy útil para liberar tensiones en nuestro día a día.</p> <p>Ejecuten en un lugar cómodo, donde ustedes se sientan felices y tranquilos/as.</p> <p>¡Nos vemos en la siguiente cápsula!</p> <p>¡Hasta la próxima!</p>
--	--	---

Figura 22
Fichaje cápsula “Relajación muscular progresiva”



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=tuG-qSjLQ2k&list=TLPQMDYwMzlwMjGnH1dZghLUSw&index=4>

Actividades Motrices y Psicomotricidad

Esta es una alternativa para trabajar las habilidades motrices básicas a través de actividades lúdicas ya que durante la pandemia en las clases de Educación física no se abarcó en su totalidad debido a las clases online y el poco tiempo disponible para su realización. Es muy importante el desarrollo de las habilidades motrices en los niños y niñas de 1ero a 4to básico por lo que esta es un área esencial de abordar. Además, las actividades de psicomotricidad permiten trabajar con el niño de manera integral, ocupándose de la interacción de su cuerpo y emociones. Los traumas tienen un impacto en nuestro ser limitando movimientos corporales y sensaciones cognitivas, por lo tanto, es imprescindible darle movilidad al cuerpo, aportando al desarrollo de zonas sensoriales e iniciando un viaje por diferentes dimensiones.

Guión N°4 de cápsula Pedagogía de emergencia/educación física lúdica

Cuento Motriz

Curso: 1° Básico

Unidad 3: Movimientos corporales para expresar ideas, estados de ánimo y emociones

Objetivo de las bases curriculares EF, seleccionado:

OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

Objetivo de la cápsula (relación con el objetivo curricular):

Superar y transformar las situaciones de conflicto que contrajo la pandemia en relación al día a día del niño/a.

Desarrollar en conjunto a las actividades la iniciativa propia.

Experimentar las diversas acciones psicomotrices mediante un cuento motriz.

Tabla 7

Diseño cápsula "Cuento motriz"

La idea que se quiere desarrollar (contenido, actitudes, ...)	Las imágenes que se requieren o desean usar	El texto completo (lo que se va a escuchar en cada imagen)
<p>Contenido: Cuento motriz</p> <p>¿Qué es?</p> <p>El cuento motor, es una variante del cuento hablado, es como el cuento representado, un cuento jugado, en el cual hay un narrador/a y en este caso, el niño o niña que representa lo que dice, dicho narrador/a. Este es estimulante y motivador para el niño/a, en él vemos el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas, el desarrollo de la imaginación, de la creatividad, de las emociones y sentimientos, del desarrollo cognitivo, afectivo-social, del desarrollo socializador, además del desarrollo de valores morales como puede ser el respeto hacia los</p>	   	<p>Introducción</p> <p>Hola niños, niñas y cuidador/a. Espero que se encuentre con toda la energía para realizar esta actividad. Mi nombre es Elías Ibáñez y junto a mi acompañante Alonso Ibáñez realizaremos un cuento motriz. Pero, ¿Qué es un cuento motriz? El narrador contará una historia y el niño o niña debe recrear la historia con su cuerpo y movimientos, donde encontraremos diferentes patrones motores como saltar, correr, golpear y diferentes desplazamientos. Para esto es necesario que el cuidador o cuidadora reúna los materiales solicitados y revise previamente las actividades que se realizan en el cuento motriz.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Hace mucho, mucho tiempo existía un mundo de encanto donde había duendes, gnomos y hadas.</p> <p>Todos ellos vivían en armonía en mágicos bosques donde hablaban las flores, los árboles y los animales.</p> <p>Cierto día los gnomos fueron informados por las hadas voladoras de que al final del arco iris había oro. Fue tal su sorpresa que cayeron desmayados y las hadas con sus varitas mágicas debieron despertarlos.</p> <p>Los gnomos se reunieron y tomaron una decisión: ¡irían a buscar el oro! Desplegaron un mapa y planearon cómo llegaron al arco iris.</p>

<p>demás y hacia uno mismo.</p> <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Botellas - Palo o regla - Cojines - Hoja en blanco o mapa <p>Recomendaciones Reunir los materiales previos a la actividad y dejarlos en orden secuencial. Se sugiere al cuidador o cuidadora que revise el cuento motriz y tenga noción de las actividades y movimientos que se realizan en la cápsula</p> <p>Actitudes Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.</p>		<p>Corrieron a contarle a los árboles, flores y animalitos que se marcharan y regresaran con el oro.</p> <p>Antes de partir bailaron la danza de la buena suerte.</p> <p>A la mañana siguiente el grupo de gnomos sale muy decidido, llevando el mapa, hachas y otros utensilios que les serían útiles.</p> <p>Con sus hachas iban apartando matorrales y hojas de los árboles para poder despejar el camino.</p> <p>Al llegar la noche estaban muy cansados y caminaban muy lento.</p> <p>Finalmente estaban tan exhaustos que debieron improvisar un campamento y acostarse a descansar.</p> <p>Al amanecer, los tibios rayos de sol los despertaron y reanudaron la marcha con más energía.</p> <p>De repente el bosque se termina y se encuentran con un río que no aparecía en el mapa ¿Cómo lo atraviesan? Una nueva reunión para decidir qué hacer.</p> <p>Al más pequeño de los gnomos se le ocurrió una idea: llamarían a sus amigas mariposas del bosque para que los transportaran volando.</p> <p>Al llamado acuden rápidamente miles de coloridas mariposas y tras dialogar con los gnomos les expresan que son demasiado pesados para ellas pero que si iban por el río ellas les podrían indicar el camino hasta el arco iris.</p> <p>Se pusieron rápidamente a construir una canoa y remos con troncos y palitos.</p> <p>Cuando estuvo terminada subieron a ella y comenzaron a remar. Las mariposas les daban ánimo desde lo alto</p> <p>Cuando llegaron a la otra orilla del río bajaron de la canoa de un salto y corrieron hacia el más bello arco iris que jamás habían visto. Tenían sus colores resplandecientes y montañas de oro alrededor.</p>
---	---	--

		<p>Estaban todos tan felices que organizaron junto con las mariposas una fiesta a la que se apuraron a llegar volando las hadas y los duendes.</p> <p>Colorín Colorado, este cuento se ha acabado.</p> <p>Cierre Este cuento motriz podemos realizarlo en el calentamiento o el inicio de una actividad.</p>
--	--	---

Fuente: <https://sites.google.com/site/marianoel2405/ejemplo-de-cuento-motor>

Figura 23

Fichaje de la cápsula "Cuento motriz"



The screenshot shows a YouTube video player interface. At the top left is the YouTube logo. A search bar with the text "Buscar" is located at the top right. The video content shows a person walking away from the camera on a narrow path between a fence and a building. A red banner with the text "Caminar lento" and a small icon is overlaid on the video. Below the video player, the title "Cuento motriz: 'En busca del tesoro del arcoiris' - Pedagogía de emergencia UMCE" is displayed, along with the text "Sin vistas · 6 mar. 2021". At the bottom right, there are icons for likes (1), comments (0), share, save, and a menu icon.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=7CEf3gICpTo>

Guión N°5 de cápsula Pedagogía de emergencia/educación física lúdica

House Park

Curso: 1° Básico

Unidad 1: Habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad

Objetivo de las bases curriculares EF, seleccionado:

OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

Objetivo de la cápsula (relación con el objetivo curricular):

Superar y transformar las situaciones de conflicto que contrajo la pandemia en relación al día a día del niño/a.

Desarrollar en conjunto a las actividades la iniciativa propia y manejo de las expresiones motrices.

Experimentar las diversas acciones motrices mediante a una sala de psicomotricidad en casa, llamada House-park.

Tabla 8 Diseño cápsula “House and living park”

La idea que se quiere desarrollar (contenido, actitudes, ...)	Las imágenes que se requieren o desean usar	El texto completo (lo que se va a escuchar en cada imagen)
<p>Contenido:</p> <p>Trabajo psicomotriz en casa House park/Living -Park Taller de escritura para Madre/Padre/Tutor</p> <p>¿Qué es?</p> <p>La psicomotricidad es la práctica educativa y terapéutica que ayuda al ser humano una comunicación íntima y placentera consigo mismo a través del cuerpo, de sus movimientos lúdicos y espontáneos, permitiendo al desbloqueo de emociones cohibidas.</p> <p>¿Para qué nos sirve?</p> <p>Se da apertura a los canales perceptivos y comunicacionales de la persona con los demás en el mundo.</p> <p>¿Por qué escribir?</p> <p>Según Miryam Campos, psicóloga especialista en intervenciones traumáticas, dice que en algunas intervenciones terapéuticas o reparadoras se insiste, de cara a afrontar las crisis, en que las personas se expresen o plasmen sus conclusiones sobre un suceso en una carta o documento que puede ser o no entregado formalmente a un destinatario. Estos rituales de comunicación narrativos ayudan a asimilar un cambio de rol o un episodio traumático marcando su punto y final. También detalla el fomento de la escritura con un fin reponedor y de desahogo, en conjunto a plasmar nuevas ideas.</p>	<p>Imágenes de ejemplo de la psicomotricidad y títulos adherentes a estos mismos.</p> <p>Imágenes de ejemplo de living-park o House park</p> 	<p>Introducción:</p> <p>Hola niños, niñas, queridos padres y cuidadores. Espero que se encuentren con toda la energía para realizar esta actividad y ganas de aprender.</p> <p>Hoy, aprenderemos a transformar nuestra casa en un house-park, donde nuestros niños podrán jugar y amenizar el tiempo que pasan en casa en tiempos de pandemia.</p> <p>En tiempos de los niños son los principales afectados donde el encierro los mantiene con constantes conflictos internos, problemas de salud y complicaciones físicas.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Es por esto que la propuesta de la siguiente cápsula tratará de centrarse en la liberación a través del juego y con la preparación de esta les ayudará a ustedes queridos padres, tutores, a modo de terapia de escritura, Trabajar nuestra inteligencia emocional.</p> <p>Padres y tutores, se centrarán en escribir en cómo me siento y como vieron a su pupilo en el momento de realizar los ejercicios, acompañándolos en cada momento y creando cada día espacios con útiles reciclados (como por ejemplo, Botellas, palo de escoba, cuerdas, tapas etc.) Esto lo</p>

<p>Actitudes</p> <p>Demostrar una buena disposición a realizar la actividad.</p> <p>Estructura</p> <p>1- Saludo y presentación de la cápsula</p> <p>2- Explicación de la estabilidad y como se trabajará</p> <p>3- Se presentan ejemplos de living-park para poder realizar en casa. Todo lo que tenemos podemos utilizarlo como una ventaja de trabajo en nuestro hogar.</p> <p>4- Recomendaciones y sugerencias antes de realizar el ejercicio y repaso con cada objeto entregando ideas.</p> <p>5- Se realiza el ejercicio en conjunto a la explicación de lo que se puede realizar y a su vez se deja como recomendaciones a los padres que es momento de escribir lo que vemos. Se presentan diferentes niveles y variaciones que contendrán cada ejercicio.</p> <p>.</p> <p>6- Reforzamiento positivo y finalización del ejercicio</p> <p>7- Despedida e invitación a ver las otras cápsulas del canal</p>		<p>puede distribuir en un espacio determinado, a continuación un ejemplo de estos juegos que mostrare.:</p> <p>(Se mostrará un espacio con distintos tipos de niveles distribuidos para realizar lo que el niño crea, dejándolo libre en acciones motrices, pero también en segmentos guiarlos para realizar el juego)</p> <p>Se darán ejemplo de 3 juegos:</p> <p>Queridos niños y niñas, hoy jugaremos 3 juegos</p> <p>El primero será las islas con su tesoro, que consistirá en reunir nuestros tesoros (pelotas) y poder guardarlo en un cofre (una caja) ¡vamos a intentar realizarlo juntos! (se demuestra una forma de realizar el juego, se hace hincapié que tiene que ser descalzo)</p> <p>Luego de terminar el primero juego, utilizaremos nuestros tesoros para derribar las torres que están en esa posición (se muestra un conjunto de botellas) así podremos destruir la base enemiga, podemos acercarnos solo por las islas (cojines)</p> <p>Muy bien queridos niños, como tercer y último juego le tenemos un desafío, ¡tenemos que desactivar una bomba! Tenemos que recoger todo lo que está en nuestro espacio, y guardarlo en la caja para poder desactivar la bomba, solo podemos movernos por los cojines y las líneas marcadas, ¡Ojo con los obstáculos!</p> <p>(Se demuestra que no alcance a realizar la actividad, porque la bomba explotó, pero invita a</p>
--	--	---

		<p>todos a realizar la actividad de la forma más libre y divertida posible.)</p> <p>Cierre:</p> <p>Junto a lo aprendido hoy, les invito a conocer la cápsula de que son los cuentos motrices, estos ayuda a desenvolver motrizmente al niño, uniéndolo con las salas psicomotrices (en este caso, house-park) llevará a un trabajo no solo de sanación, sino también de prevención a nuestro núcleo, lo cual este contexto nos es tan importante llevar a cabo.</p> <p>Les habla el seminarista Pedro Ramírez, y los invitamos a ver las cápsulas de nuestros compañeros seminaristas, que con su ayuda podemos llevar a cabo un proceso más armónico en tiempos de crisis</p>
--	--	---

Fuente: *Elaboración propia*

Figura 24
Fichaje cápsula "House Park"



Link: <https://youtu.be/PBBelliSqU8>

Guión N°6 de cápsula Pedagogía de emergencia/educación física lúdica

La Estabilidad

Curso: 1° Básico

Unidad 1: Habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad

Objetivo de las bases curriculares EF, seleccionado:

OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física

Objetivo de la cápsula (relación con el objetivo curricular):

Superar y transformar las situaciones de conflicto que contrajo la pandemia en relación al día a día del niño/a.
Desarrollar en conjunto a las actividades la iniciativa propia y manejo de las expresiones motrices.
Experimentar las diversas acciones motrices mediante distintos niveles de la estabilidad.

Tabla 9

Diseño cápsula "La estabilidad"

La idea que se quiere desarrollar (contenido, actitudes, ...)	Las imágenes que se requieren o desean usar	El texto completo (lo que se va a escuchar en cada imagen)
<p>Contenido</p> <p>La estabilidad</p> <p>¿Qué es?</p> <p>La estabilidad es entendida como la capacidad de un cuerpo de mantener el equilibrio, es decir de evitar ser desequilibrado de un punto específico. Hay varios elementos que disminuyen o</p>		<p>Hola niños, niñas, queridos padres y cuidadores. Espero que se encuentren con toda la energía para realizar esta actividad, con ganas de aprender y jugar.</p> <p>Hoy, aprenderemos diferentes tipos de juego de estabilidad, por lo cual necesito de su mayor atención en cada uno</p>

<p>aumentan la estabilidad, desde la composición física hasta el cómo se siente la persona realizando el ejercicio (concentración, estabilidad psicológica)</p> <p>¿Cuándo hacerlo?</p> <p>El equilibrio nos ayuda a encontrar nuestro propio centro, pero en tiempos de crisis, y especialmente en nuestros niños nos resulta más difícil. Estos ejercicios nos ayudarán a restaurar la estabilidad interior.</p> <p>Recomendaciones:</p> <p>El momento que tienen que mirar a un objetivo a distancia, en ponerse de pie, la dificultad de superar el equilibrio ayudará a estabilizar emociones que están presentes en un tiempo de crisis.</p> <p>Actitudes:</p> <p>Demostrar una buena concentración al realizar cada ejercicio Demostrar que al equivocarse puede seguir intentándolo (perseverancia positiva) Participación activa</p> <p>Estructura:</p> <p>1- Saludo y presentación de la cápsula</p> <p>2- Explicación de la estabilidad y como se trabajará</p> <p>3- Se presentan las tres formas de líneas en la que se trabajarán</p> <p>4- Recomendaciones y sugerencias antes de realizar el ejercicio, a su vez</p>		<p>de los ejercicios que se enseñaran. ¡Comencemos!</p> <p>Marcaremos 2 tipos de líneas, una recta y una zig zag. También reuniremos todo tipo de botellas u objeto que tengamos en casa y las distribuiremos de la siguiente manera (se demuestra en el video)</p> <p>Estas líneas serán nuestros niveles de dificultad. ¿cómo podría cruzar las líneas?</p> <p>(Se muestran la forma fácil, caminar por las líneas)</p> <p>Ahora intentaremos desplazarnos sobre las líneas en un solo pie, recuerda cambiar el pie.</p> <p>Muy bien, ahora tendremos: ¡un desafío!</p> <p>Caminaremos en esta línea e intentaremos botar las botellas con el pie contrario a donde este, de esta manera (se demuestra que se bota la botella izquierda con el pie izquierdo) ¡Sin perder el equilibrio!</p> <p>¡Muy bien! como último desafío, solo nos desplazamos en un pie, y con el otro pie nos ayudará a botar las botellas, ¡intentémoslo!</p> <p>¡Excelente juego! ¡Un aplauso para ustedes!</p> <p>Les habla el seminarista Pedro Ramírez, y los invitamos a ver las cápsulas de nuestros compañeros seminaristas, que con su ayuda podemos llevar a cabo un proceso más armónico en tiempos de crisis</p>
--	--	--

<p>presentando los materiales que se necesitará</p> <p>5- Se realiza el ejercicio en conjunto a la explicación, diferentes niveles, desde lo más lento a más rápido, a su vez también presentando las distintas variaciones que contendrán en cada ejercicio.</p> <p>6- Reforzamiento positivo y finalización del ejercicio</p> <p>7- Despedida e invitación a ver las otras cápsulas del canal</p>		
---	--	--

Fuente: *Elaboración propia*

Figura 25

Fichaje de la cápsula “Jugando con nuestra estabilidad”



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=InC8T8c98Qo>

Guión de cápsula N°7 Pedagogía de emergencia/educación física lúdica

La cuerda floja

Curso: 1ro Básico

Unidad 3: Desarrollo de las habilidades motrices básicas y ejecución de movimientos corporales que expresan ideas, sensaciones, estados de ánimo y emociones.

Objetivo de las bases curriculares EF, seleccionado:

EF02 OA1

Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

Objetivo de la cápsula (relación con el objetivo curricular):

Practicar la estabilidad realizando distintas actividades centradas en el desplazamiento sobre y entre la cuerda de formas variadas.

Tabla 10

Diseño cápsula “La cuerda floja”

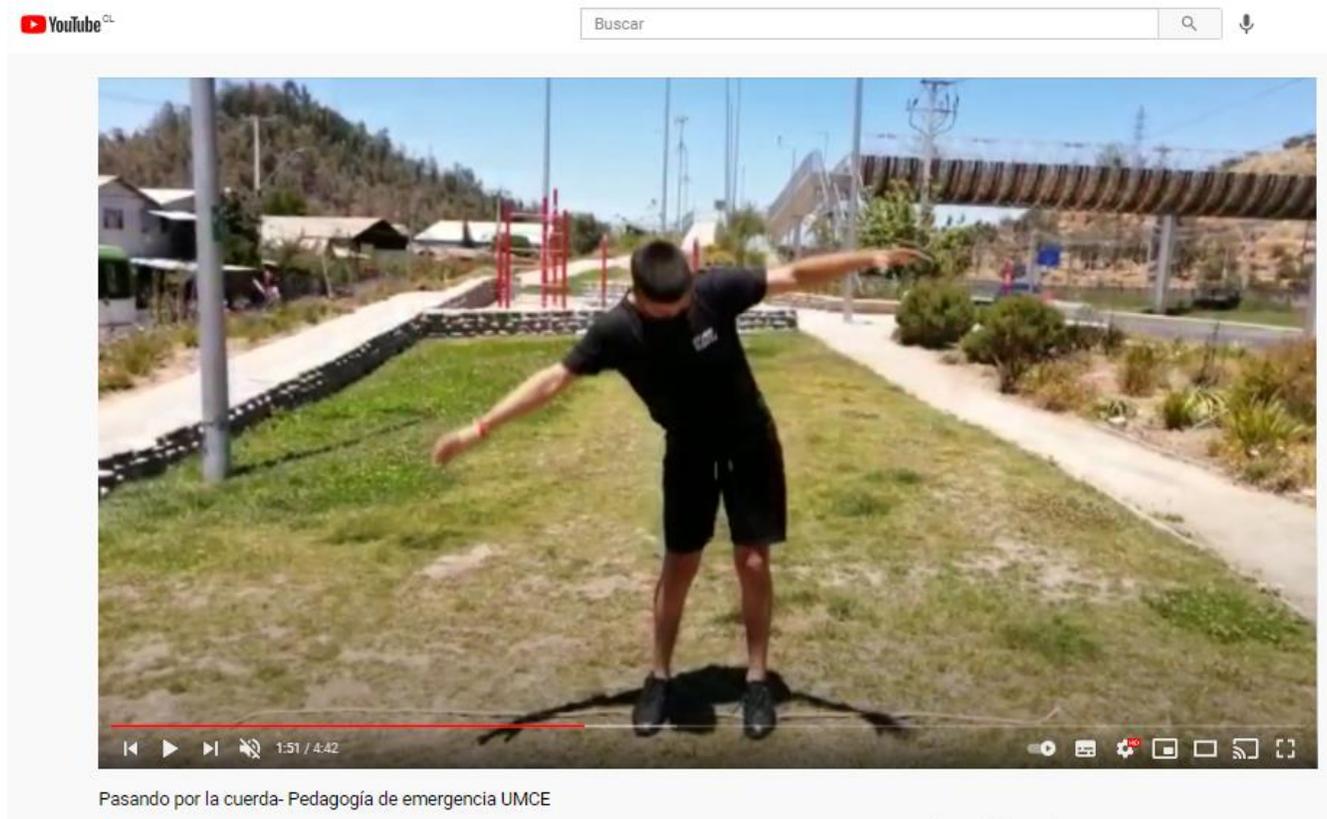
La idea que se quiere desarrollar (contenido, actitudes, ...)	Las imágenes que se requieren o desean usar	El texto completo (lo que se va a escuchar en cada imagen)
<p>Contenido: Motricidad y expresión corporal</p> <p>¿Qué es? Secuencia de ejercicios realizados sobre una cuerda, en donde varía el apoyo del suelo, la orientación del cuerpo y el nivel tiempo espacial, para trabajar y reforzar la estabilidad y el equilibrio.</p> <p>¿Cuándo hacerlo? Recomendado realizar esta actividad idealmente dos o</p>		<p>Introducción:</p> <p>Hola niños y niñas como están soy yo de nuevo Matías y el día de hoy Les traigo otra muy entretenida para que la desarrollen en su casa</p> <p>Bueno niños y niñas ustedes se preguntarán ¿en qué consiste la actividad de hoy?</p> <p>Hoy trabajaremos la expresión corporal, pero primero ¿Qué es la expresión corporal?</p> <p>Esto consiste en la representación de emociones, sentimientos y sensaciones que expresamos, pero a través del movimiento y gestos con todo nuestro cuerpo y también para la utilización del cuerpo en la vida cotidiana y las tareas que debemos hacer día a día.</p> <p>DESARROLLO</p>

<p>más veces por semana, en momentos de inquietud, dispersión mental o desorientación tiempo espacial.</p> <p>¿Para qué nos sirve? A través de este trabajo de equilibrio se refuerza el oído medio, logrando una mejora en la percepción del tiempo y el espacio, la ubicación del cuerpo y su desplazamiento, mejorando la postura corporal, también reforzando la estabilidad por medio de un incremento en la concentración, a largo plazo podría prevenir posibles desequilibrios y caídas, ya que este tipo de ejercicio provoca una ejecución más rápida del participante ante alguna irregularidad en la base de apoyo.</p> <p>Recomendaciones:</p> <p>-ejecutar la actividad con tranquilidad, pausadamente, manteniendo la concentración y el mayor control posible del cuerpo</p> <p>-ejecutar la actividad en lugares amplios,</p>		<p>En esta actividad nos expresaremos por medio de movimientos básicos que realizamos día a día, ¡¡vamos a verla!!</p> <p>Para la actividad de hoy vamos a necesitar una cuerda o una tira larga que podamos colocar en el piso</p> <p>Para comenzar colocaremos la cuerda en el piso totalmente extendida y luego nos iremos a un extremo de la cuerda y comenzaremos a caminar por ella adelantando un pie y luego el otro simularemos que estamos en la cuerda floja.</p> <p>Continuando con nuestra cuerda floja nos colocaremos de lado sobre la cuerda y avanzaremos de manera lateral sobre ella, siempre manteniendo el equilibrio y simulando que estamos en una cuerda floja y así hasta llegar al otro extremo.</p> <p>Nuevamente nos colocamos de manera lateral sobre la cuerda y rotamos sobre el pie que está pisando la cuerda, giramos sobre nuestro pie y nuestro cuerpo queda del lado contrario al que comenzamos y esto se repite hasta terminar en el otro extremo de la cuerda.</p> <p>En el siguiente desafío seguiremos simulando que caminamos por nuestra cuerda floja, pero esta vez apoyaremos un pie y el otro, antes de avanzar, deberá realizar una elevación de rodilla a la altura de nuestra cintura. Mantenemos esta postura un segundo y continuamos con el otro pie y así hasta llegar al final de nuestra cuerda floja.</p> <p>En el siguiente desafío combinaremos todos los movimientos que hemos visto, nos colocaremos de frente sobre la cuerda y saltaremos hacia adelante, este será nuestro primer paso.</p> <p>En nuestro segundo paso, saltaremos con un leve giro hacia la derecha.</p> <p>Nuestro tercer paso será repetir el ejercicio saltando otra vez con un cuarto de giro hacia la derecha y quedarnos mirando del lado contrario al que comenzamos.</p>
--	--	---

<p>idealmente sin ruidos externos</p> <p>-Colocar cojines, tatami o algún material blando cerca y alrededor de la cuerda para prevenir lesiones en caso de caídas</p> <p>Actitudes: Disposición a realizar la actividad, tolerancia y paciencia para lograr las tareas propuestas.</p> <p>Estructura de la actividad El profesor guía la actividad y explica a medida que se muestran las diferentes tareas a realizar, recalca los puntos claves para que los participantes tengan en consideración.</p>		<p>Repetimos el ejercicio en un cuarto paso y saltamos con un cuarto de giro, nuevamente hacia la derecha</p> <p>Y por último el movimiento con un salto y un cuarto de giro nuevamente a la derecha y esto movimiento se lo repetimos hasta llegar al otro extremo de la cuerda</p> <p>Si lo quieres aceptar, te traigo como último desafío el desplazamiento en cuadrupedia sobre la cuerda.</p> <p>Nos colocaremos en posición de cuatro apoyos y nos desplazamos mano a mano y pie a pie de un extremo a otro sobre la cuerda y avanzaremos sobre nuestra cuerda floja en donde las rodillas nunca deben tocar el suelo, los pies van uno delante del otro y avanzando así sucesivamente al igual que las manos, siempre manteniendo la postura y la superficie de apoyo sobre la cuerda hasta llegar al otro lado.</p>
---	--	---

Figura 26

Fichaje cápsula “La cuerda floja”



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=YFpX2zeek9s&list=PLfQP0VkkVmcCGB8of-jXiy8Y1fWP163s&index=3>

Guión de cápsula N°8 Pedagogía de emergencia/educación física lúdica

Chocolate

Curso: 1ro básico

Unidad 2: Acciones motrices en relación a sí mismos, un objeto o un compañero

Objetivo de las bases curriculares EF, seleccionado:

Ejecutar acciones motrices con relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento.

Objetivo de la cápsula (relación con el objetivo curricular):

Realizar una secuencia con las manos utilizando el ritmo, ya sea solo o con un compañero y efectuando cambios en la velocidad de la ejecución de este. Así observar el ritmo y la coordinación del participante.

Tabla 11

Diseño cápsula "El Chocolate"

La idea que se quiere desarrollar (contenido, actitudes, ...)	Las imágenes que se requieren o desean usar	El texto completo (lo que se va a escuchar en cada imagen)
<p>Contenido: Ritmo.</p> <p>¿Qué es? Es la forma de sucederse y alternar una serie de cosas (movimientos, palpitaciones, acontecimientos, etc.) que se repiten periódicamente en un determinado intervalo de tiempo.</p> <p>¿Cuándo hacerlo? Se recomienda realizarlo unas dos</p>		<p>Introducción:</p> <p>Hola niños y niñas, ¿Cómo están? Soy yo de nuevo, Matías y el día de hoy Les traigo otra actividad en la cual la pasaremos muy bien, Acompáñame.</p> <p>Ustedes preguntarán ¿Qué haremos el día de hoy?</p> <p>Pues realizaremos una actividad, más bien un juego que es muy antiguo y se realiza hace muchos años; el famoso chocolate. Este es un juego motriz en donde utilizaremos nuestras manos y nuestros pies, pero a la vez también trabajaremos el ritmo tratando de coordinarnos manteniendo la paciencia y obviamente siempre divirtiendonos esperemos que les guste, vamos a verlo.</p> <p>Pero ¿cómo lo vamos a hacer?</p> <p>Dividiremos la actividad en tres etapas:</p>

<p>o tres veces por semana para ejercitar el ritmo a practicar la secuencia.</p> <p>¿Para qué nos sirve? El ritmo promueve interacciones perceptivas y sensibilidad de movimiento, ayuda a la sensibilidad auditiva y a la percepción sonora. En casos de desestabilidad ayuda a retomar el ritmo cotidiano para evitar el agobio del individuo.</p> <p>Recomendaciones: - Iniciar de forma lenta y continuar progresivamente aumentando la velocidad de la secuencia.</p> <p>-Realizar la actividad en un ambiente de poco ruido para mantener la concentración en la secuencia rítmica.</p> <p>-Practicar las secuencias de forma individual y realizarlas a la par cuando estas sean aprendidas.</p>		<p>En una primera etapa utilizaremos sólo nuestras manos y observaremos paso a paso que se debe hacer para lograr el juego</p> <p>En una segunda etapa utilizaremos nuestros pies también observando paso a paso que se debe realizar para lograr el juego</p> <p>Por último, en una tercera etapa como desafío utilizaremos nuestras manos y nuestros pies, uniendo ambos juegos para lograr una sincronización completa en el chocolate.</p> <p>Vamos a verlo yo sé que ustedes pueden.</p> <p>DESARROLLO</p> <p>1) Juego con las manos</p> <p>Para nuestra primera etapa utilizaremos las manitas y tendremos tres pasos distintos muy sencillos.</p> <p>Nuestro primer paso se llamará "choco" y será con las manos abiertas, golpearemos suavemente y diremos "choco"</p> <p>Nuestro segundo paso se llamará "la" y Será muy parecido, pero damos vuelta nuestras manos golpeamos suavemente y decimos la</p> <p>y nuestro tercer paso se llamará "Te" en donde cerramos nuestras manos y debemos golpear suavemente con esta parte de nuestros dedos Entonces esta será "Te"</p> <p>Y si los juntamos tendremos "Choco" - "La" - "Te" Con estos pasos realizaremos la siguiente secuencia: Comenzaremos dos veces con "Choco": Choco - Choco continuamos dos veces con "La": La - La continuamos otra vez con "Choco": Choco - Choco y terminamos con dos "Te": Te - Te entonces repetimos: Choco – Choco – La – La – Choco - Choco Te – Te</p> <p>Esa es la primera parte de esta secuencia, repetimos: Choco – Choco - La - La – Choco – Choco – Te – Te.</p> <p>Ahora en la segunda etapa de esta secuencia, realizaremos los siguientes movimientos:</p> <p>Choco - La - Choco - Te</p>
---	--	--

<p>Actitudes: -Concentración y disposición para aprender la secuencia.</p> <p>Estructura de la actividad</p>		<p>Repitamos una vez "Choco", una vez "La", volvemos a repetir el "Choco" y terminamos en "Te" Otra vez: "Choco" - "La" - "Choco" - "Te"</p> <p>Un poquito más rápido: "Choco" - "La" - "Choco" - "Te", "Choco" - "La" - "Choco" - "Te" y yo sería nuestra segunda etapa.</p> <p>La tercera etapa terminaría así: Choco - La - Te</p> <p>Pronunciando la palabra completa, repitiendo sólo una vez cada ejercicio: "Choco" – "La" – "Te"</p> <p>Ese sería el final de esta secuencia: "Choco" – "La" – "Te"</p> <p>En donde cada paso sólo se hace una vez.</p> <p>Ahora realizaremos toda la secuencia y la unión de estos pasos comienza así: Choco – Choco - La - La – Choco – Choco – Te – Te - Choco - La - Choco – Te - Choco - La – Te.</p> <p>Y eso sería nuestra secuencia, repitamos una vez más: Choco – Choco - La - La – Choco – Choco – Te – Te - Choco - La - Choco – Te - Choco - La – Te.</p> <p>(se demuestra la secuencia con las manos)</p> <p>Esta sería nuestra secuencia completa con las manitos.</p> <p>Ahora que ya vimos la primera etapa que se realiza con las manos observemos cómo se puede hacer con un compañero (se presenta la actividad en conjunto a un compañero de juego, en donde ambos realizan la secuencia con las manos)</p> <p>2) Juego con los pies</p> <p>Una vez que realizamos los juegos con nuestras manos esta vez ocuparemos nuestros pies en donde utilizaremos los siguientes cuatro pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El primer paso será levantar y mover el pie hacia el frente tocando con borde interno. - nuestro segundo paso será lo mismo, pero con el otro pie - Nuestro tercer paso será golpear suavemente con el borde externo del pie - El cuarto paso será chocar suavemente con el talón o bien la planta del pie estos pasos se utilizarán en toda la secuencia.
--	--	--

		<p>Para esta etapa comenzaremos con los siguientes cuatro pasos nombrando también “choco”, “La”, “Te”, de la siguiente manera:</p> <p>Choco – Choco – La – La Repetimos: Choco – Choco – La – La Y una vez más choco chocó Lala terminamos en choque de talón planta a continuación viene: Choco – Choco – Te – Te, choque talón o planta y Choco – Choco – Te – Te Y una última vez talón o planta y Choco – Choco – Te – Te</p> <p>Estamos en esta posición y ahora viene: Choco - La - Choco – Te</p> <p>Repetimos: Choco - La - Choco – Te y una vez más: Choco - La - Choco – Te</p> <p>finalizamos en esta posición y la última parte en nuestra secuencia sería de esta manera:</p> <p>Choco - La – Te y repetimos: Choco - La – Te</p> <p>Una vez que tenemos todos los pasos los uniremos para formar nuestro juego y es de la siguiente manera:</p> <p>Choco – Choco - La - La – Choco – Choco – Te – Te - Choco - La - Choco – Te - Choco - La – Te</p> <p>Lo volvemos hacer: Choco – Choco - La - La – Choco – Choco – Te – Te - Choco - La - Choco – Te - Choco - La – Te</p> <p>(se demuestra la secuencia con los pies)</p> <p>Ahora que ya vimos cómo se hace con los pies y los pasos que comprenden este juego vamos a ver cómo se realiza con un compañero (se presenta la actividad en conjunto a un compañero de juego, en donde ambos realizan la secuencia con los pies)</p> <p>3) Desafío</p> <p>Ahora que ya vimos cómo se realiza el juego con las manos y con los pies, te invito a unirlos y generar una coordinación completa de nuestro cuerpo jugando al chocolate, tanto con las manos como con los pies a la misma vez.</p>
--	--	--

		<p>Te voy a mostrar un video en donde se realiza esto con un compañero Espero que lo disfrutes lo practiques y lo logras realizar.</p> <p>CIERRE</p> <p>Espero que esta actividad te haya gustado mucho, que la puedas disfrutar y jugar junto a tu familia y amigos, compártela disfruta y que estés muy bien, hasta la próxima.</p>
--	--	--

Fuente: *Elaboración propia*

Figura 27
Fichaje cápsula "Chocolate"

YouTube ^{es}

Buscar



Chocolate- Pedagogía de emergencia UMCE

Link: https://www.youtube.com/watch?v=6iGKzmgms2DU&ab_channel=Pedagog%C3%ADadeEmergenciaUMCE.

Actividades rítmicas

El agotamiento que se produce cuando existe estrés prolongado, hace que las energías vitales decaigan, afectando la autorregulación de los sistemas y órganos internos, estas alteraciones del ritmo en el organismo se pueden recuperar. El ritmo marca variados aspectos en la vida, como el día y la noche, dormir y estar despierto, los días de la semana, el trabajo y el descanso, y todo esto debe estar mediado con balance para el bienestar de la salud. Por esto este tipo de actividades guiadas por el ritmo de una secuencia, pueden ayudar a configurar la armonía de los propios ritmos.

Guión de cápsula N°9 Pedagogía de emergencia/educación física lúdica

Ritmo con vasos

Curso: 2do Básico

Unidad 2: Continuar con el desarrollo de las habilidades motrices básicas

Objetivo de las bases curriculares EF, seleccionado:

Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botear un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

Objetivo de la cápsula (relación con el objetivo curricular):

Reforzar la manipulación de objetos utilizando vasos plásticos y agregando la característica de replicar un ritmo con estos.

Tabla 12

Diseño cápsula "Ritmo con vasos"

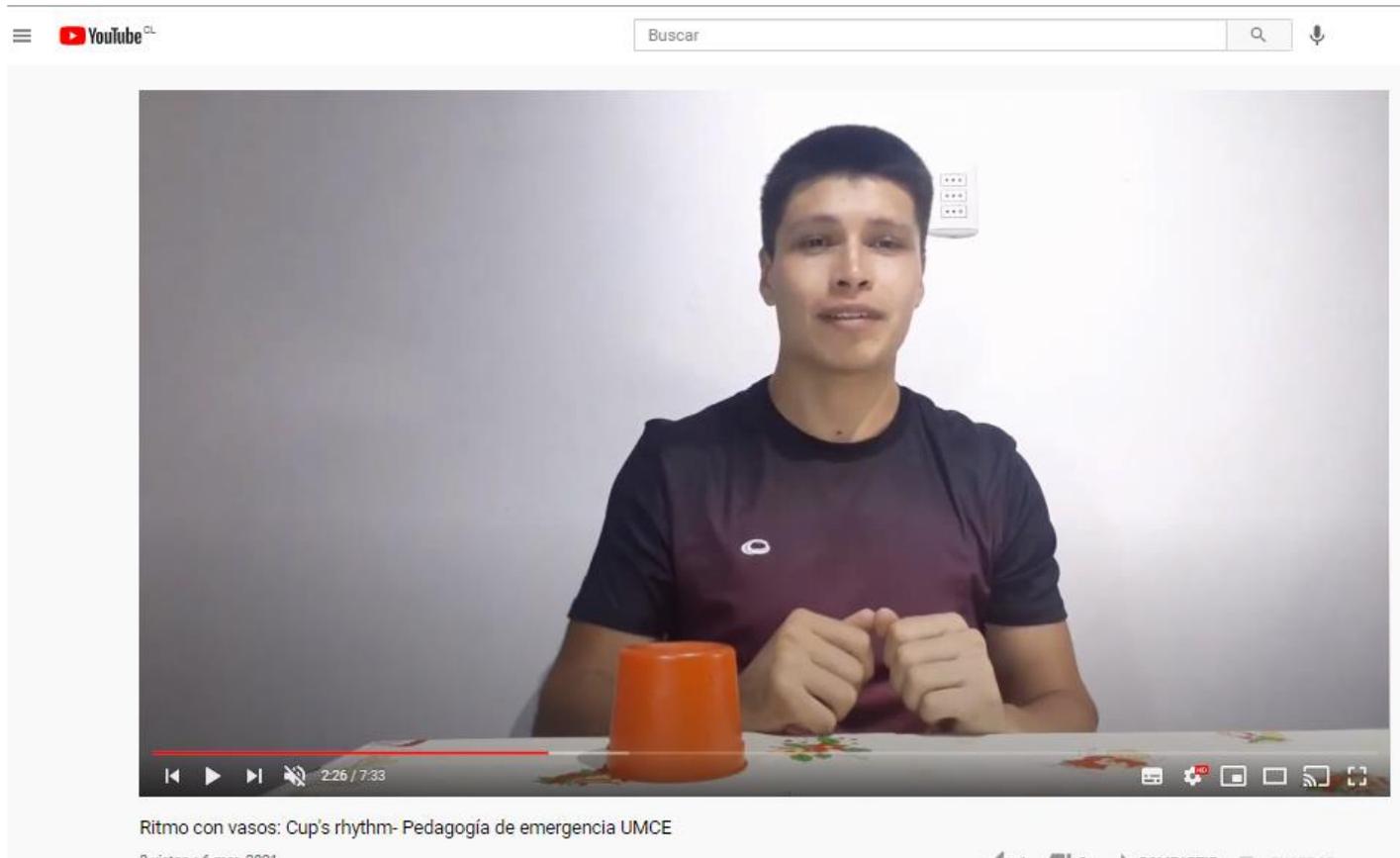
La idea que se quiere desarrollar (contenido, actitudes, ...)	Las imágenes que se requieren o desean usar	El texto completo (lo que se va a escuchar en cada imagen)
Contenido: Ritmo. ¿Qué es?		Introducción: Hola ¿Cómo están, niños y niñas? Espero que muy bien, Me presento, soy Matías estudiante

<p>Es la forma de suceder y alternar una serie de cosas (movimientos, palpitaciones, acontecimientos, etc.) que se repiten periódicamente en un determinado intervalo de tiempo.</p> <p>¿Cuándo hacerlo? Se recomienda realizarlo unas dos o tres veces por semana para ejercitar el ritmo a practicar la secuencia.</p> <p>¿Para qué nos sirve? El ritmo promueve interacciones perceptivas y sensibilidad de movimiento, ayuda a la sensibilidad auditiva y a la percepción sonora. En casos de desestabilidad ayuda a retomar el ritmo cotidiano para evitar el agobio del individuo.</p> <p>Recomendaciones: - Iniciar de forma lenta y continuar progresivamente aumentando la velocidad de la secuencia. -Realizar la actividad en un ambiente de poco ruido para mantener la concentración en la secuencia rítmica.</p>		<p>de la UMCE y el día de hoy los acompañare en una gran actividad que espero la pasemos muy bien.</p> <p>Chiquillos, ¿Qué vamos a realizar el día de hoy?</p> <p>trabajaremos el ritmo a través del movimiento con nuestras manitos, pero primero debemos entender que es el ritmo. El ritmo niños y niñas nos sirve para generar un orden en los movimientos que realizamos día a día y con ello obtener un mayor control sobre todo nuestro cuerpo, esto también nos entrega mayor seguridad y confianza al momento de bailar o realizar distintos movimientos a la vez.</p> <p>Vamos con la actividad...</p> <p>DESARROLLO</p> <p>¿Y qué vamos a necesitar para esta actividad?, sólo nuestras manitos y un vaso o pocillo plástico.</p> <p>A continuación, realizaremos la siguiente secuencia de movimientos, ¡¡atención!!</p> <p>(se presentan los movimientos que se deberán realizar para la actividad)</p> <p>Ahora veremos cómo se hace... Lo primero que debemos hacer es elegir una mano, en mi caso comenzaré con la izquierda...</p> <p>Posicionamos el pocillo o el vaso plástico en la mano que escogimos, en la mano izquierda se ubica el pocillo</p> <p>Comenzamos con dos aplausos (se hacen los aplausos): 1 - 2</p> <p>Así de simple... recuerden: dos aplausos, 1 - 2 (se demuestra nuevamente)</p> <p>Ahora realizaremos 3 golpes en la mesa, comenzando con la Mano izquierda:</p> <p>1 - 2 – 3, izquierda, derecha, izquierda</p> <p>de nuevo: 1 - 2 - 3, izquierda, derecha, izquierda.</p>
--	--	--

<p>Actitudes: -Concentración y disposición para aprender la secuencia.</p> <p>Estructura de la actividad Se muestra la secuencia a realizar para incentivar a su aprendizaje, luego se comienza a explicar paso a paso la secuencia, realizando una demostración lenta, y después con un poco más de velocidad, se muestra la siguiente parte de la secuencia y al realizarla se le suma la anterior, así sucesivamente hasta completar la secuencia y realizando completa un par de veces.</p>		<p>Una vez que manejamos ambos movimientos, ahora los podemos unir, es decir:</p> <p>(se demuestra) aplauso - aplauso, izquierda - derecha – izquierda, 1 - 2 – 3 – 4 – 5</p> <p>De nuevo: aplauso - aplauso, izquierda - derecha – izquierda, 1 - 2 – 3 – 4 – 5</p> <p>Y lo hacemos un poco más rápido (se demuestra la misma secuencia a mayor velocidad):</p> <p>1 - 2 – 3 – 4 – 5, 1 - 2 – 3 – 4 – 5</p> <p>aplauso - aplauso, izquierda - derecha – izquierda</p> <p>aplauso - aplauso, izquierda - derecha – izquierda</p> <p>Lo siguiente que debemos realizar es: un aplauso, tomar el vaso y moverlo al medio, es decir;</p> <p>1 – 2 – 3 – aplauso - vaso - al medio... Aplauso - vaso - al medio... Aplauso – vaso - al medio.</p> <p>Recuerden que el vaso se toma con la mano que escogimos, en mi caso la mano izquierda, por lo tanto, aplauso, tomo el vaso con la mano izquierda y lo llevé al medio, de nuevo, aplauso tomo el vaso con la mano izquierda y voy al medio, aplauso- mano - al medio, aplauso - la mano toma el vaso y va al medio, aplauso - vaso - al medio</p> <p>Muy bien ya tenemos todos los movimientos para esta secuencia repasemos los primeros movimientos los cuales eran dos aplausos: 1 - 2, seguidos por 3 Golpes en la mesa; izquierda derecha izquierda, a continuación, doy un aplauso tomé el vaso y lo llevé al medio, y esto sería la secuencia completa entonces comenzamos 1- 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8</p> <p>otra vez</p> <p>1- 2 - 3 - 4 - 5, aplauso vaso al medio</p> <p>1- 2 - 3 - 4 - 5, aplauso vaso al medio</p>
---	--	--

		<p>Aplauso - aplauso - izquierda – derecha – izquierda – aplauso – vaso - al medio</p> <p>Aplauso - aplauso - izquierda – derecha – izquierda – aplauso – vaso - al medio</p> <p>Con números: 1- 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8</p> <p>Otra vez: 1- 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8</p> <p>Una vez que logremos estos movimientos y juntarlos, podremos aumentar el ritmo de la secuencia llegando a un nivel mucho más rápido</p> <p>(se demuestra la secuencia nuevamente)</p> <p>Aplauso - aplauso - izquierda – derecha – izquierda – aplauso – vaso - al medio</p> <p>Y se puede aumentar la velocidad</p> <p>Recuerden:</p> <p>Aplauso - aplauso - izquierda – derecha – izquierda – aplauso – vaso - al medio</p> <p>Aplauso - aplauso - izquierda – derecha – izquierda – aplauso – vaso - al medio</p> <p>1- 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8</p> <p>1- 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8</p> <p>CIERRE</p> <p>Esta chicos y chicas sería la secuencia y la actividad del día de hoy espero que la practiquen la disfruten tanto como yo</p> <p>Nos vemos en la próxima que estén muy bien</p>
--	--	--

Figura 28
Fichaje cápsula "Ritmo con vasos"



Link:
<https://www.youtube.com/watch?v=LRyHhaHk3TY&list=PLfQP0VkxkVmcCGB8of-iXiy8Y1fWP163s&index=2>

Actividad para padres/madres e hijo/hija

Guión de cápsula N°10 Pedagogía de emergencia/educación física lúdica

Acroyoga

Se propuso que esta actividad sea realizada entre los miembros del hogar, ya que es una forma diferente de compartir juntos y dentro de casa, donde podrán descubrir otras maneras de apoyarse, dar seguridad y confiar, son conceptos que favorecen el fiato familiar, y además el contacto físico incrementa la sensación de cercanía.

Curso: 2° Básico

Unidad 4: Movimiento en diferentes ambientes, práctica de juegos colectivos e individuales y trabajo en equipo.

Objetivo de las bases curriculares EF, seleccionado:

Vida Activa y Saludable

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

Seguridad, juego limpio y liderazgo

OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

- participar en actividades de calentamiento en forma apropiada
- escuchar y seguir instrucciones
- asegurar que el espacio está libre de obstáculos.

Objetivo de la cápsula (relación con el objetivo curricular:

Entregar conocimiento para practicar actividad física entretenida en casa (Acroyoga).

Guiar actividades para el autocuidado en situaciones de emergencia (Psicohigiene)

Aportar herramientas para resiliencia en tiempos de pandemia

Tabla 13

Diseño cápsula "Acroyoga"

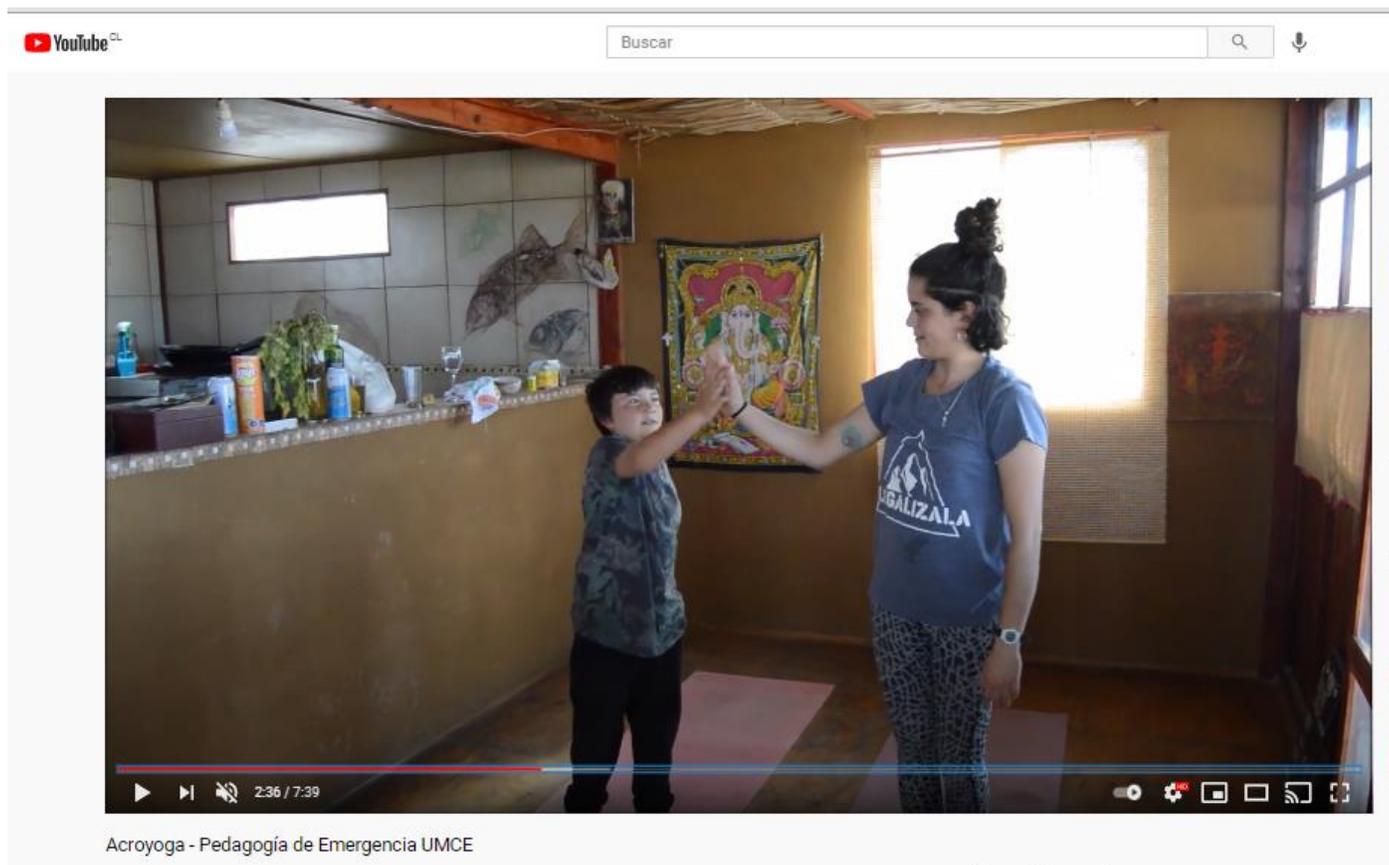
Pauta diseño de la cápsula:

La idea que se quiere desarrollar (contenido, actitudes, ...)	Las imágenes que se requieren o desean usar	El texto completo (lo que se va a escuchar en cada imagen)
<p>Contenido Acroyoga</p> <p>¿Qué es? Una cápsula educativa para los padres o cuidadores y los niños sobre la práctica de Acroyoga.</p> <p>Una opción animada y fácil a la hora de pensar en ejercitar en casa y en familia.</p> <p>Se muestra las partes importantes de una sesión como lo es el calentamiento y la elongación.</p> <p>¿Cuándo hacerlo? Cuando haya tiempo libre para todos los participantes ya que no es una práctica acotada y tiende a extenderse más de lo supuesto</p> <p>¿Para qué nos sirve? Brindará experiencia de conexión, aumenta la confianza, libera el estrés.</p> <p>Recomendaciones Dar énfasis a la seguridad, el cuidado a los otros y de sí mismo. Ocupar la creatividad e inventar posturas diferentes</p> <p>Actitudes Dar aliento, mantener la concentración, ser perseverante</p> <p>Estructura</p>		<p>P1: Hola mi nombre es Marcela, me acompaña mi ayudante (SEBA se presenta el mismo) A continuación compartiremos con ustedes una sesión de Acroyoga, ideal para realizar en casa y en familia...pero antes de las acrobacias debemos preparar nuestro cuerpo con el CALENTAMIENTO, siempre y previo a la actividad física debemos hacer esta importante fase del entrenamiento</p> <p>P2: Vamos a activar todas las articulaciones de nuestro cuerpo con movimientos circulares, luego atenderemos nuestro sistema cardiovascular, el corazón comienza a elevar su frecuencia de latidos porque está enviando más sangre a todo nuestro cuerpo (músculos) para que estén bien oxigenados y listo para trabajar</p> <p>P3: Ahora que hemos acondicionado el cuerpo, estamos listos para más diversión presentaremos 5 figuras de Acroyoga, ¡se trabaja en parejas y además una tercera persona que será nuestra asistente para evitar accidentes, aunque si nos caemos nos levantamos y lo volvemos a intentar varias veces más! siempre es importante prevenir las lesiones que podrían ocurrir, sobre todo cuando estamos aprendiendo algo nuevo.</p> <p>-La primera postura es la estatua, es la más fácil de aprender ya que tal como estamos acostumbrados el apoyo son ambos pies, hay que</p> <p>Ahora el volador necesita tener plena confianza en la base, y para eso recomendamos haber logrado las posturas anteriores, la visión del volador no estará en el campo de lo que está ocurriendo, (mostraremos la posición de inicio) la base debe tomar con las manos los tobillos del</p>

<p>Primera Parte: Presentación de la cápsula</p> <p>Segunda Parte: Calentamiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mov. articular 2. Ejercicio aeróbico <p>Tercera Parte: Paso a Paso figuras de Acroyoga</p> <ul style="list-style-type: none"> -La estatua -El Perro -La Ballena -El pájaro -El murciélago <p>Elongación y despedida</p>		<p>volador y buscar con sus pies las escápulas mientras el volador se inclina hacia atrás, cuando se unen los pies con la espalda, se elevan los pies del volador</p> <p>El pájaro es el antiguo “avioncito” que hacían de bebés. Pueden acomodar los pies según cada uno. Y Para los más avanzados separar las manos</p> <p>El pájaro debe flexionar las rodillas y juntar la palma de los pies agacharse para tomar con las manos sus tobillos</p> <p>Esperamos que hayan disfrutado el momento, que los adultos jugaron como niños, y a todos los que participaron; felicitaciones por intentar, pueden lograr cada desafío con práctica, siempre sean curiosos y si les gusto el video y estas actividades hay mucho más, solo deben investigar y aprovechar la motivación,</p> <p>(Seba va a decir un cierre también)</p> <p>-ChaoChao</p>
---	--	---

Fuente: *Elaboración propia*

Figura 29
Fichaje cápsula "Acroyoga"



Link: https://youtu.be/GHpNpnY_Q3o

Guión de cápsula N° 11 Pedagogía de emergencia/educación física lúdica

Respiración consciente

Dirigido al adulto cuidador del/la niño/a

Objetivos

- Entregar herramientas al adulto que tiene el cuidado del/la niño/a para resguardar su propia psicohigiene o salud mental.
- familiarizarse con la práctica básica de la respiración en mindfulness

Tabla 14

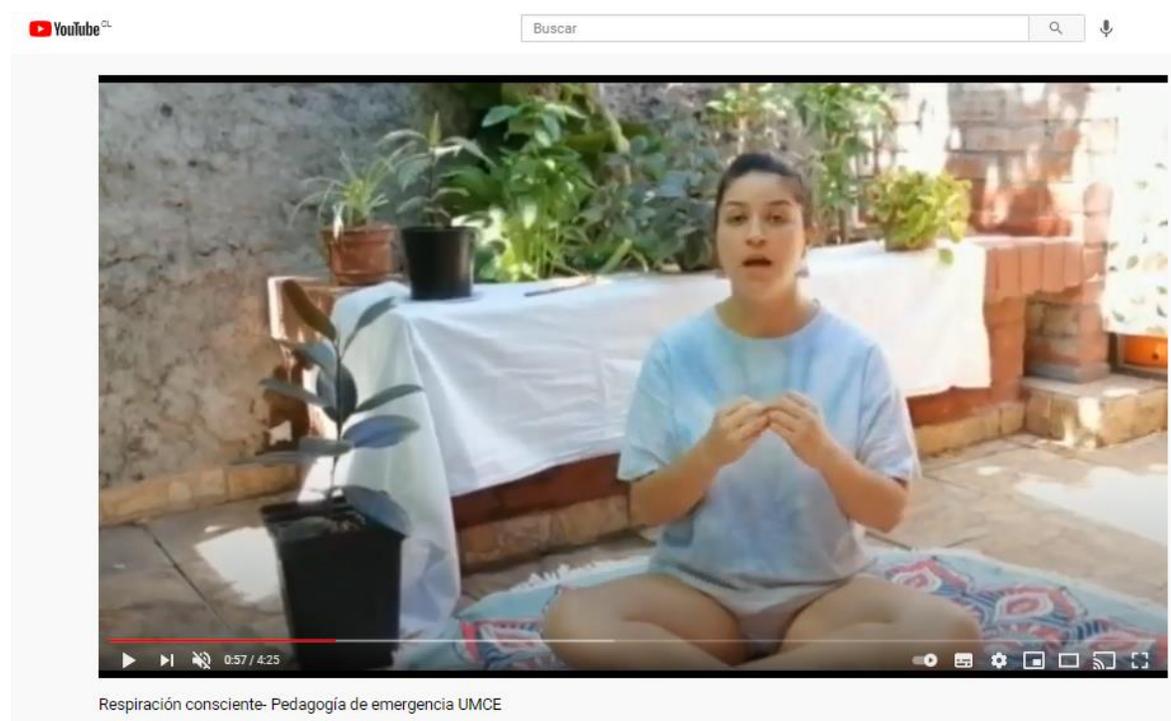
Diseño cápsula "Respiración consciente"

La idea que se quiere desarrollar (contenido, actitudes, ...)	Las imágenes que se requieren o desean usar	El texto completo (lo que se va a escuchar en cada imagen)
<p>Contenido: Respiración consciente</p> <p>¿Qué es?</p> <p>La atención a la respiración es la práctica más básica para introducirse en el mindfulness, el cual nos permite reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo, aceptando activamente el fluir de la experiencia tal cual se está dando.</p> <p>¿Para qué nos sirve?</p> <p>Mediante la respiración consciente se obtiene equilibrio físico y mental y armonía interior. Conecta lo consciente con lo inconsciente, es mediadora entre cuerpo y mente.</p> <p>La idea de realizar ejercicios de mindfulness es aportar a los padres y madres herramientas que los ayuden a ser conscientes del momento presente, de sus</p>	     <p>*las imágenes aparecen en la cápsula durante la</p>	<p>Introducción:</p> <p>¡Hola!, les envío un saludo fraterno a quienes nos están viendo. Mi nombre es Carolina Baeza y soy estudiante de pedagogía en educación física de la UMCE.</p> <p>el día de hoy realizaremos un ejercicio relacionado con el mindfulness, pero para esto, primero debemos saber ¿qué es el mindfulness?</p> <p>El mindfulness es una práctica basada en la meditación, la cual consiste en llevar nuestra atención a nuestro momento presente sin juzgarlo. siempre vivimos pensando en el futuro, en lo que tenemos que hacer mañana o en el pasado, en lo que nos sucedió ayer o hace 1 año atrás. y esos pensamientos a veces no nos permiten concentrarnos o vivir nuestro propio presente.</p> <p>El mindfulness nos va a ayudar a reconocer nuestro estado emocional actual y así será el primer paso para poder arreglarlo, ¡ya vas a ver!</p> <p>realizaremos la práctica básica de la respiración en el mindfulness, a través de una meditación guiada. para realizar este ejercicio, solamente es necesario que te ubiques en un lugar cómodo y tranquilo. puedes estar sentado o acostado.</p>

<p>actos, a estar atentos a las necesidades del niño, y a desarrollar una mayor empatía y compasión hacia ellos y hacia sí mismos.</p> <p>.</p> <p>¿Cuándo hacerlo?</p> <p>El momento adecuado para realizarlo es cuando exista la mínima cantidad de estímulos externos junto con disponer del tiempo necesario, ya que la actividad requiere mantener una elevada concentración y tranquilidad en el entorno.</p> <p>Recomendaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> -Buscar un espacio de silencio, cómodo y tranquilo. -Vestir holgadamente -Buscar una posición cómoda que se pueda mantener. <p>Actitudes</p> <ul style="list-style-type: none"> -Capacidad de concentración -Capacidad de atención plena <p>Estructura</p> <p>1º introducción al concepto de mindfulness y respiración ¿qué es? ¿para qué sirve?</p> <p>2º explicación de la actividad a realizar</p> <p>3º desarrollo actividad de atención a la respiración mediante meditación guiada.</p> <p>4º cierre</p>	<p>meditación (mientras suena la voz que guía).</p>	<p>Desarrollo</p> <p>Cierra los ojos y escucha atentamente...</p> <p>lo primero, te das cuenta de cómo está tu cuerpo. si estás sentado en una silla, como están los pies apoyados en el suelo. si estás sentado en el suelo, como están tus piernas tocando el suelo, las rodillas.</p> <p>te das cuenta de cómo están tus caderas, las espaldas, que esté recta pero que esté relajada a la vez. las manos pueden estar apoyadas sobre los muslos; la mandíbula ligeramente inclinada hacia adelante, relajada. y también se puede dibujar una pequeña sonrisa en la boca, porque cuando uno sonríe, sonríen todas nuestras células. también te das cuenta de cómo están tus emociones, si estás pensando en algo en este momento. y decides llevar tu atención a la respiración. no se cambia la respiración, solamente uno observa cómo está respirando. por la nariz, sintiendo como entra el aire y permaneciendo así unos minutos. se puede empezar con 5 minutos, puedes alargar a 10 luego. y la idea es simplemente atender a la respiración. cuando te das cuenta que estás pensando en algo, te felicitas incluso porque te has dado cuenta, tratas de no juzgarte, pero vuelves otra vez a llevar tu atención a la respiración y te das cuenta que los pensamientos llegan y se van, las emociones llegan y se van. y las sensaciones físicas también llegan y se van...</p> <p>Cierre</p> <p>cuando suene la campana y dejes de oírla, puedes volver otra vez al momento en el que estas.</p> <p>(suena campana)</p>
---	---	--

Fuente: <https://www.guiainfantil.com/articulos/salud/ejercicio-de-respiracion-para-practicar-mindfulness-en-familia/>

Figura 30 Fichaje cápsula “Respiración consciente”



link: https://youtu.be/Ysu1GL_ipU

Guión de cápsula N°12 Pedagogía de emergencia/educación física lúdica

Control del estrés y la ansiedad

Dirigido al adulto cuidador del/la niño/a

Objetivos

- Entregar herramientas al adulto que tiene el cuidado del/la niño/a para resguardar su propia psicohigiene y salud mental.
- ayudar al adulto a tomar conciencia de sus emociones.
- Reducir el estrés y la ansiedad mediante la atención plena.

Tabla 15

Diseño cápsula "Control del estrés y la ansiedad"

La idea que se quiere desarrollar (contenido, actitudes, ...)	Las imágenes que se requieren o desean usar	El texto completo (lo que se va a escuchar en cada imagen)
<p>Contenido: Meditación mindfulness para el control del estrés y la ansiedad.</p> <p>¿Qué es? La meditación es una actividad intelectual en la que se busca lograr un estado de atención centralizada en un pensamiento o sentimiento (felicidad, tranquilidad, armonía), un objeto (una piedra), la concentración propiamente dicha, o algún elemento de la percepción (los latidos del corazón, la respiración, el calor corporal...). Este estado se recrea en el momento presente y pretende liberar la mente de pensamientos nocivos.</p> <p>¿Para qué nos sirve? esta práctica ayuda a controlar la ansiedad, acaba</p>	   	<p>Introducción:</p> <p>¡Hola!, les envío un saludo fraterno a quienes nos están viendo. Mi nombre es Carolina Baeza y soy estudiante de pedagogía en educación física de la UMCE.</p> <p>el día de hoy realizaremos un ejercicio relacionado con el mindfulness, pero para esto, primero debemos saber ¿qué es el mindfulness?</p> <p>El mindfulness es una práctica basada en la meditación, la cual consiste en llevar nuestra atención a nuestro momento presente sin juzgarlo.</p> <p>siempre vivimos pensando en el futuro, en lo que tenemos que hacer mañana o en el pasado, en lo que nos sucedió ayer o hace 1 año atrás. y esos pensamientos a veces no nos permiten concentrarnos o vivir nuestro propio presente.</p> <p>El mindfulness nos va a ayudar a reconocer nuestro estado emocional actual y así será el primer paso para poder arreglarlo, ¡ya vas a ver!</p>

con el insomnio, mejora las relaciones interpersonales y ayuda a recuperar la memoria

La idea de realizar ejercicios de mindfulness es aportar a los padres y madres herramientas que los ayuden a ser conscientes del momento presente, de sus actos, a estar atentos a las necesidades del niño, y a desarrollar una mayor empatía y compasión hacia ellos y hacia sí mismos.

.

¿Cuándo hacerlo?

buscar un sitio libre de ruidos, con una temperatura entre 18 y 25° y en la que la persona se sienta confortable.

Recomendaciones

No hay que olvidarse de desactivar teléfonos, alarmas, aparatos electrónicos y todo tipo de ruidos y ondas que puedan molestar o interferir en la meditación. En caso de que se ponga música de fondo, es importante que ésta sea relajante y con ciclos repetitivos para impedir que acapara la percepción

Actitudes

-Capacidad de concentración
-Capacidad de atención plena

Estructura



*las imágenes aparecen en la cápsula durante la meditación (mientras suena la voz que guía).

realizaremos una pequeña meditación guiada para el control de la ansiedad y del estrés.

para realizar este ejercicio, solamente es necesario que te ubique en un lugar cómodo y tranquilo. puedes estar sentado o puedes estar acostado.

Desarrollo

Cierra los ojos y escucha atentamente...

vas a imaginarte una situación estresante, pues, a lo mejor la mañana, no partió bien el día, ha sido una mañana de esas que parece que nunca sales de la casa porque tus hijos tardan en desayunar o porque tienes que cambiar unos pañales, estás apurado/apurada. a lo mejor hay otra situación en la que llegas a casa y estás cansado, de mal humor... y como que de pronto te das cuenta de que has dicho cosas que no deberías o de las que luego te arrepientes. imagínate una situación de estas...

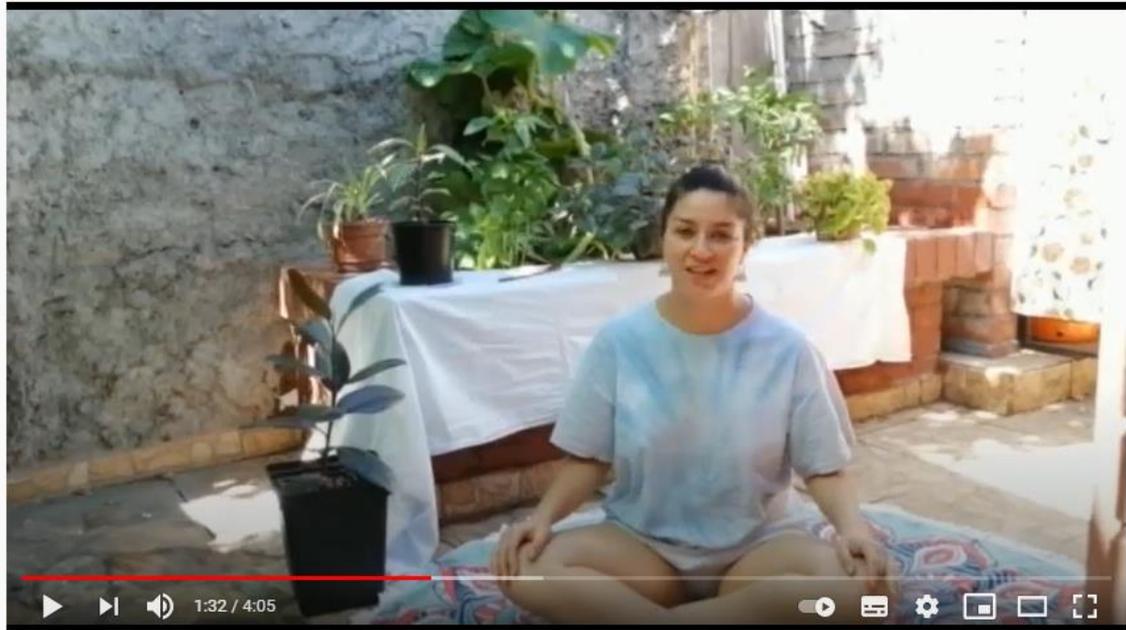
entonces lo primero que hay que hacer es pararse... te das cuenta de cómo está tu cuerpo, a lo mejor hay tensión, ¿qué emociones tienes? Puede ser que estés enojado/enojada, pero también puede ser que te sientas nervioso, pero acepta cualquier pensamiento que te llegue, incluso "soy la peor madre del mundo" o "esto es insostenible". Todo esto que te hierde lo observas, lo aceptas...y llevas tu atención a la respiración, tratando de respirar por lo menos tres veces y luego puedes llevar tu mano al corazón o por lo menos a la atención y te dices mentalmente algo como "esto es muy duro", "yo hago lo mejor que puedo". Y también te comparas después con el resto de las personas y te puedes decir alguna frase como "todos cometemos errores", "nadie es perfecto" ...

<p>1° introducción al concepto de mindfulness ¿qué es? ¿para qué sirve?</p> <p>2° explicación de la actividad a realizar</p> <p>3° desarrollo actividad meditación guiada mindfulness para el control de la ansiedad y del estrés.</p> <p>4° cierre</p>		<p>Cierre</p> <p>cuando suene la campana y dejes de oírla, puedes volver otra vez al momento en el que estas.</p> <p>(suena campana)</p>
---	--	---

Fuente: <https://www.youtube.com/user/guiainfantil>

Figura 31

Fichaje cápsula: "Control del estrés y la ansiedad"



The screenshot shows a YouTube video player interface. At the top, there is a search bar with the text "Buscar" and the YouTube logo. Below the search bar is a video player showing a woman sitting cross-legged on a patterned mat in a garden setting, surrounded by potted plants. The video player includes standard controls like play, pause, volume, and a progress bar showing 1:32 / 4:05. Below the video player, the video title is "Control del estrés y la ansiedad, mindfulness- Pedagogía de emergencia UMCE", and it shows 2 views and a date of 6 mar. 2021. There are also icons for likes (1), comments (0), share, save, and a menu icon.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=Ysu1GL__jpU

Capítulo VI

Conclusiones

Los antecedentes, evidencias y resultados recabados que fueron expuestos en esta investigación, demuestran fehacientemente que la actual crisis del coronavirus y otras crisis, ubican a las familias y en especial a los niños y niñas en un escenario de alta complejidad, en el cual su salud y bienestar se podrían ver eventualmente afectados. Frente a este panorama, se hace imperante que la comunidad educadora en todas sus ramas intervenga, con el fin de evitar futuros traumas provocados por estas crisis y así continuar propiciando un óptimo desarrollo, protegiendo la psichigiene de niños, niñas e incluso de sus familias.

La pedagogía de emergencia a través de la educación física centrada en el juego infantil como espacio de desarrollo y autocuidado, puede cumplir un papel fundamental en la prevención de los traumas ocasionados por situaciones de crisis; fortaleciendo a niños y niñas, proporcionándoles seguridad, desarrollando su autoestima y la confianza en sí mismos, de modo que ellos tengan la capacidad de percibir cada crisis como una potencial oportunidad.

Esta fue la motivación para la elaboración de la propuesta educativa de actividades específicas y diferenciadas que propendiera a la psichigiene de niños y niñas entre 6 y 9 años y sus familias en situaciones de crisis.

Esta propuesta fue basada en materiales tales como; cápsulas de vídeo y guías interactivas de experiencias artísticas en sus diversas expresiones, así como de ejercicios sencillos de movimiento y psicomotricidad que apoyan la restauración del tejido anímico dañado por la vivencia de la crisis.

Las distintas áreas que se trabajan en esta propuesta conectan el cuerpo y la mente de cada persona que lo ejecuta. dinámicas de relajación, psicomotricidad, actividades rítmicas y actividades para fortalecer el lazo entre madre/padre e hijo/a no fueron escogidas al azar. Todas las actividades fueron seleccionadas a partir de un proceso que inició con una entrevista realizada a sesenta y nueve apoderados de niños y niñas entre 6 y 9 años que vieron alteradas sus respuestas en áreas tales como el sueño, alimentación y conducta (mayor agresividad, sensibilidad, angustia, ansiedad, irritabilidad). Este material quedó expuesto y disponible en un canal de youtube de fácil acceso el cual contiene un video de presentación más 12 cápsulas de actividades.

No debemos olvidar que toda crisis en la vida es a la vez una oportunidad y los traumas no son la excepción. Si los recursos para enfrentarlos no son suficientes, no se logra procesarlos y el trauma podría acabar en una enfermedad. Pero si se logra superar, se convierte en un proceso madurativo. Al superar un trauma se aprende a diferenciar lo esencial de lo no esencial, los niños se aferran a lo religioso o a lo espiritual y los vínculos humanos se vuelven más fuertes. Al atravesar un trauma existe la posibilidad de convertir la crisis en un crecimiento personal.

Hasta el momento no existen vastas investigaciones y menos propuestas e intervenciones que muestran lo importante que puede significar implementar la pedagogía de emergencia a través de la educación física y del juego infantil en tiempos de crisis. Y es porque estas situaciones se encuentran en la palestra de los acontecimientos mundiales, que Invitamos a la comunidad de educación física de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, a seguir investigando y generando nuevas propuestas y metodologías que emanen de la pedagogía de emergencia unida a la educación física, porque estas sin duda, pueden ayudar a niños y niñas a prepararse y fortalecerse ante futuras crisis.

Bibliografía

Alerta y Respuesta Mundiales (GAR), (2010). *¿Qué es una pandemia?* Recuperado en enero 2021, de OMS website:

https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/)

Araya E. (2012), Lo que se juega en el juego. El juego y la actividad lúdica recreativa y de promoción humana, *Revista DEFDER, trabajos teóricos o de reflexión disciplinar*, [Artículo PDF] recuperado de file:///C:/Users/pedro/Downloads/Dialnet-LoQueSeJuegaEnElJuego-4347421%20(3).pdf

Aucouturier B (2015), *La Práctica Psicomotriz a nivel educativo, preventivo y terapéutico*, [Artículo PDF] recuperado de <https://maguared.gov.co/wp-content/uploads/2017/09/LA-PRACTICA-PSICOMOTRIZ.pdf>

Brunes, J. (1979). *La teoría del desarrollo cognitivo*. Recuperado de <https://www.actualidadenpsicologia.com/teoria-desarrollo-cognitivo-jerome-bruner/>

Castillero, O. (sf). *Los niños necesitan su espacio para respirar y conectarse consigo mismos*. 2021, enero 25, de Psicología y mente Recuperado de <https://psicologiymente.com/desarrollo/ejercicios-relajacion-ninos>)

Chubarovsky, T (2017) *Estrategias para ayudar a los niños a superar trauma*, recuperado de <https://www.tamarachubarovsky.com/2017/02/09/pedagogia-emergencia-2/>)

De Rivera, J. (2011) *Psicoterapia de la Crisis*, [Artículo PDF] Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/n79/n79a04.pdf>

Equipo pedagogía de emergencia Chile . (2020). *Historia de la pedagogía de emergencia* . 2021, Enero 20, de Pedagogía de emergencia Chile Recuperado de <https://pedagogiaemergenciachile.org/>

García, J. (s.f). *Mindfulness: 8 beneficios de la atención plena*. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/meditacion/mindfulness-beneficios-atencion-plena>

García, J. (2011) , *Construyendo una pedagogía de la solidaridad. La intervención educativa en situaciones de emergencia* por Universidad Nacional de Educación a Distancia

García, F., & Rosado, M. (2012), *Las tecnologías de información y comunicación (TIC) desde una perspectiva social*. [Artículo PDF]

Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1941/194114584020.pdf>

Giraldo, O. (2020, 28 mayo). *¿Qué son las prácticas introyectivas?* Recuperado de <http://sadecavida.blogspot.com/2018/05/que-son-las-practicas-motrices.html#:~:text=Las%20pr%C3%A1cticas%20motrices%20introyectivas%20consisten,partir%20de%20las%20cuales%20cada>

Jasarevic, T. (2020). *Directrices para ayudar a los países a mantener los servicios sanitarios esenciales durante la pandemia de COVID-19*. 2021, Enero 23, de Organización Mundial de la Salud Recuperado de: <https://www.who.int/es/news/item/30-03-2020-who-releases-guidelines-to-help-countries-maintain-essential-health-services-during-the-covid-19-pandemic>

Marquez,S (1995), *Beneficios de la actividad física*. [Artículo PDF] Recuperado de: file:///C:/Users/pedro/Downloads/Dialnet-BeneficiosPsicologicosDeLaActividadFisicaEnElTrabajo-5529626.pdf

Muñoz, A. (2016). *Yoga y Mindfulness: Una alternativa para el desarrollo socioemocional en niños* [Tesis de pregrado]. Universidad Andres Bello, Santiago.

Palacios, J., Londoño J., Nanclares, A., Robledo, A & Quintero, C. (2020). *Trastornos psiquiátricos en los niños y adolescentes en tiempo de la pandemia por COVID-19*. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49(4) p. 279 - 288. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0034745020300743>

Perez, R (2018), *Fisioterapia y autocuidado*, recuperado de <https://www.fisioterapia-online.com/>

Perry, B. (2003). *Violencia e infancia: cómo el miedo constante afecta el cerebro del niño a medida que crece*

Piaget, J. (1969) *Psicología experimental, su alcance y método*. Psychology Press Edition

Quicios, B. (2018). Cuántas horas deben estudiar los niños según su edad. Recuperado de: <https://www.guiainfantil.com/educacion/aprendizaje/cuantas-horas-deben-estudiar-los-ninos-segun-su-edad/>

Regader, B. (s.f). *¿Qué es el mindfulness? Las 7 respuestas a tus preguntas.* 2021,Enero 25 de psicología y mente. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/meditacion/que-es-mindfulness>

Ruf, B. (2021). *Cómo la crisis del coronavirus traumatiza a los niños y jóvenes y cómo la pedagogía de emergencia puede ayudar a lidiar con las experiencias estresantes* [Discurso principal]. Conferencia del equipo de pedagogía de emergencia España. España. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Vo9oDg5w8GM>

Ruf, B. (s.f.) *Cuando colapsa el mundo: intervenciones educativas de urgencia para niños psicológicamente traumatizados de regiones en crisis.* Pedagogía de emergencia.[Artículo PDF] Recuperado de: https://www.freunde-waldorf.de/fileadmin/user_upload/documents/Notfallpaedagogik/Hintergrund/Konzeption/Nothilfe_Konzeption_Spanisch.pdf

Villegas, M (2020) *Pandemia de COVID-19: pelea o huye COVID-19 pandemic: fight or flight*, Editorial REV EXP MED

