



# Universidad **Mariana**

El mindfulness como estrategia integradora para regular emociones en niños de Educación  
Infantil

Kátheryn Dayana Ortega Chamorro  
Leidy Carolina Tutistar Calvache

Universidad Mariana  
Facultad de Educación  
Licenciatura en Educación Infantil  
San Juan de Pasto  
2024

El mindfulness como estrategia integradora para regular emociones en niños de Educación  
Infantil

Kátheryn Dayana Ortega Chamorro

Leidy Carolina Tutistar Calvache

Informe de investigación para optar al título de Licenciadas en Educación Infantil

Asesor

Mg. Edith Consuelo López Imbacuan

Universidad Mariana

Facultad de Educación

Licenciatura en Educación Infantil

San Juan de Pasto

2024

Artículo 71: los conceptos, afirmaciones y opiniones emitidos en el Trabajo de Grado son responsabilidad única y exclusiva del (los) Educando (s)

Reglamento de Investigaciones y Publicaciones, 2007  
Universidad Mariana

## **Agradecimientos**

En este trabajo de grado, queremos agradecer a Dios y a la buena Madre, por todos los favores recibidos durante este extenso proceso y por guiarnos siempre hacia el camino del bien, por llenar nuestro corazón, mente y espíritu de luz para culminar con éxito nuestro tan esperado sueño; confiamos plenamente en ellos, pues siempre de su mano se logran grandes cosas.

Un sentido agradecimiento a nuestros padres y familiares quienes nos apoyaron incondicionalmente para continuar en este proceso y con ello poder culminar nuestros estudios para, de esta manera lograr un mejor futuro y ser un orgullo para ellos. Los amamos con todo nuestro corazón.

Así mismo, agradecemos al Colegio Champagnat de Pasto el cual hizo posible que nuestro proyecto se desarrollara de la mejor manera, gracias por la confianza que depositaron en nosotros; a las maestras titulares que durante este proceso nos brindaron su apoyo y acompañamiento guiándonos con amor, compartiendo experiencias y vivencias significativas, a los niños y niñas que fueron parte primordial en este trabajo; a los directivos y padres de familia, gracias por habernos abierto las puertas de su corazón. Gracias a la Universidad MARIANA por habernos permitido formarnos en ella, a los profesores en general, los administrativos y demás, ya que todos fueron partícipes de este proceso brindándonos siempre un valioso aporte y, que hoy se ve reflejado en la culminación de nuestro paso por la universidad, esperamos no sea un adiós sino un hasta pronto. De manera especial agradecemos a nuestras asesoras, Mg. María Mercedes Velazco y Mg. Edith Consuelo López, quienes fueron un pilar fundamental en el desarrollo de esta investigación, gracias por brindarnos, su apoyo, su tiempo, conocimientos e impulsarnos a ser cada día mejores y más competentes.

Finalmente, agradecemos a nuestras compañeras, a las que están y a las que por alguna razón ya no nos acompañan, pues sabemos que desde el cielo comparte nuestra felicidad y seguramente desde allá recibe su título con mucho orgullo y felicidad, infinitas gracias por los momentos compartidos buenos y no tan buenos, con la manito en el corazón les queremos decir que los sueños si se cumplen. Las llevaremos siempre en el corazón.

## **Dedicatoria**

Quiero dedicar este trabajo de grado principalmente a Dios que me guio y me brindo todas las cualidades necesarias para sacar adelante este proyecto, posteriormente se lo dedico a mis padres Víctor e Irma quienes me brindaron su apoyo y siempre me han impulsado para no rendirme, al ser más importante de mi vida mi hijo Isaac quien es mi mayor inspiración para mejorar día a día, eres el amor de mi vida y todo lo hago por ti, a mis hermanos que son mi ejemplo a seguir, a mi novio por estar conmigo en este proceso y constantemente ofrecer su apoyo y comprensión, a mis familiares que con mensajes de aliento me impulsaban cuando creía no poder más, gracias por tanto amor y cariño, a mi amiga y compañera Katheryn con quien desde el inicio sentimos una gran empatía y conexión, juntas con nuestro apoyo mutuo y comprensión logramos culminar con éxito este primer sueño, sin duda alguna vendrán más.

Leidy Carolina Tutistar Calvache

## **Dedicatoria**

En principio, quiero dedicar esta tesis a mi buen Dios, quien ha sido mi guía espiritual durante el trayecto de mi vida, aquel en quien me he apoyado diariamente y me ha ayudado a salir adelante sin importar la situación por la que este atravesando. A mi madre, Ana Lida por no cortar mis alas y apoyarme en este sueño. A mi inspiración más grande, mi amado y precioso hijo, Josué Sebastián, quién es la persona más importante de mi vida, aquel que me dio fuerzas y motivos para luchar y salir adelante. Hijo mío, te entrego este trabajo como ofrenda del gran amor que siento por ti, y como legado de que todo lo que hago, mi esfuerzo y dedicación, lo hago por y para ti. Gracias por llenar mi mundo de amor y dulzura.

Quisiera también, dedicar este trabajo de grado a mi Tía y madrina Nelcy, que inspiró en mi esta bonita profesión, y quién desde el cielo ha guiado mi camino para alcanzar mi sueño de ser maestra, una formal y ejemplar maestra, como lo fue ella. Por último, a mi compañera y amiga Carolina, con quien he vivido cada etapa de mi proceso universitario y, quien ha sido mi complemento en esta tesis, tu más que nadie sabes el camino tan significativo que hemos tenido que atravesar, pero con nuestro esfuerzo lo hemos logrado.

Los amo con todo mi corazón y esta tesis es una humilde manera de retribuirles por todo lo que han hecho por mí.

Kátheryn Dayana Ortega Chamorro

## **Contenido**

	<b>Pág.</b>
Introducción .....	12
1. Resumen del proyecto.....	15
1.1. Descripción del problema .....	15
1.1.1. Formulación del problema .....	16
1.2. Justificación.....	16
1.3. Objetivos .....	17
1.3.1. Objetivo general .....	17
1.3.2. Objetivos específicos.....	17
1.4. Marco referencial o fundamentos teóricos.....	19
1.4.1. Antecedentes.....	19
1.4.1.1. Internacionales .....	19
1.4.1.2. Nacionales .....	20
1.4.1.3. Regionales .....	22
1.4.2 Marco teórico .....	23
1.4.3 Marco conceptual .....	29
1.4.4 Marco contextual.....	31
1.4.5 Marco legal .....	37
1.4.6 Marco ético .....	40
1.5 Metodología .....	44
1.5.1 Paradigma de investigación: cualitativo .....	44
1.5.2 Enfoque de investigación: crítico social .....	45
1.5.3 Tipo de investigación: investigación acción.....	45
1.5.4 Población y muestra / Unidad de trabajo y unidad de análisis .....	46
1.5.5 Técnica e instrumentos de recolección de información .....	46
1.5.5.1. Las técnicas de investigación .....	46
1.5.5.2. Instrumentos de investigación .....	47
2 Presentación de resultados .....	48
2.1 Procesamiento de la información .....	48
2.2. Análisis e interpretación de resultados .....	49

2.2.1. Análisis del primer objetivo: Identificar las conductas y comportamientos que los niños manifiestan durante la jornada escolar. ....	49
2.2.2. Análisis del segundo objetivo: Implementar el Mindfulness como estrategia integradora para regular emociones en los niños de educación infantil .....	56
3. Conclusiones .....	65
4. Recomendaciones .....	66
Referencias bibliográficas.....	67
Anexos .....	72

## **Índice de Tablas**

	<b>Pág.</b>
Tabla 1. Matriz de categorización de objetivos .....	18

## **Índice de Figuras**

	<b>Pág.</b>
Figura 1. Departamento de Nariño .....	32
Figura 2. Ciudad de Pasto .....	33
Figura 3. Carnaval de negros y blancos.....	33
Figura 4. Colegio Champagnat .....	36
Figura 5. Conductas y comportamientos de los niños y niñas .....	55
Figura 6. Mindfulness.....	64

## **Índice de Anexos**

	<b>Pág.</b>
Anexo A. Matriz de triangulación final .....	72
Anexo B. Consentimiento informado .....	92

## **Introducción**

Con el pasar del tiempo, se ha considerado fundamental que el proceso educativo se oriente principalmente al desarrollo integral del niño, es por esta razón que se implementa la estrategia del mindfulness para obtener el reconocimiento de las emociones y con ello, lograr que los niños mejoren sus conductas favoreciendo las relaciones inter e intrapersonales y demostrando los efectos positivos que causa la práctica diaria de esta técnica en las actividades cotidianas, tanto dentro como fuera del aula.

Es importante recordar que, en la etapa de preescolar, los niños empiezan a identificar y comprender sus emociones y las de los demás, lo que genera a su vez, que aprendan a regular sus conductas. Así, a menudo, los niños y niñas se encuentran con diferentes situaciones que pueden generar disgustos o cambios de temperamento lo que, a su vez ocasiona que su respuesta frente a dicha situación pueda ser o no adecuada, pues todos son y piensan diferente; es a través de la práctica del mindfulness que se permiten encontrarse consigo mismo, logrando tranquilidad física y mental lo que lleva a que actúen con inteligencia emocional frente a una situación que les genere cambios emocionales.

Teniendo en cuenta que los niños y niñas viven en un contexto que viene acompañado de diferentes situaciones que dificultan la expresión de sus sentimientos, casi siempre sale a relucir emociones que tal vez aún no identifican porque es la que más se adapta al momento de incomodidad, adoptando comportamientos agresivos y sintiéndose frustrados por no lograr lo que ellos quieren. Como es esperado, esta técnica contribuirá a que los niños puedan controlar su cuerpo, mente y regulen sus emociones.

Ahora bien, considerando que la educación actualmente se ha ido tornando monótona dado que, muchas veces las actividades se realizan en un mismo lugar, abarcando los diferentes temas de la misma manera, causando que los niños se desorientan, pierdan la atención o agrado y entren en momento de desorden rebosando emociones negativas, se observó la necesidad de desarrollar el presente proyecto de investigación, que va enfocado a regular emociones básicas de los niños y niñas como alegría, tristeza, miedo y enojo, a partir de la práctica diaria del mindfulness como

estrategia integradora pretendiendo así, cambiar estos hábitos, mejorando espacios para fortalecer la expresión y el manejo de sus emociones y logrando su autorregulación y el desarrollo de la inteligencia emocional en pro a un comportamiento asertivo en los diferentes contextos de su vida diaria.

Es así como, durante el proceso investigativo se prioriza el aspecto emocional de los niños y niñas, teniendo en cuenta que este abarca la construcción de su personalidad, su comportamiento e influye en el rendimiento académico, mediante la técnica de mindfulness, que resulta ser una estrategia novedosa y eficaz en el ámbito educativo, pues les permite identificar su sentir, y con ello les brinda las herramientas necesarias para que puedan afrontar futuras situaciones que le causen estrés o ansiedad y, además contribuye a que los niños aprendan a disfrutar el momento presente que sean conscientes de las experiencias del “aquí” y el “ahora”.

En este sentido, la esencia de este trabajo refleja el desarrollo y la implementación de diferentes actividades centradas en la práctica del mindfulness como estrategia integradora, y su eficacia en la mejora del autocontrol y regulación de las emociones de los niños de Educación Infantil pues, ellos han demostrado una mayor capacidad para manejar situaciones donde experimentan sensaciones buenas y no tan buenas, y eso también ha llevado a mejorar la armonía y producción en el salón de clases.

Por otra parte, la introducción de la técnica de mindfulness ha sido innovadora y ha cambiado la rutina diaria de los estudiantes proporcionando una nueva estrategia de aprendizaje y participación, contribuyendo en el desarrollo integral, de manera que ayuda a que los niños sepan identificar sus emociones y llevarlos a la calma, apoyando así a su crecimiento social, cognitivo y emocional.

En resumen, esta tesis de grado destaca el impacto positivo de la práctica del mindfulness en el ambiente escolar específicamente, en Educación Infantil, resaltando la importancia de priorizar el aspecto emocional de estos niños, teniendo en cuenta su influencia en la construcción de su personalidad, su comportamiento y su rendimiento académico. Es así, como el mindfulness se considera adecuado y efectivo en este contexto, pues permite que los niños se apropien de sus

emociones y les ofrece herramientas adecuadas para saber sobrellevar situaciones que le generen algún tipo de estrés o ansiedad fomentando la conciencia plena y permitiéndoles enfocarse en el momento presente disfrutando desde los pequeños detalles de las experiencias que la vida les ofrece en sus diferentes etapas. De esta manera, esta técnica resulta significativa para el bienestar general de los niños.

## **1. Resumen del proyecto**

La presente investigación denominada “el mindfulness como estrategia integradora para regular emociones en niños de Educación Infantil” trata de implementar el mindfulness dentro de las actividades diarias de los estudiantes de grado Jardín del Instituto Champagnat de la Ciudad de Pasto, de tal forma que los niños adquieran habilidades de inteligencia emocional que les permitirá afrontar asertivamente cualquier situación que se le presente en su vida.

Por lo anterior, se desarrollan una serie de actividades de respiración profunda, meditación guiada, y conciencia plena organizado en sesiones lúdicas, con el fin de que los estudiantes aprendan a identificar y manejar adecuadamente sus emociones, mejorando también su concentración, su rendimiento académico y las relaciones interpersonales con sus pares y las personas con las que interactúan.

Por otra parte, por medio del mindfulness se hace posible que los niños y niñas aprendan a vivir y disfrutar al máximo el momento presente, calmar su mente evitando sufrir cualquier tipo de estrés y ansiedad que el día a día les genera.

### **1.1. Descripción del problema**

En la actualidad, se evidencia que los niños y niñas no manejan correctamente sus emociones mostrando conductas inapropiadas que los perjudican a sí mismos y a los demás, lo que puede generar que, en un futuro se conviertan en personas impulsivas incapaces de resolver problemas o situaciones que se le presenta a lo largo de su vida. Así pues, se hace importante que los maestros de Educación Infantil tengan en cuenta el aspecto emocional de los niños para poder implementar estrategias pedagógicas.

Por lo anterior, se evidencia la necesidad de preparar a los niños de manera que, puedan afrontar asertivamente situaciones complejas que se le presentan dentro del contexto y de su diario vivir, proporcionándoles estrategias para que ellos manejen adecuadamente sus emociones para que puedan tomar decisiones conscientes, es por ello que se deben tener en cuenta estas competencias

en las Instituciones Educativas desde temprana edad, teniendo en cuenta que esto contribuye a la formación integral del niño pues, además de mejorar su rendimiento académicos, beneficia el desarrollo de las competencias emocionales, incluyendo valores, habilidades sociales y prevención del estrés.

### **1.1.1. Formulación del problema**

¿Cuál es el impacto que tiene el Mindfulness como estrategia integradora para regular emociones en niños de educación infantil?

## **1.2. Justificación**

Este proyecto de grado se origina principalmente a partir de la problemática que actualmente preocupa tanto a la sociedad y que tiene que ver con el manejo de las emociones en la Educación Infantil, pues durante la práctica pedagógica se ha observado que los niños y niñas suelen dejarse llevar por la primera emoción que les genera una determinada situación, haciendo que muestren conductas inapropiadas que terminan perjudicando a sí mismos y a las personas que están a su alrededor. Así, se hace necesario que los maestros de preescolar prioricen este aspecto, de tal manera que les brinden a sus estudiantes estrategias apropiadas para que aprendan a manejar adecuadamente sus emociones y así, en un futuro puedan convertirse en seres humanos emocionalmente sanos, capaces de afrontar de la mejor manera, diversas situaciones que se les presenta en su vida diaria.

Resulta necesario que dentro de las competencias que se imparten en los centros infantiles se tenga en cuenta la educación emocional como aspecto primordial para el desarrollo integral de los niños, de manera que se los prepare para afrontar asertivamente la realidad, proporcionándoles técnicas que impliquen el autocontrol para que no se dejen llevar por sus impulsos, sino que puedan tomar las mejores decisiones en pro a la solución de las problemáticas que se generan en diferentes contextos.

Es por lo anterior, que dentro de este proceso investigativo se quiere implementar el Mindfulness como estrategia integradora dentro de la práctica diaria de los niños del Instituto Champagnat, ya que en los últimos años la introducción de esta técnica dentro del sistema educativo se ha convertido en un medio muy eficaz y apropiado para que los niños puedan disfrutar del momento presente, calmar su mente, sentir y entender sus emociones y la de los demás. Además, su práctica beneficia a aquellos estudiantes que frecuentemente tienen problemas de comportamiento, o estrés generado tanto en la escuela como en su casa.

Ahora bien, la aplicación del Mindfulness en la Educación Infantil, permite integrar una gran diversidad de estrategias y herramientas tales como el juego, historias, canciones, entre otros. con las que se pueden programar sesiones, donde para empezar, se desarrollen ejercicios de respiración profunda ya que, esta será la base para continuar con ejercicios de meditación guiada y relajación que le permitirán al estudiante llegar a la calma involucrando siempre la lúdica, de tal forma que las actividades resulten aún más innovadoras e interesantes para los niños. Al principio puede representar un reto para el equipo docente, ya que esta técnica resulta nueva en el Instituto objeto de estudio, más sin embargo una vez se aprenda cómo desarrollarla se puede convertir en un hábito imprescindible dentro del proceso educativo. Además, se pretende que todas estas actividades se encuentren plasmadas en una plataforma digital a la cual los docentes tengan acceso para que puedan aplicarla en sus actividades cotidianas.

### **1.3. Objetivos**

#### ***1.3.1. Objetivo general***

Analizar el mindfulness como estrategia integradora para regular emociones en niños de Educación Infantil.

#### ***1.3.2. Objetivos específicos***

- Identificar las conductas y comportamientos que los niños manifiestan durante la jornada escolar.

- Implementar el Mindfulness como estrategia integradora para regular emociones en los niños de Educación Infantil
- Diseñar una cartilla de mindfulness como apoyo para los maestros de Educación Infantil.

### **1.3.3 Categorización**

**Tabla 1.**

*Matriz de categorización de objetivos*

<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Categoría</b>	<b>Preguntas Orientadoras</b>	<b>Fuentes</b>	<b>Instrumentos o Técnicas</b>
Identificar las conductas y comportamientos que los niños manifiestan durante la jornada escolar.	Emociones	¿Qué conductas y comportamientos manifiestan los niños durante la jornada escolar?	Niños grado Transición	Observación participante  Diario de campo
Implementar el Mindfulness como estrategia integradora para regular emociones en los niños de educación infantil	Mindfulness	¿Qué actividades lúdico pedagógicas se pueden implementar involucrando el Mindfulness como estrategia integradora para regular emociones en los niños de Educación Infantil?	Niños grado Transición	Diario de campo Observación participante
Diseñar una cartilla de mindfulness como apoyo para los maestros de educación infantil.				

## **1.4. Marco referencial o fundamentos teóricos**

### ***1.4.1. Antecedentes***

Para darle más soporte a esta propuesta, a continuación, se mencionan diferentes trabajos de investigación realizados en los últimos años a nivel internacional, nacional y regional, donde se abordan temáticas relacionadas con la práctica del Mindfulness como estrategia pedagógica para mejorar las conductas de los niños de Educación Infantil, además se evidencia la importancia de enseñarles el manejo adecuado de las emociones desde su primera infancia.

**1.4.1.1. Internacionales.** A continuación se describen los antecedentes internacionales que aportaron a la investigación.

**Programa de mindfulness infantil para niños de 4 a 5 años con problemas de conducta.** (Yara Lucía Andrade Dufo y Ana Belén Tapia Cordero, Ecuador, 2020). Este proyecto aplicó el programa de mindfulness con niños de 4 a 5 años, quienes presentaban problemas de conducta y dificultad en las habilidades sociales, tomando como eje central el juego para responder a las necesidades de apoyo que conducen al buen comportamiento, y por ende la mejora de su rendimiento académico.

**Educación en Mindfulness: Estudio sobre la formación universitaria en los grados de Educación Infantil y Educación Primaria.** (Laura Saldaña Iglesias, España, 2020). En este proyecto investigativo se busca comprobar si resulta necesario integrar en la formación universitaria prácticas del mindfulness, con el fin de dar respuestas a la necesidad de que los estudiantes, desde sus primeros años de vida, desarrollen competencias emocionales que les permita expresar cómo se siente y gestionar sus conductas.

**Mindfulness y clima escolar.** (Pilar Lorenzo Fernández, España, 2020). Este proyecto de grado pretende demostrar los efectos del mindfulness en las escuelas, más específicamente en la convivencia escolar.

**Mindfulness e inteligencia emocional en el afrontamiento de conflictos intrapersonales e interpersonales.** (Rosa Delia Martin Rodríguez y Isabel Lujan Henríquez, España, 2021). Este proyecto de grado analiza la relación entre competencias y habilidades emocionales frente al mindfulness, como recurso y estrategia eficaz para la gestión y resolución de conflictos intrapersonales e interpersonales.

**Mindfulness: una alternativa para afrontar el trastorno por déficit de atención con hiperactividad.** (Sofia Contreras Prado, Madrid, 2022). Este proyecto pretende comprobar la eficacia del mindfulness como estrategia para reducir la sintomatología de TDAH tratando de implementar una rutina que contribuya a que desde su primera infancia se conozcan a si mismos y que saquen a flote sus capacidades y habilidades.

**Mindfulness para regular el estrés en niños y niñas de 5 años de la I.E No 1661 la alegría del saber nuevo Chimbote** (Eliana Carranza Valverde y Stephanny chong López, Perú, 2021). Este trabajo de investigación tiene como objetivo demostrar la efectividad de la aplicación del mindfulness en el programa virtual y como este tuvo grandes beneficios para regular el estrés en niños y niñas logrando que se sientan más felices y seguros de sí mismos, obteniendo herramientas necesarias para conectarse consigo mismos y manifestar lo que quieren controlando su respiración y manteniendo la calma en cualquier situación que se les presente en su vida.

**1.4.1.2. Nacionales.** A continuación se describen los antecedentes nacionales que aportaron a la investigación.

**Mente en positivo: material didáctico para la enseñanza y aplicación de la meditación (mindfulness) en las aulas de la educación infantil.** (María Fernanda Ospina Román, Pereira, 2022). Este proyecto de grado tiene como propósito fortalecer la inteligencia emocional en los niños a través de la implementación de estrategias didácticas basadas en la meditación (mindfulness). de manera que se analiza los fundamentos, las técnicas y las contribuciones del mismo en los niños de educación infantil. Así, proponen determinadas actividades a distintos niveles de preescolar, divididas en sesiones y adaptando las técnicas de meditación a ejercicios tales como: la respiración, el momento presente, los 5 sentidos, entre otros.

**Propuesta didáctica: El mindfulness para la regulación emocional de la primera infancia.** (María Cristina Gamboa Corredor y Evelyn Martínez Jaramillo, Bogotá, 2021). Esta investigación pretende diseñar una propuesta didáctica que oriente a los docentes en el proceso de regulación emocional en niños y niñas de primera infancia de manera que, posterior a la recolección de información por medio de entrevistas a docentes de diferentes instituciones educativas, se crea una cartilla didáctica, con actividades centradas en la regulación emocional bajo la técnica de Mindfulness de la mano con las Actividades Rectoras, el arte, el juego, la literatura y la exploración del medio.

**Aportes de la estrategia de mindfulness a los componentes de autorregulación del aprendizaje de los estudiantes de preescolar** (Francisco Conejo Carrasco y Jenny Consuelo Mahecha Escobar, Bogotá, 2020). Esta investigación busca analizar la influencia que tiene en Mindfulness en el desarrollo de la autorregulación en los niveles iniciales de educación, de manera que se hizo un análisis a través de un proceso de observación, entrevista a docentes y diarios de campo que permitió establecer que los estudiantes con mayores dificultades de atención y de comportamiento fueron los que mostraron una mejoría en cuanto a los factores de regulación.

**Efectos de la implementación de un programa del mindfulness en los comportamientos impulsivos de niños de grado primero de un colegio del norte de Bogotá** (Ángela María Romero Carvajal, Bogotá, Chía 2020). Esta investigación tiene como objetivo aportar al bienestar de los niños que tienen comportamientos impulsivos y diferentes dificultades en el contexto escolar, se eligió el enfoque de investigación mixto en procesos sistemáticos empíricos y críticos, implicando la recolección de datos, cuantitativos y cualitativos logrando una mayor comprensión del objetivo de estudio, evidenciando que a través del programa del mindfulness los niños desarrollan las habilidades para regular la atención y al aumento de los niveles de concentración.

**Propuesta pedagógica de educación emocional basada en el mindfulness para el desarrollo de las emociones inteligentes en los niños y niñas de grado tercero del gimnasio indoamericano** (Stefania Arrieta Perea y Paula Andrea López Acevedo, Bogotá, 2021). Este

proyecto de grado tiene como objetivo principal promover la educación emocional para desarrollar las emociones inteligentes a través del mindfulness, para ello diseña propuestas pedagógicas donde se logra identificar elementos esenciales del componente emocional y con ello, lograr habilidades de vida y bienestar que fortalece los procesos a nivel interpersonal e intrapersonal desde las emociones secundarias las cuales proporcionan relaciones idóneas.

**Educación emocional de niños escolarizados en contexto de pandemia (Silvia Fernanda Estupiñan Marquez, Jessica Jorley Tobon Gonzalez, Laura Juliana Umaña Castañeda y Monica Lizeth Vargas Méndez. Bucaramanga - Colombia 2020).** Este proyecto de investigación está dirigido a niños y niñas de 3 a 5 años de dicha institución teniendo en cuenta la situación de la pandemia (covid 19) ya que los niños tuvieron que adaptarse a nuevos cambios y esto hizo que genere en algunos de ellos la poca expresión de las emociones.

**1.4.1.3. Regionales.** A continuación se describen los antecedentes internacionales que aportaron a la investigación.

**Mindfulness como estrategia para potenciar el reconocimiento de emociones en niños y niñas de 3 a 5 años de jardín infantil arte de crecer. (Leslie Katherine Hernández Velasco, Gabriela Moncayo Calvache y Elory Fernanda Rosales Rios, San Juan de Pasto, 2020).** Este proyecto de investigación nace a partir de observar conductas emocionales sin manejo adecuado, se decide incorporar el mindfulness como estrategia innovadora, siendo usada de manera creativa, dinámica y consciente, dando paso a la importancia de la educación emocional como una necesidad en la parte educativa. Se organizó un entrenamiento con actividades de mindfulness fortaleciendo la inteligencia emocional haciendo énfasis en un desarrollo integral, afianzando el reconocimiento de emociones positivas y negativas, como también las relaciones interpersonales.

**Construcción metodológica basada en la inteligencia emocional para la resolución de conflictos interpersonales en el aula. (Yuli Marcela Riascos López, San Juan de Pasto, 2022).** Este proyecto de investigación tiene como fin identificar los comportamientos recurrentes que tienen los niños frente a los conflictos que se presentan en su entorno académico, y con ello buscar

estrategias apropiadas que fortalezcan sus habilidades sociales generando el desarrollo de la inteligencia emocional en pro de una convivencia sana y armónica.

**Mindfulness en la Escuela Programa de entrenamiento en mindfulness para niños de 8 a 12 años. (Erika Alexandra Vásquez Arteaga, Universidad Mariana, San Juan de Pasto, 2021).**

Esta investigación recomienda aplicar el mindfulness en el contexto escolar y adecuarlo a las rutinas escolares por lo que, crean una cartilla didáctica con actividades de entrenamiento para niños y niñas de 8 a 12 años; para ello no solo se tuvo en cuenta las concepciones de los autores expertos en esta técnica, sino que también se ajustaron a las experiencias que se vivieron mediante la observación en el transcurso de esta investigación.

#### **1.4.2 Marco teórico**

El marco teórico de esta propuesta proporciona una idea más clara y sólida acerca del tema objeto de estudio, debido a que se fundamenta por concepciones de autores reconocidos que lo abordan desde diferentes puntos de vista permitiendo el análisis detallado de cada categoría necesaria para el desarrollo de esta investigación.

Así, primero se exponen determinadas concepciones que justifican la importancia del manejo adecuado de las emociones recalcando principalmente la etapa preescolar y, posterior a ello se abordan diferentes teorías del Mindfulness y su eficacia en cuanto al desarrollo emocional en niños de Educación Infantil

#### **Las emociones.**

A lo largo del tiempo, muchos autores se han interesado por darle definición a las emociones más, sin embargo, no existe un concepto oficial que abarque en su totalidad este término ya que resulta ser muy amplio y más complejo de lo que se piensa. Es por ello, que para el desarrollo de esta propuesta de investigación resulta práctico citar, en un principio a Prat y Del Río quien de manera clara y sencilla expone que las emociones son “un estado de agitación o excitación

fisiológica que aparece en cada persona como respuesta a un estímulo”, de aquí que cada persona reacciona de distinta manera frente a una misma situación.

Por su parte, para Bisquerra (2000), citado por Díez (2023) las emociones se definen como “reacciones a las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad de la reacción está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión)”. Este autor enriquece aún más la concepción de las emociones, pues no solo plantea que estas se presentan como respuesta a alguna situación, sino que, a esto le agrega que esta respuesta reacción viene determinada por diversos factores que son significativos para cada persona y que, a criterio de cada uno podría afectar o no.

Se puede clasificar las emociones teniendo en cuenta el efecto que provocan en el bienestar de las personas, así se encuentran las emociones positivas y negativas, las cuales desempeñan papeles diferentes en la vida de las personas, por lo que todas son importantes y ninguna de ellas puede ser minimizada o eliminada. Entre las emociones más conocidas están: la alegría, la tristeza, la ira y el temor, la mayoría de estas se consideran negativas debido a que suelen causar algún tipo de daño en la salud física y mental de las personas puesto que, cuando sucede algo que genera rabia o enojo, la respuesta a dicha situación va a ser negativa, provocando más adelante arrepentimiento o daños que pueden ser imposibles de reparar. Todas estas situaciones llevan a conflictos individuales y colectivos que pueden ser momentáneos o perdurar de por vida. Al respecto conviene resaltar que, las emociones están presentes en cada etapa de la vida e influyen directamente en las conductas, en la construcción de nuestra personalidad y en las relaciones con los demás, así pues, se hace tan importante que las personas aprendan a identificarlas y manejarlas de forma adecuada de manera que, sepan cómo actuar frente a cualquier situación que se les presente en los diferentes contextos con los que interactúan.

Es preciso mencionar que, actualmente las personas pasan la vida a un ritmo acelerado por lo que frecuentemente experimentan situaciones de estrés, ansiedad o depresión que no saben cómo afrontarlas, convirtiéndose en principales factores de riesgo para la salud física, mental y generando problemas sociales. De ello, resulta la necesidad de preparar a los seres humanos, desde su primer año de vida, con competencias que les permitan una socialización adecuada con el mundo que los rodea, brindándoles herramientas que contribuyan a la capacidad para la toma de buenas decisiones con las que puedan prevenir y solucionar conflictos.

Añádase a esto, que la ciencia ha comprobado que, en los primeros años de vida, las conexiones neuronales del cerebro humano se forman con más rapidez y eficiencia que durante el resto de la vida, por lo tanto, en esta etapa el aprendizaje se promueve con más facilidad que en los próximos periodos. De aquí, que la primera infancia resulta ser apropiada para trabajar en el desarrollo de habilidades cognitivas y, sobre todo emocionales. Teniendo en cuenta esto, cabe mencionar la importancia de que, tanto la familia como la escuela den prioridad al desarrollo emocional de los menores de manera que, adquieran una capacidad reflexiva que les permita comprender y afrontar las situaciones que se le presenten; es verdad que no se puede evitar que los niños pasen por diferentes circunstancias, pero es importante proporcionarles muchos instrumentos para que ellos sean capaces de identificar sus emociones, autorregularse y expresarlas con los demás.

García (2021) afirma que “la infancia, es fundamental porque allí es donde se establecen las primeras interacciones de apego que ayudan al desarrollo emocional de los individuos. Por medio de estos primeros vínculos, se construye su identidad, seguridad, autoestima y autonomía” (p. 1). De esta manera, resulta importante que las Instituciones Educativas se inclinen al desarrollo de las competencias emocionales de los niños y niñas para poder brindarles las herramientas necesarias para que sean inteligentes emocionalmente, pues esto resulta ser un factor muy influyente en el desarrollo escolar, laboral, educativo y social de los niños y niñas. A partir de ello, se va a conseguir formar seres humanos estables emocionalmente, capaces de responder de forma asertiva frente a cualquier situación que se les presente a lo largo de su vida.

Al llegar a este punto, conviene citar a Daniel Goleman (1995), citado por Canals (2021) quien afirma que “la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos

y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones, todos podemos potenciar y mejorar esa habilidad” (p. 1). Así, es importante recalcar que esto no depende del grado de inteligencia o las habilidades cognitivas que tenga un niño, sino que más bien tiene que ver con su personalidad y, por ende, influye directamente en su aspecto emocional y social, es por ello que resulta pertinente fortalecer este aspecto desde el preescolar para que, los niños y niñas sean capaces de empatizar con los demás, identificando sus emociones, y resolviendo conflictos de forma asertiva y justa. Una persona con inteligencia emocional consigue manejar las emociones negativas con mayor facilidad, lo que le da muchas más posibilidades de alcanzar la felicidad. Además, al tener habilidades empáticas logra una mejor y mayor capacidad para relacionarse con otras personas. (García, 2020).

### **Mindfulness.**

El término “mindfulness” traduce al español atención plena, atención intencional, conciencia inmediata o conciencia del momento. No obstante, no existe una palabra que defina con exactitud el significado de mindfulness, por lo que muchos autores prefieren utilizar la palabra mindfulness en inglés, es por ello que las definiciones del mindfulness son variadas, pero tienen en común la observación de la realidad en el momento presente con aceptación.

El mindfulness llegó a occidente de la mano de Jon Kabat-Zinn, médico y doctor en biología molecular (*Massachusetts Institute of Technology*) quien manifiesta que “el mindfulness es una herramienta muy sencilla para conectarse con la respiración, el cuerpo y tomar distancia de los pensamientos y emociones”. Esta estrategia debe ser conocida por los maestros para que pueda ser implementada con los niños, a partir de juegos dinámicos, lúdicos y participativos, y con ello obtener mejores resultados. En palabras de Modrego (2016), citado por Martínez (2023) para poder aplicar el mindfulness en el aula es imprescindible que, previamente los docentes aprendan las técnicas y habilidades necesarias, una competencia clave sería la experiencia directa y en primera persona de la práctica de mindfulness. Además, es importante que el docente no se convierta en un simple instructor durante las sesiones, tiene que ilustrar y practicar las técnicas junto al alumnado, de esta manera resulta importante que las Instituciones Educativas replanteen y le apunten a la práctica del mindfulness durante las jornadas pedagógicas, pues es evidente que el practicarlo es

beneficioso tanto para los niños como para los adultos, logrando mantenerlos en un ambiente favorable, en armonía, paz y tranquilidad, adquiriendo competencias emocionales básicas que le beneficiaran en el resto de su vida.

Por su parte, Nhat (2012), citado por Gonzales (2021) refiere al mindfulness como la plena conciencia o atención plena" (p. 1), de la cual señala que es la energía que nos hace estar plenamente presentes, plenamente vivos en el aquí y el ahora" de aquí la importancia que el ser humano logre vivir su presente concentrado en lo que está realizando, pues el día a día viene cargado de mucho afán, acompañado de estrés, falta de interés y motivación; la práctica de esta técnica en cualquier momento le permitirá al niño trabajar la autorregulación, mediante la respiración y meditación para que, pueda continuar satisfactoriamente con su quehacer diario.

A su vez, Richar (2009), citado por Gonzales (2021) señala que "la meditación enseña a controlar los accesos de cólera, los celos, los deseos incontrolados, los miedos, y ayuda a liberarse de pensamientos que nublan el buen juicio", sin duda alguna, esta técnica aporta favorablemente en el desarrollo de las emociones, sobre todo en la parte social, es decir el mantenerse en sintonía con las emociones propias y crea una afinidad con las personas que se encuentran alrededor, permitiendo un mayor rango de empatía y comprensión.

Otro punto es el de, Peña (2022) quien refiere que "uno de los beneficios que aporta el mindfulness dentro del ámbito educativo es potenciar su rendimiento académico y el bienestar emocional de los niños que a la vez mejora su concentración y creatividad y que los ayudará a desarrollar su inteligencia y no solo eso, también podrán aprender a relajarse y meditar, lo cual los contribuirá a bajar su estado de impulsividad y mejorar diferentes situaciones que se les presente" Así, es importante recalcar que si un niño que practica adecuadamente esta técnica desde su corta edad, obtendrá grandes resultados en el ámbito académica mejorando notoriamente y alcanzando a grandes rasgos su atención, concentración y memoria por períodos más prolongados, lo que favorecerá su aprendizaje y, además logrará sentirse más motivado y pleno manteniendo un estado de ánimo favorable pues es importante que logre regular sus emociones ya que, al no ser controladas el niño focalizará y saldrán a relucir las poco favorables, trayendo consigo una distracción en las actividades.

Así, es importante mencionar que para trabajar en la regulación emocional con los niños es necesario que identifique sus emociones a través del juego o del dibujo donde indique cómo se siente; se hace necesario que al aplicar cada una de estas actividades, se refuerce el reconocimiento de sus emociones, se sienta libre de expresarlas y a la vez tome conciencia de ello, para así, dar paso a la autorregulación. Arce (2020). menciona que desde entonces, hasta el ahora, el mindfulness contribuye al alcance del autocontrol y la autorregulación que se aborda anteriormente.

De esta manera, Germen (2011), citado por Calderón (2022) define “el mindfulness como una práctica para cultivar la atención (meditación), un proceso psicológico ser (conscientes) o como un constructo teórico haciendo referencia a la meditación”. Complementando con la teoría de Germer, la práctica de la meditación mindfulness debe comenzar con una buena respiración y al cabo de unos minutos, todo será mejor comprendido, es aquí como se incluye algunas sensaciones como ver, oler, oír, tocar, saborear, o algo más profundo como lo son los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales que surgen, el vivir el momento presente con atención, serán más significativos para el infante ya que al practicar dicha técnica le permitirá que todo lo que viva se disfrute a plenitud.

Así mismo, Vallejo (2006), citado por Calderón (2022) menciona que “mindfulness significa conciencia plena, inmediata y del momento, atención plena, consciente, intencional” de esta manera la atención plena es la capacidad que tiene el ser humano de estar consciente de todo lo que está viviendo en el día a día, de dónde está y lo que está haciendo sin prestarle mayor importancia a lo que sucede a nuestro alrededor, o lo que sucederá en un futuro, por lo que el mindfulness es una cualidad que ya todo el mundo posee, solo se debe aprender a acceder a ella, pues simplemente basta con practicar, para día a día ir afianzando y que sea más beneficiosa en todo el aspecto de la vida.

Complementando con lo anterior, Saltzman (2020) menciona que “la práctica del mindfulness es prestar atención, aquí y ahora, con amabilidad y curiosidad, y luego decidir cómo comportarse, es una fuente de cordura, gracia y deleite en la vida. Incluso en momentos muy difíciles,

especialmente esos momentos que permiten darse cuenta con más precisión lo que está sucediendo dentro y fuera de ti” con respecto a lo antes mencionado mindfulness es vivir atento a todas las experiencias por más difíciles o angustiantes que estas sean, se debe tener presente que todo tiene una razón y que todo tiene una solución, ante ello se ve necesario mencionarle a los niños que todo en la vida tiene solución y ante todo se debe buscar la reflexión para elegir el mejor comportamiento en determinados casos o sucesos que se presenten en el diario vivir, sepan cómo enfrentarlos y actuar sin perjudicar a las personas que se encuentran a su alrededor.

Cabe resaltar que el mindfulness es una herramienta importante que brinda una mayor cantidad de posibilidades para mejorar la atención en los niños, para ejercitar su cerebro, en la empatía, la calma y a gestión emocional, pues ayuda a controlar las emociones para estar más tranquilos y conscientes, el propósito principal es que quien la práctica pueda desenvolverse de la mejor manera en su vida cotidiana y en el ámbito educativo.

### ***1.4.3 Marco conceptual***

#### **Mindfulness**

Mindfulness se refiere a centrarse conscientemente en la experiencia que se está viviendo en el presente, mostrando interés, curiosidad y aceptando la realidad. Este tipo de conciencia permite conectar directamente con lo que está sucediendo en el aquí y en el ahora, empleando la respiración. Una vez enfocada la atención en la respiración, se trata de observar las sensaciones, sentimientos o ideas en el momento presente sin juzgarlas. La práctica del mindfulness es en cierto sentido similar a la meditación, aunque esta técnica permite aceptar todos y cada uno de los pensamientos y emociones, sin importar cuales sean y, lo más importante, sin juzgarlos pues se debe recordar que nadie es responsable de su pensamiento y/o sentir, pero sí de las acciones que se realizan en torno a ello. Mindfulness pretende entrar en cada una de las personas para que sean consciente y disfruten a plenitud cada momento, que se permitan sentir, identificar y manejar adecuadamente sus emociones y pensamientos.

Por otra parte, mindfulness en el contexto psicológico, implica dirigir la atención hacia lo que se está experimentando en ese preciso momento, para ser más conscientes de los cambios de

nuestro cuerpo y como esto, influye en el comportamiento. O, simplemente, dedicar unos minutos diarios a percibir nuestro organismo, sin expectativa alguna; solo, para tomar consciencia de lo que nos está pasando, más allá de nuestras actividades o planes, y escuchar al cuerpo para ver con claridad y ser ‘plenamente conscientes’. Pero para ello, hay que pasar de la “reactividad de la mente” (respuestas automáticas e inconscientes) a su “responsabilidad” (respuestas controladas y conscientes). Lo dicho implica cambiar o sacar nuestra mente del ‘piloto automático’ (no ser consciente de lo que estamos haciendo -sea lavarnos los dientes, comer o conducir-, es decir, de lo que hacemos mientras lo hacemos) y también considerar a la mente como sexto sentido; pero, no se pueden cambiar las emociones y los pensamientos si antes no cambiamos el cuerpo (a veces, al cambiar un pensamiento/emoción por medio).

### **Emociones**

La palabra emoción viene del latín “motere” (moverse), impulsos para la acción.

Nuestro sistema emocional también llamado sistema límbico está formado por varias estructuras que se relacionan con respuestas fisiológicas frente a los estímulos emocionales. Este cerebro se encuentra sumamente relacionado con la memoria, la atención, el aprendizaje y las emociones, según las investigaciones las emociones producidas por nuestro cerebro siempre se manifiestan en el cuerpo.

El cerebro emocional protege nuestra supervivencia y sigue marcando estilo en nuestra transformación durante toda la vida. Nuestros procesos mentales, el pensamiento, la memoria, la percepción del mundo, la integración de los sentidos, los sueños y el comportamiento. están indiscutiblemente influidos por nuestras emociones y este hecho determina la increíble importancia de un crecimiento emocional sano.

**Emociones Básicas:** Son emociones que comienzan a expresarse desde que el bebé está en el útero, sin necesidad de ser aprendidas, las emociones se definen así:

- **Alegría:** se produce por acontecimientos positivos
- **Tristeza:** produce por acontecimientos negativos o no placenteros

- **Enfado:** ser herido, engañado o traicionado
- **Miedo:** peligro
- **Asco:** Repugnancia de alguna cosa o persona
- **Sorpresa:** algo imprevisto o extraño

### **Emociones positivas y negativas**

Las emociones hacen parte de la vida del ser humano, se clasifican en positivas y negativas dependiendo de su nivel de bienestar o malestar tanto las de carácter positivo como las de carácter negativo, cumplen funciones importantes para la vida.

Las emociones negativas se experimentan ante acontecimientos que son valorados como una amenaza, una pérdida, una meta no alcanzada, dificultades de la vida diaria, entre otras. Dichas emociones requieren energías y movilización para afrontar situaciones de manera más o menos urgente.

Es importante tener en cuenta que “emociones negativas” no significa que las emociones sean malas. Muchas veces se ha señalado erradamente una relación entre negativo y malo, y positivo a que es bueno. Esto genera pensamientos como “soy malo puesto que tengo emociones malas, ira, rabia, miedo”, lo que puede desencadenar cierta culpabilidad.

#### ***1.4.4 Marco contextual***

### **Contextualización Externa**

Pasto, es la capital del departamento de Nariño, el cual está ubicado al centro oriente de este departamento y, al sur occidente de Colombia, un lugar con una posición privilegiada y con características especiales al resto del país, pues posee hermosos paisajes, ríos y montañas, destacando principalmente al volcán Galeras que se presenta majestuoso ante todos sus residentes.

Este municipio se caracteriza por su diversidad y multiculturalidad, destacándose especialmente en el procesamiento de alimentos y artesanías. Además, posee bellos paisajes, reservas naturales y centros culturales, que atraen a muchos turistas quienes también, se sienten acogidos por la amabilidad y cordialidad que caracteriza a su población.

Pasto, está ubicado en el departamento de Nariño, en la región centro oriental de los Andes. Este municipio limita al norte con el municipio de Taminango y San Lorenzo, al oriente con los Municipios de Buesaco y Valle Sibundoy en el Departamento del Putumayo, al sur con el Municipio de Córdoba y al occidente con los Municipios de Tambo, la Florida y Tangua.

**Figura 1.**

*Departamento de Nariño*



Fuente: Wikipedia (s,f)

En cuanto al clima, teniendo en cuenta que la ciudad de Pasto, se sitúa a una altitud de 2527 metros sobre el nivel del mar y, que además se encuentra al pie del Volcán Galeras, la nubosidad es bastante alta y permanece parcialmente nublado la mayor parte del tiempo. Pasto, se encuentra en el piso térmico frío.

**Figura 2.**

*Ciudad de Pasto*



La ciudad de Pasto tiene un gran reconocimiento por ser cuna de grandes artistas, pintores y músicos; su artesanía tradicional ha sido destacada por la marroquinería y las artesanías de madera. Así también, el carnaval de negros y blancos ha sido reconocido desde el año 2009 como patrimonio cultural. Durante este evento, Pasto se viste de música, arte, juego y alegría, pues a lo largo de la senda del carnaval se puede disfrutar de las diferentes expresiones artísticas tales como murga, coreografías, disfraces individuales, colectivos, comparsas y majestuosas carrozas; lo que llama la atención y permite la participación de sus habitantes propios y turistas.

**Figura 3.**

*Carnaval de negros y blancos*



## **Contextualización Interna**

El 1 de octubre de 1893 se fundó en la ciudad de San Juan de Pasto, la escuela Santo Domingo dirigida por el hermano Cristino. El 1 de octubre de 1916, se fundó el Liceo la Inmaculada, un colegio de carácter privado que inició con 32 estudiantes bajo la dirección de los hermanos. Josias León, Ignacio Bartolome, José Bolaños, Genoin Eutiquiano y Eduardo Clemente. El 17 de junio de 1951 se inauguró un edificio para el colegio, el cual cambió su nombre por el Instituto Champagnat y actualmente lo dirigen los hermanos de la comunidad marista, actualmente bajo la dirección del hermano Ismar Gildardo Portilla Benavides.

La rectoría es la encargada de presidir la Institución, liderando los procesos y estableciendo estrategias que mantengan a la institución de acuerdo a los objetivos de calidad, en armonía con las diferentes áreas y dependencias que hacen parte de la comunidad educativa. El Instituto Champagnat de Pasto es una Institución perteneciente a los Hermanos Maristas que basa su pedagogía en el amor de la Virgen María, el sentido a la comunidad, el valor del trabajo, la humildad de vida. Su objetivo es que los estudiantes conozcan y amen profundamente a Jesucristo, contribuyendo así en su formación integral para que, puedan ser seres humanos virtuosos e idóneos en los diferentes contextos de su vida diaria cumpliendo así la visión de san Marcelino Champagnat. La comunidad de hermanos Maristas presta el servicio educacional de carácter privado, se encuentra ubicado en el contexto urbano de la ciudad de Pasto en la dirección: Cra 14 No 15 - 28 Pasto, Nariño, cuenta con 1692 estudiantes divididos entre bachillerato con 851 estudiantes, primaria con 620 y el preescolar con 191 estudiantes, todos ellos cuentan con el apoyo pedagógico de 85 docentes en total, los cuales se reparten de la siguiente manera: 39 docentes en bachillerato, 29 en primaria y 17 en la sección del preescolar. por lo cual podemos afirmar que el Instituto Champagnat ha crecido notoriamente a lo largo de estos años y para el desarrollo de diferentes actividades cuenta con los siguientes espacios y presta los siguientes servicios: La administración, que a su momento está a cargo de María Eugenia Paz Saavedra y es la encargada de velar por el equipo económico de la institución, basado en el presupuesto aprobado por la administración provincial, gestiona la contratación, nómina y seguridad social de todos los colaboradores de la institución, lidera los procesos de matrícula, pensiones, cobros, entre otros. La coordinación académica se encuentra a cargo de la Mg. Sandra Yaneth Cerón Cabrera, desde esta

dependencia se coordina todo el quehacer escolar en lo concerniente a distribución de docentes, acompañamiento a los procesos que se desarrollan dentro del aula, asignación de horarios y evaluación de los educandos. La coordinación de convivencia a cargo del docente William Villarreal, entre sus responsabilidades se encuentran: realizar acompañamiento disciplinario de los estudiantes, atendiendo cualquier situación que afecte su comportamiento y desempeño, actuar como mediador en situaciones de conflicto buscando siempre la mejor solución impulsar y promover el correcto funcionamiento del gobierno escolar, entre otros.

La coordinación de primaria se encuentra a cargo del Docente Carlos Portilla, entre sus responsabilidades lidera procesos de cambio pedagógico, promueve la actualización y capacitación permanente de los docentes de la unidad, motiva, apoya, evalúa y retroalimenta a los docentes, de tal manera que los procesos de aula correspondan con la Misión Educativa Marista de igual manera, establece estrategias de trabajo con los padres de familia de la unidad en pro de su aporte en el rendimiento de sus hijos. La coordinación de preescolar se encuentra a cargo de Ana Lucía Vallejo, entre sus responsabilidades, administra la propuesta pedagógica de la unidad, lidera procesos de cambio pedagógicos, promueve la actualización y capacitación de los docentes, diseña e implementa estrategias en pro de un trabajo sistémico y de equipo que permita alcanzar las metas académicas propuestas por la unidad, entre otras.

La Educación Preescolar en el Instituto Champagnat busca el desarrollo integral de los niños y niñas en las dimensiones; corporal, social, cognitiva, estética y comunicativa potenciando armónicamente todas las habilidades y destrezas acorde a sus características y etapas de desarrollo. Las estrategias pedagógicas se plantean desde las actividades fundamentales en la primera infancia, el arte, la literatura, el juego y la exploración del medio. El preescolar cuenta con clases de música, danza, inglés, educación física y tecnología e informática, las cuales cuentan con materiales de alta calidad. El Preescolar del Instituto Champagnat cuenta con zonas verdes y juegos al aire libre, presta el servicio en los grados: párvulos 1 con niños y niñas de dos años, pre jardín 1, 2 y 3 con niños y niñas de tres años, jardín 1, 2 y 3 con niños y niñas de cuatro años y transición 1, 2, 3 y 4 con niños de cinco años.

**Figura 4.**

*Colegio Champagnat*



La coordinación de evangelización es dirigida por el hermano. Hugo Alexander Tapia, quien es el encargado de promover las pastorales de la comunidad que presta el servicio de vocación y ayuda en los cuales se encuentra, Tiemar, semar, amigos en marcha y remar, en si, son movimientos de pastoral donde participan todos los de la comunidad marista a voluntad propia desde los más pequeños hasta los más grandes, con el fin de vivir experiencias significativas donde aprenderán

a amarse a sí mismos, a los demás y a la naturaleza, viviendo así una vida al estilo de Jesús, María y San Marcelino Champagnat, El instituto cuenta con un equipo de psico orientación y terapia ocupacional, que busca generar en la comunidad educativa un estilo de vida fundamentado y en la calidad y calidez humana mediante el fortalecimiento de las dimensiones, socio-emocional, espiritual, actitudinal, física, cognitiva y ocupacional desde la filosofía marista y bajo los lineamientos de la terapéutica educativa. El departamento de psicorientación en su propuesta contempla los siguientes proyectos: Escuela de padres y madres, educación afectiva y sexual, convivencias y encuentros de formación integral, atención individual a estudiantes y familias, procesos de entrevistas e inducción en el marco de gestionar estudiantes, entre otras. El departamento de enfermería se encuentra a cargo de la enfermera Hilda Enríquez quien es la encargada de velar por el bienestar físico, psíquico y social de los estudiantes y de la comunidad escolar, mediante acciones asistenciales, educativas y preventivas en salud y cuando el caso lo amerite realizando la respectiva remisión. La biblioteca de la institución está a cargo de la bibliotecóloga Deisy Carlosama, la cual ofrece una atención de lunes a viernes de 7:00am a 2:00pm y 3:30pm a 5:30pm prestando el servicio a toda la comunidad educativa. Para finalizar la institución también cuenta con la capellanía este cargo del padre Fernando Mesa Ríos.

#### ***1.4.5 Marco legal***

En este proceso investigativo, es necesario tener en cuenta las leyes, decretos y documentos que sirven como bases fundamentales para sustentar y justificar el desarrollo de esta propuesta y, que contribuyen al beneficio integral de los niños y niñas de Educación Infantil en Colombia.

#### **La constitución Política de Colombia**

Teniendo en cuenta que la Constitución Política de Colombia es la ley macro del país donde se encuentran plasmadas leyes y normas que nos rigen a todos los colombianos con el fin de vivir en paz, se toma como referente principal y se citan artículos que, se consideran importantes dentro de nuestro campo investigativo.

**Artículo 44:** “Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separada de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia. La familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos. cualquier persona puede exigir de la autoridad competente su cumplimiento y la sanción de los infractores. Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás”.

**Artículo 67:** “La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social, con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica y los demás bienes y valores de la cultura. La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente.

El estado, la sociedad y la familia son responsables de la educación, que será obligatoria entre los cinco y los quince años de edad y que comprenderá como mínimo, un año de preescolar y nueve de educación básica”.

En este sentido, se toman principalmente los dos anteriores artículos pues protegen a todos los niños y niñas del país, aclarando las responsabilidades que tiene la familia, la sociedad y el estado con ellos. Se hace importante regirnos por estos artículos pues los niños y niñas son vulnerables a sufrir algún tipo de violencia de manera que deben vivir seguros bajo el amparo de sus derechos.

### **Ley General de Educación (ley 115 de 1994)**

Por su parte la Ley General de Educación en su Artículo 1 nos plantea que: “La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social, preocupado por la formación integral, la dignidad, los derechos y deberes” así mismo, determina las normas generales para

regular el servicio público de la educación cumpliendo una función social de acuerdo a las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad.

**El Artículo 5:** 1. "El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos. "

Lo anterior haciendo evidente el desarrollo libre de la personalidad de los niños, siempre y cuando se tenga en cuenta el respeto por sí mismo y por los demás, de manera que se logre su desarrollo integral y en todas sus dimensiones.

Así pues, esta ley, en su Artículo 15 define: “la educación preescolar corresponde a la ofrecida al niño para su desarrollo integral en los aspectos biológicos, cognoscitivos, psicomotriz, socio-afectivo y espiritual, a través de experiencias de socialización pedagógicas y recreativas”. de esta forma, esta ley tiene relación con este proyecto de investigación pues la formación integral de los niños y niñas implica realizar un acompañamiento con diferentes estrategias para que puedan regular sus conductas y controlar sus emociones.

En el artículo 16 se encuentran plasmados algunos objetivos que son propios de la educación preescolar y que, también ayudan a dar soporte a esta investigación, así es importante destacar ítems relacionados con la adquisición de su identidad y autonomía, su crecimiento armónico y equilibrado, la habilidad de aprender diferentes maneras de expresarse, relacionarse, comunicarse y saber establecer relaciones asertivas con los demás, basadas en el respeto, solidaridad y sana convivencia, y el reconocimiento de su dimensión espiritual para fundamentar criterios de comportamiento.

### **Ley 1098 de 2006**

Este conjunto de normas, destaca claramente la importancia del crecimiento emocional durante la primera infancia, específicamente en el artículo 29 menciona la protección de los niños frente al

abandono emocional, y psicoafectivo de sus progenitores, esto se complementa con lo promulgado en artículo 39, donde se le delega a la familia la responsabilidad de brindar ambientes necesarios para el desarrollo afectivo y emocional de los niños, las niñas y los adolescentes. Aun así, se advierte que en la citada ley no se mencionan obligaciones asignadas a las instituciones educativas para que posibiliten estos ambientes, hecho que demuestra incoherencia, pues no se puede desconocer qué es en las instituciones educativas donde estas personas pasan la mayor parte de su tiempo, con lo cual se les debe conferir un referente importante de la formación emocional de estos.

### **Ley No 460 de 2020**

Esta ley es fundamental dentro del desarrollo de nuestro proyecto pues, a través de esta se da importancia al aspecto emocional de los estudiantes en las Instituciones Educativas de Preescolar, básica primaria, secundaria y media en Colombia ya que garantiza una vida libre, fuera de violencia al interior de las familias, donde los niños y jóvenes gocen de un ambiente ameno lleno de paz y tranquilidad para de esta manera lograr en los niños un buen desarrollo físico, cognitivo pero sobre todo emocional donde en un futuro puedan demostrar sus sentimientos de la mejor manera siendo seres pasivos y tranquilos.

#### **1.4.6 Marco ético**

Para el marco ético es necesario reconocer los reglamentos existentes en conformidad con la investigación. En primer lugar, la Resolución 8430 de 1993 - 1, asume lo siguiente:

**Artículo 5.** En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar.

**Artículo 6.** La investigación que se realice en seres humanos se deberá desarrollar conforme a los siguientes criterios:

- a. Se ajustará a los principios científicos y éticos que la justifiquen.

- b. Se realizará sólo cuando el conocimiento que se pretende producir no pueda obtenerse por otro medio idóneo.
- c. Deberá prevalecer la seguridad de los beneficiarios y expresar claramente los riesgos (mínimos), los cuales no deben, en ningún momento, contradecir el artículo 11 de esta resolución.
- d. Contará con el consentimiento informado y por escrito del sujeto de investigación o su representante legal con las excepciones dispuestas en la presente resolución.
- e. Se llevará a cabo cuando se obtenga la autorización del representante legal de la institución investigadora y de la institución donde se realice la investigación, el consentimiento informado de los participantes; y la aprobación del proyecto por parte del Comité de Ética en Investigación de la institución.

En la declaración universal sobre Bioética y derechos humanos de octubre de 2005 se establece los siguientes principios en el momento de trabajar con sujetos en la Investigación:

### **Artículo 3 – Dignidad y derechos humanos**

- 1. Se habrán de respetar plenamente la dignidad humana, los derechos humanos y las libertades fundamentales.
- 2. Los intereses y el bienestar de la persona deberían tener prioridad con respecto al interés exclusivo de la ciencia o la sociedad.

### **Artículo 4 – Beneficios y efectos nocivos**

Al aplicar y fomentar el conocimiento científico, la práctica médica y las tecnologías conexas se deberían potenciar al máximo los beneficios directos e indirectos para los pacientes, los participantes en las actividades de investigación y otras personas concernidas, y se deberían reducir al máximo los posibles efectos nocivos para dichas personas.

### **Artículo 5 – Autonomía y responsabilidad individual**

Se habrá de respetar la autonomía de la persona en lo que se refiere a la facultad de adoptar decisiones, asumiendo la responsabilidad de éstas y respetando la autonomía de los demás. Para las personas que carecen de la capacidad de ejercer su autonomía, se habrán de tomar medidas especiales para proteger sus derechos e intereses.

### **Artículo 9 – Privacidad y confidencialidad**

La privacidad de las personas interesadas y la confidencialidad de la información que les atañe deberían respetarse. En la mayor medida posible, esa información no debería utilizarse o revelarse para fines distintos de los que determinaron su acopio o para los que se obtuvo el consentimiento, de conformidad con el derecho internacional, en particular el relativo a los derechos humanos.

### **Artículo 10 – Igualdad, justicia y equidad**

Se habrá de respetar la igualdad fundamental de todos los seres humanos en dignidad y derechos, de tal modo que sean tratados con justicia y equidad.

### **Artículo 11 – No discriminación y no estigmatización**

Ningún individuo o grupo debería ser sometido por ningún motivo, en violación de la dignidad humana, los derechos humanos y las libertades fundamentales, a discriminación o estigmatización alguna.

### **Artículo 12 – Respeto de la diversidad cultural y del pluralismo**

Se debería tener debidamente en cuenta la importancia de la diversidad cultural y del pluralismo. No obstante, estas consideraciones no habrán de invocarse para atentar contra la dignidad humana, los derechos humanos y las libertades fundamentales o los principios enunciados en la presente Declaración, ni tampoco para limitar su alcance.

### **Artículo 13 – Solidaridad y cooperación**

Se habrá de fomentar la solidaridad entre los seres humanos y la cooperación internacional a este efecto.

### **Artículo 15 – Aprovechamiento compartido de los beneficios**

1. Los beneficios resultantes de toda investigación científica y sus aplicaciones deberían compartirse con la sociedad en su conjunto y en el seno de la comunidad internacional, en particular con los países en desarrollo. Los beneficios que se deriven de la aplicación de este principio podrán revestir las siguientes formas:

a) Asistencia especial y duradera a las personas y los grupos que hayan tomado parte en la actividad de investigación y reconocimiento de los mismos; b) acceso a una atención médica de calidad; c) suministro de nuevas modalidades o productos de diagnóstico y terapia obtenidos gracias a la investigación; d) apoyo a los servicios de salud; e) acceso a los conocimientos científicos y tecnológicos; f) instalaciones y servicios destinados a crear capacidades en materia de investigación; g) otras formas de beneficio compatibles con los principios enunciados en la presente Declaración.

Los beneficios no deberían constituir incentivos indebidos para participar en actividades de investigación. Así las cosas, la presente propuesta de investigación hará eco de los principios señalados ut supra, así:

- 1.- Valor social o científico: En los términos expresados en el acápite de justificación.
- 2.- Validez científica: Representada en la coherencia entre objetivos (general y específicos), y la metodología indicada.
- 3.- Consentimiento informado: Toda interacción con personas con el fin de obtener información, necesitará la manifestación expresa y voluntaria de su deseo de participación.

4.- Observación participante: Toda interacción con grupos de personas o de una de ellas en su medio, se hará evitando intromisiones que alteren su cotidianidad.

5.- Confidencialidad: Toda información suministrada por las personas estará resguardada y su identidad será protegida.

6.- Grabaciones de audio y vídeo: Toda información que se documente en audio y vídeo requerirá del consentimiento informado de las personas, se registrará por el principio de confidencialidad y estará resguardada de la mejor manera, de tal forma que su acceso sea restringido.

7.- Respeto por los participantes: Que implica seguir los principios éticos aquí formulados.

8.- Selección equitativa de los sujetos: Las personas, de las cuales se requiera información, serán escogidos de manera equitativa para evitar sesgos.

9.- Comité de ética: Toda duda sobre la aplicación o interpretación de los criterios aquí señalados será remitida al Comité de ética.

## **1.5 Metodología**

### ***1.5.1 Paradigma de investigación: cualitativo***

El proyecto pedagógico “el mindfulness como estrategia integradora para mejorar conductas y emociones en niños y niñas”, es de carácter cualitativo ya que tiene como objeto de estudio a los seres humanos en su contexto formativo teniendo en cuenta diversos hechos y procesos para poder analizarlos e interpretarlos. Este paradigma se rige principalmente en el contexto real, así Gonzales (2013) afirma que “la investigación cualitativa aborda lo real en cuanto proceso cultural desde una perspectiva subjetiva, con la que se intenta comprender e interpretar todas las acciones humanas, las vivencias, las experiencias, el sentir, con el fin de crear formas de ser en el mundo de la vida”. Esta concepción lleva a reflexionar sobre la importancia que tiene las experiencias propias en esta

investigación, pues es importante la observación, análisis y descripción de las conductas y emociones de los niños en determinados contextos, es decir se busca abarcar la problemática de manera transversal. Así, la principal característica de esta propuesta es trabajar directamente con el sujeto de estudio que, en este caso son niñas y niños de 5 a 6 años identificando el comportamiento al momento de relacionarse con sus maestros y compañeros y teniendo en cuenta que la interacción va a ser continua.

### ***1.5.2 Enfoque de investigación: crítico social***

El proyecto pedagógico sobre el mindfulness como estrategia integradora para regular emociones en niños y niñas, se rige en el enfoque crítico social debido a que esta investigación se centra en los problemas sociales, interactuando y apropiándose de dicha situación, con el fin de darle una solución permitiendo la reflexión análisis y descripción del contexto. Es por ello, que se considera apropiado abarcar este tipo de enfoque debido a que, da la posibilidad de interactuar en la práctica diaria de los niños y niñas, pretendiendo analizar los problemas acerca de la regulación de emociones a partir de la ejecución de la técnica del mindfulness, confiando que este nuevo método de enseñanza, sea apropiado para un cambio. Como lo menciona Agreda 2004 “se pretende que la investigación se encamine al logro de una conciencia auto reflexiva y crítica para transformar la realidad bajo un contexto cultural en donde el diálogo, el debate y la praxis, sean los ejes del que hacer investigativo”

### ***1.5.3 Tipo de investigación: investigación acción***

El método implementado fue la investigación acción que se describe porque informa el juicio profesional y por tanto, desarrolla la prudencia práctica, es decir la capacidad de comprender el curso correcto de acción al afrontar escenarios complejos y problemáticas, consiguiendo resultados visibles y efectuando soluciones prácticas por medio de esta estrategia (mindfulness) sensibilizando y concientizando una transformación general de los niños y las niñas por medio de actividades que propone la estrategia. Raul Rojas 2002 “se convierte en una propuesta metodológica para que el proceso de conocimiento sea una actividad grupal, crítica y transformadora. Sólo así podremos lograr realmente la comprensión científica de los problemas

sociales que enfrentamos en nuestra vida cotidiana (en la escuela, el hogar, la oficina, el barrio ...) con el propósito de participar activamente en la solución”

#### ***1.5.4 Población y muestra / Unidad de trabajo y unidad de análisis***

El presente proyecto de investigación se realizará en el Instituto Champagnat de Pasto, ubicada en el contexto urbano, en la dirección cra 14 No 15 - 28, lugar donde se desarrollan diferentes actividades pedagógicas y lúdicas en pro del beneficio de los estudiantes que la conforman, siendo esta una institución de carácter privado que se caracteriza por brindar una educación de calidad a niños y niñas de todas las edades.

Los estudiantes del preescolar del Instituto Champagnat de Pasto los cuales pertenecen al grado jardín, al cual va dirigido este proyecto de investigación, son niños de 4 y 5 años, los cuales están distribuidos de esta manera: 8 niños y 8 niñas la mayoría vienen de familias pudientes y con mucho prestigio, situándose en estratos altos.

Dicha población cuenta con todo lo necesario para suplir sus necesidades, más sin embargo se evidencia la problemática en control y manejo de las emociones en diferentes situaciones de su vida a lo cual se opta por buscar diferentes estrategias abordando la más apropiada (el mindfulness) que apoyará este proceso para dar solución a la ya mencionada situación.

#### ***1.5.5 Técnica e instrumentos de recolección de información***

**1.5.5.1. Las técnicas de investigación.** En el proceso investigativo se emplearán técnicas de recolección de información en la observación participante y diarios de campo, con el fin de interpretar y analizar para obtener datos que contribuyan al desarrollo del proyecto de investigación, respondiendo a las necesidades de las investigadoras y a los objetivos del proyecto.

**La observación participante.** Esta permite al observador ser partícipe y entra en contacto directo con la realidad integrando al investigado y haciéndolo parte de la investigación de manera que se pueda obtener más información.

**1.5.5.2. Instrumentos de investigación.** A continuación se describen los instrumentos de recolección de información que se utilizaron en la investigación.

*Diario de campo.* En este se recolecta variada información y se redacta cotidianamente las experiencias vividas, esto se hace al final de una jornada para poder registrar con exactitud lo observado y sirve para apuntar conductas verbales y no verbales de los sujetos a investigar, el diario siempre debe ir acompañado del investigador, considerándolo íntimo y personal.

## **2 Presentación de resultados**

La información que se presenta en este capítulo contiene el análisis e interpretación de los resultados obtenidos a partir del desarrollo de actividades durante la práctica pedagógica investigativa teniendo en cuenta las categorías de análisis y, respondiendo al cumplimiento de los objetivos propuestos.

### **2.1 Procesamiento de la información**

Considerando que en el proceso de intervención, donde se desarrollaron diferentes actividades lúdico pedagógicas integrando la técnica de mindfulness encaminadas al desarrollo emocional de los niños y niñas, se adaptó un organigrama en fases por cada categoría (emociones, mindfulness), se fueron plasmando en el diario de campo las experiencias vividas en cada sesión realizada con los estudiantes, con el fin hacer un vaciado de información donde claramente se evidencian los resultados finales, siendo estos empatados con el primer y segundo objetivo respectivamente logrando con ello, hacer un análisis exhaustivo y claro de cada una de las categorías que se conforma con ideas precisas y concisas de varios autores que fundamentan su teoría en diferentes fuentes.

**Fase 1 Emociones:** Para esta categoría se trató de implementar actividades para identificar qué conductas y comportamientos adoptan los niños frente a diferentes situaciones que se presentaban durante la jornada escolar, además se hizo énfasis en el reconocimiento de las emociones vividas por el estudiante para que, sean más conscientes de lo que ocurre dentro y fuera de sí mismos, lo que desean y lo que no desean, de lo que sienten y de lo que no sienten, pues esto es la pieza fundamental para que, puedan manejar adecuadamente sus emociones y con ello, dar una respuesta asertiva frente a lo que están viviendo, todo esto a partir de la técnica del mindfulness.

**Fase 2 Mindfulness:** Esta estrategia fue implementada con el fin de realizar el proceso e involucrar la respiración, comenzando con la inhalación y la exhalación, para que así el niño y la niña asocien esta didáctica con este método de la respiración. Posteriormente, se desarrollaron

actividades de meditación y conciencia plena de manera que, los niños se apropien de estos ejercicios y los practiquen en cualquier momento de desborde de sus emociones.

## **2.2. Análisis e interpretación de resultados**

### ***2.2.1. Análisis del primer objetivo: Identificar las conductas y comportamientos que los niños manifiestan durante la jornada escolar.***

Durante la Práctica Pedagógica investigativa y, al implementar una serie de actividades encaminadas al desarrollo de la inteligencia emocional en los niños, se hizo notorio el cambio y mejoría de sus conductas y comportamientos, pues al inicio se observó estudiantes que no sabían identificar sus emociones lo que generaba malos comportamientos y que no acataran las normas formando el desorden en el aula de clases, por lo que durante cada jornada se desarrollaron una serie de estrategias que permitieron el alcance de los objetivos planteados.

De aquí, que en la actividad denominada “la caja de las emociones” contribuyó a que los estudiantes aprendan a reconocer sus emociones y sentimientos, y las razones por las cuales se sentían así, logrando con ello, el desarrollo emocional y socioafectivo del niño. Por medio de esta estrategia, consiguieron comunicar su sentir y con ello, adquirir una mayor inteligencia emocional que, como la define Daniel Goleman citado por Machado (2021), es “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y manejar bien las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones”. Por lo que el desarrollo de esta actividad aportó en el desarrollo personal y emocional del niño, de manera que se convierta en un ser humano inteligente y sano emocionalmente, que reconozca, acepte sus sentimientos y logre solucionar adecuadamente diferentes situaciones de la vida diaria evitando causar algún tipo de daño a las demás personas.

Es así, como resulta importante tener en cuenta este aspecto en los niños en Educación Infantil, pues es la clave para su desarrollo integral por lo que, se considera que las actividades que se trabajan durante esta etapa siempre deben enfocarse en cómo se sienten, y no solo tener en cuenta esto en el periodo de adaptación que, claramente para muchos resulta ser un periodo difícil y es importante, pues de cómo se trabaje este periodo dependerá la actitud que tome el niño en el

transcurso de su etapa escolar; pero este periodo es pasajero y aun así, se debe seguir fortaleciendo el aspecto emocional y afectivo de los niños durante el transcurso de su etapa escolar. Es por ello, que se debe estar muy atentos y, no solo enfocar el currículo en la parte cognitiva de los estudiantes sino satisfacer el aspecto afectivo y emocional de los niños y niñas, dándole prioridad a esto, pues solo así se los podrá preparar para enfrentar la vida y con ello, las situaciones adversas y/o problemas que se le presentan en el transcurso. En este orden de ideas, es importante recordar que los niños en su infancia empiezan a ser conscientes de sus emociones y de las de los demás, ellos suelen apropiarse de este tema, más que los adultos y, tienen la habilidad de observarse a sí mismos, y a sus comportamientos. Como bien lo sostiene Goleman, citado por Fernández & Fernández: “la infancia y la adolescencia constituyen una oportunidad para asumir hábitos emocionales que gobernarán el resto de nuestras vidas” (2020, p. 17).

En concordancia, esta actividad facilitará bastante el poder ayudarlos a enfrentar situaciones que se puedan presentar en su vida o en el tiempo que se encuentren en la institución, porque no solamente es llenarlos de conocimiento y que ellos aprendan el ámbito pedagógico sino también aprender de ellos, de sus habilidades, de su contexto y brindarle una formación integral, ya que tanto dentro como fuera del contexto educativo, se presentan innumerables situaciones donde necesitan saber manejar sus emociones y controlar sus impulsos para poder tener un ambiente más saludable y que este resulte apropiado para su desarrollo personal y social llevando relaciones de armonía con sus pares o personas que se encuentren en su entorno.

Cómo es visto, no hay emociones malas ni buenas, todas hacen parte de la vida y es importante conocerlas, identificarlas y aprender a regularlas, mejorando así las conductas y adquiriendo habilidades de inteligencia emocional y para que aprendan a autorregularse, pues la mente es muy poderosa y siempre se podrá enfrentar todo lo que suceda en la vida, todo tiene solución, basta con enseñarle a los niños a respirar y a buscar alternativas de solución, generándoles independencia, autonomía y siempre inculcando la empatía y el respeto hacia los demás. En los momentos de descontrol, es importante que la maestra busque estrategias positivas para continuar con las actividades para que fácilmente puedan fortalecer sus habilidades de una manera adecuada, estas pueden ser mediante el mindfulness combinado con el juego, que es una estrategia que jamás aburre

a los niños y, por el contrario, propiciará aprendizajes significativos que no serán solo por el momento, sino para el resto de la vida.

Por otra parte, el cuento del “monstruo de los colores” y las dinámicas que se desarrollaron en torno a él, también resultaron muy pertinentes para que los niños identifiquen y manejen adecuadamente sus emociones. A partir de este cuento, los niños aprendieron a reconocer las expresiones faciales que representan las distintas emociones, recordando situaciones en las que ellos las hayan experimentado, lo que conlleva a que se conozcan a sí mismos y a los demás. La historia, además muestra que proceso se debe que seguir para enfrentar adecuadamente cualquier situación de la vida diaria, así primero es importante reconocer cómo se sienten, habiendo la posibilidad de que sientan varias emociones al mismo tiempo; segundo tienen que identificar cada una de estas emociones y tercero, tienen que averiguar el por qué se sienten de esa manera. Con todo lo anterior, se pretendió desarrollar habilidades de inteligencia emocional para que aprendan a desenvolverse de forma asertiva frente a cualquier situación desde temprana edad, y con ello fomentando una sana convivencia pues, el actuar de los niños influye directamente de acuerdo cómo se sienten, en pocas palabras las emociones son el factor determinante de las conductas.

De entonces acá, es posible afirmar que, si no se trabaja la educación emocional desde los primeros años, se corre el riesgo de que los niños se conviertan en adultos impulsivos incapaces de afrontar asertivamente sus problemas. Aquí radica la importancia de dotar a los estudiantes de inteligencia emocional para que ellos crezcan como seres sanos y felices emocionalmente. En resumen, en la etapa de preescolar se busca brindar al niño una atención integral donde se les ayude a reconocer lo que sienten, identificar sus emociones, y actuar a favor de la solución de conflictos. De esta manera, se puede contribuir con un granito de arena a esta sociedad, transformando para bien la realidad que nos envuelve actualmente.

Así, Bisquerra (2003) citado por Peña (2021) sostiene que:

Desarrollar competencias tanto académicas como sociemocionales en nuestros niños y niñas es un hecho innegable, lo importante aquí es desarrollar estrategias para lograr la sinergia entre dichas competencias, sin dejar al lado los ritmos y procesos de aprendizaje propios de los niños,

para no caer en la yuxtaposición de competencias, donde muchas veces priman los conocimientos académicos por encima de los sociemocionales. (p. 9)

Es importante recordar que, la actualidad exige no ignorar el aspecto emocional de los niños ya que, es en esta edad donde los niños empiezan a adquirir su identidad y autonomía, que más adelante contribuirá en su forma de ser y de actuar frente a las problemáticas que se le vayan presentando, es por ello que, en estos tiempos, hay tantos adolescentes deprimidos o con algún tipo de trastorno provocado por no saben identificar y manejar adecuadamente sus emociones.

Por su parte, la actividad denominada "poesía de las emociones" también le permitió al infante identificar algunas de las emociones, las expresiones faciales y los comportamientos que se suele adoptar en diferentes situaciones de la vida. Cabe mencionar que conociendo el contexto donde se encuentren los niños, se puede ayudarles mucho, no solamente brindándoles aprendizajes o aportándoles conocimientos, sino también aprender a conocer a cada uno de ellos y su mundo, para poder brindarles una educación apropiada basada en amor, respeto y comprensión, porque no todos los niños son iguales, no aprenden de la misma manera y no todos llegan con las mismas condiciones entendiendo por esto, que no solo prima el aspecto económico, sino también la carencia de afecto y muchas veces el maltrato físico, verbal y psicológico al que pueden estar expuestos. Sería muy pertinente, que al llegar al aula se puedan olvidar de esa realidad en la que se encuentren y por el contrario, se sientan seguros y confiados de que hay buenos maestros que están entregando todo su amor y dedicación para ayudar a potenciar sus cualidades y habilidades dándoles un impulso para que sean seres grandiosos, con grandes valores, que en un futuro no solamente sean grandes profesionales sino seres humanos buenos y valiosos, que con su pensar y buen actuar logren transformar la sociedad, para que todos lleguen a ser seres inteligentes emocionalmente, que no se dejen afectar por situaciones que se les presenten en la vida sino que, puedan buscar una solución apropiada en beneficio propio y colectivo para poder vivir en un mundo mejor, más justo y humano, que sean capaces de sobresalir sin opacar a nadie, sin juzgar, ni tachar, más bien ayudar a los que verdaderamente lo necesitan.

Así mismo, durante la actividad “el dado de las emociones”, los niños tuvieron la oportunidad de identificar las situaciones que les genera una determinada emoción, y a partir de ello, estar al

tanto de cuántos estudiantes ya saben reconocer las emociones, el cómo se suelen representar y el por qué se pueden llegar a sentir de esa manera.

Ahora bien, es importante tener en cuenta que en los primeros años de vida se debe desarrollar en los niños la habilidad para poder manejar adecuadamente las emociones, por lo que es importante propiciar un espacio donde se les enseñe, a través del juego y demás actividades lúdicas, a identificar cómo se sienten y a manejar esto de la mejor manera. Todo esto va a permitir que los niños y niñas aprendan a incorporar estos recursos en su vida cotidiana convirtiéndose en personas asertivas dotados de inteligencia emocional, y seguras de sí mismos y de sus capacidades. Todo esto, generaría que las personas mantengan relaciones sociales satisfactorias con los demás, sabiendo comunicar lo que piensa, siente o necesita y, a su vez teniendo en cuenta los sentimientos de los demás y contribuyendo a la solución de conflictos.

Con lo dicho hasta aquí, se hace notoria la necesidad de desarrollar en los niños de Educación infantil, su identidad, la confianza, la autoestima, la capacidad para expresar e identificar sus sentimientos y emociones y, las relaciones interpersonales pues todo esto, va ligado a su formación integral, y teniendo en cuenta que, los niños y niñas pasan la mayor parte de su infancia en un centro escolar, este se convierte en un espacio de socialización emocional y es, el maestro el responsable de implementar actividades que les permita dotarse de habilidades de inteligencia emocional y para ello, es necesario escucharlos, entenderlos y comprenderlos cada vez que manifiesten sus necesidades; se debe respetar sus emociones, permitirles sentir y mostrar sus acuerdos y desacuerdos con los adultos dándoles la oportunidad compartir sus pensamientos, aunque estos sean diferentes a los de los demás.

Por lo anterior, resulta necesario conocer y aplicar la educación emocional en el preescolar para facilitar el desarrollo de las capacidades y competencias emocionales de los niños y niñas implementando actividades que favorezcan su bienestar y su desarrollo integral y, con ello se pueda prevenir la violencia o problemas de estrés y depresión que tanto acechan al mundo actual.

Así mismo, en la actividad de “cámara y acción” se hizo evidente la necesidad de que los niños y niñas aprendan a identificar y manejar sus emociones adecuadamente por lo que, tanto en la

escuela como en la casa se le debe proporcionar herramientas para que ellos reconozcan cómo se siente, el por qué se sienten así y como regularse, se trata de priorizar la educación emocional. Esto les favorecerá, para alcanzar y ser inteligentes emocionalmente que puedan expresar sus sentimientos asertivamente, permitiéndoles tener buenas bases sólidas para poder desenvolverse de la mejor manera en los contextos donde interactúa a lo largo de su vida, siendo empáticos con sus pares y en un futuro, con las personas que se encuentren a su alrededor.

Así, se hace conveniente citar a Goleman (2002) citado por Gómez, Rodríguez, Campos y Ramos (2021):

Controlar y entender las emociones significa comprenderlas, lo que se haya detrás de un determinado sentimiento. [...] Aprender formas de manejar la ansiedad, asumir la responsabilidad de nuestras decisiones y de nuestras acciones y proseguir hasta llegar a una solución de compromiso. Una de las habilidades clave para todo ello es la empatía, la comprensión de los sentimientos de los demás, lo cual implica asumir un punto de vista y respetar las diferencias existentes en el modo en que las personas experimentan los sentimientos. [...] Todo ello trabajado desde la cooperación, de la resolución de conflictos y de la negociación de compromisos de forma asertiva. (p. 912)

Si se trabaja la educación emocional teniendo en cuenta la concepción anteriormente expuesta y desde los primeros años de vida, se tendrá como resultado, niños con autoestima alta, con habilidades para resolver conflictos y enfrentarse a los diferentes retos que se le presentan, adquiriendo relaciones interpersonales positivas donde prime la comunicación. Todo esto, debido a que las emociones son las encargadas de determinar cómo las personas afrontan su vida es por ello, que resulta importante dentro del sistema escolar hacer hincapié en que los niños identifiquen y reconozcan las emociones primordiales para poder llevar una vida más armónica.

Es por lo anterior, que es conveniente trabajar el desarrollo afectivo y emocional de los niños, desde tempranas edades ya que es ahí donde comienzan a adquirir la capacidad para ello. Se debe tener en cuenta que los niños de Educación Infantil apenas están conociendo el mundo y con ello, están dejando atrás su egocentrismo es por ello, que se van a chocar con diferentes situaciones que

les generan emociones positivas y negativas, por lo que está en los padres de familia y maestros implementar estrategias que los lleven a adquirir inteligencia emocional.

Cierto es que, si un niño o niña no está bien emocional o psicológicamente no se podrá concentrar en sus clases y por ende, no va a aprender los contenidos que se les esté enseñando por lo que, es importante que las escuelas no solo se centren en la parte cognitiva de los estudiantes, sino que se enfoquen más en la parte emocional, sobre todo de los niños de Educación Infantil, pues esas edades resultan ser los más importantes para su desarrollo integral, de esta manera, existirán en el mundo más personas felices y equilibradas.

**Figura 5.**

*Conductas y comportamientos de los niños y niñas*



### ***2.2.2. Análisis del segundo objetivo: Implementar el Mindfulness como estrategia integradora para regular emociones en los niños de educación infantil***

Durante el desarrollo de la práctica pedagógica y al implementar diferentes actividades relacionadas con la técnica diaria del Mindfulness, se pretendió que los niños y niñas aprendieran a vivir el presente y el día a día en plenitud, de una manera tranquila y consciente y, con ello potenciar el reconocimiento de sus emociones básicas (alegría, enojo, tristeza y miedo), con el fin de mejorar las conductas de los estudiantes y que, además, sean capaces de resolver problemas que se les presenten en el transcurso de su vida, adoptando la inteligencia emocional, para que puedan tomar decisiones conscientes y vivan su vida a plenitud. El creador del método mindfulness, Kabat Zinn (1990) citado por Araneda y Ibañez (2020) menciona que “un conjunto de prácticas diarias se debe ir realizando con conciencia y atención, desde las rutinas habituales hasta las pequeñas acciones que ejercen momento tras momento” (p. 1). Comprendido de esta manera, se logró que los niños y niñas vivan el presente con plenitud siendo conscientes y prestando total atención a todo lo que realizan en su día a día para que, de esta manera, puedan disfrutar de su presente, sin dejarse afectar por lo pasado o por lo que viene.

Es así como a partir de la actividad denominada " la respiración de la abeja", Se hizo visible la importancia que tiene la práctica del mindfulness en la Educación Infantil pues, es una técnica clave y básica en la vida de cualquier persona, y si se la desarrolla desde la primera infancia, se obtendrá como resultado personas maduras emocionalmente, capaces de regular adecuadamente sus conductas y controlar sus impulsos, de esta manera, con el manejo adecuado de la respiración se obtuvo aspectos que ayudarán en cada momento de la vida de los estudiantes, pues, sin duda, estos beneficios de la relajación atribuyen a un determinado control de la mente y el cuerpo, por lo que, en un futuro no sufrirán de algún tipo de trastorno, estrés o dificultades para convivir y entablar relaciones asertivas con sus pares.

Es por lo anterior, que esta actividad de mindfulness resultó adecuada, pues permitió que los niños se encontrarán consigo mismos y de esta manera, obtener tranquilidad física y mental. Así pues, se inició la práctica de esta técnica con ejercicios de respiración, para que los niños y niñas se enfocarán en el momento que estaban experimentando en el salón de clases, pues el poder

manejar la respiración es la clave para que el cuerpo y la mente se vaya acostumbrando a disfrutar el presente, a enfocarse en esto, sin importar lo que vaya a pasar después y sin permitir que el pasado les afecte.

De la misma manera, la actividad denominada “carrera de la respiración” se implementó con el fin de reforzar en los estudiantes una adecuada respiración, pues muchas veces resulta complejo que los niños entiendan que deben agarrar aire en los pulmones y después soltarlo poco a poco, por lo que, este ejercicio fue muy práctico para que ellos identifiquen que significa inhalar y exhalar, y la manera adecuada de hacerlo.

Así, teniendo en cuenta que son niños pequeños, se trató de implementar ejercicios de respiración pues resulta importante que primero aprendan a respirar ya que, esto será la base de los ejercicios que posteriormente vienen. Vallejo (2006) citado por Pompa y Uriol (2020): afirma que, las prácticas de relajación y meditación permiten la adquisición de habilidades con efectos positivos relacionados al funcionamiento de la persona”. Es por ello que, la respiración permite que se centren en el momento presente, en lo que está haciendo y cómo lo está haciendo, lo que contribuye a desarrollar adecuadamente el proceso de meditación que se abordará en las próximas sesiones.

Así, es importante mencionar que la práctica de una respiración adecuada pretende que el niño y la niña sea capaz de prestar atención a cómo respira y qué pasa con su cuerpo cuando respira (algo que pasa desapercibido la mayor parte del tiempo). A partir de esto, se les brinda habilidades para desarrollar la conciencia de sus experiencias, que aprendan a identificar sus pensamientos y emociones, para que puedan controlar sus impulsos y con ello, desarrollen la inteligencia emocional. De aquí que, el mindfulness es una herramienta eficaz que mejora la atención de los niños, ejercitando su cerebro, desarrollando la empatía y la calma, para que ellos puedan manejar adecuadamente sus emociones y que puedan estar más tranquilos y conscientes. Esta técnica permitió que los niños puedan desenvolverse de la mejor manera en los diferentes contextos de la vida cotidiana.

Del mismo modo, en la actividad denominada “carrera de respiración 2”, los estudiantes lograron obtener un adecuado control respiratorio y así, trabajar la autorregulación que influirá mucho en el diario vivir y en su comportamiento. Esta estrategia además contribuyó a captar la atención de los estudiantes y con ello, que el maestro logre un buen manejo de grupo, pues no se trata de solo brindarles buenos conocimientos sino también involucrar estrategias y técnicas que tengan en cuenta su aspecto emocional tal como lo propicia el mindfulness, esto hace que el maestro pueda ofrecer una educación integral teniendo en cuenta el bienestar del niño; pues es importante ganar su confianza y cariño, conocer el contexto de cada uno y a partir de ello, ofrecer un apoyo y acompañamiento a la hora de tomar decisiones asertivas.

Al respecto conviene mencionar a Schoeberlein (2012) en su libro “Mindfulness para enseñar y aprender: Estrategia para maestros y educadores” donde sostiene que “si se practica frecuentemente el Mindfulness o atención plena se entrena la atención y se fomenta el equilibrio emocional y el bienestar, además conduce a cambios fisiológicos y anatómicos de los cerebros, derivados de estas experiencias”. Aquí, es importante mencionar que la técnica del mindfulness no solo se aplica con los niños, sino que, también se puede involucrar a personas adultas para que puedan mantener centrada su atención en todo momento, viviendo el presente en plenitud y desarrollando su inteligencia emocional.

Respecto a la actividad denominada “perder el control”, conviene decir que resultó muy práctica, pues los niños de Educación Infantil suelen tener mucha energía y necesitan liberarla; este ejercicio los llevó a relajarse y desestresarse. Se observó que disfrutaron mucho este momento y mostraron felicidad en sus rostros, y libertad en sus movimientos corporales. Este ejercicio les permitió a los estudiantes desbordar una gran variedad de sentimientos y emociones. que, con la práctica del mindfulness (música relajante, ejercicios de respiración) lograron alcanzar la calma.

Cuando llegó el momento de detenerse, los niños y niñas pudieron enfocarse en sí mismos, se dieron cuenta que le pasaba a su cuerpo cuando estaba agitado, prestaron atención a los latidos de su corazón y, a partir de ejercicios de respiración y meditación guiada lograron llegar a la calma. Cuando se les preguntó cómo se sentían, ellos respondieron que su corazón ya latía despacio y que se sentían tranquilos. Con todo esto, los niños sintieron la relajación y en seguida disfrutaron de la

historia de la rana, donde se los invitaba a estar tranquilos y atentos permitiéndoles aprender la importancia de tener una buena atención y concentración para lograr lo que se proponen. La práctica del mindfulness con esta actividad, también dio buenos resultados ya que se retomó los ejercicios de respiración con el fin de alcanzar la tranquilidad.

Cabe mencionar, que posterior al ejercicio, los niños mostraron más atención e interés a la clase que se estaba desarrollando, realizaban mejor y en menor tiempo los trabajos, y se enfocaron y disfrutaron en cada actividad que la maestra presentaba. Teniendo en cuenta que los niños con los que se está trabajando son aún muy pequeños, las actividades programadas han resultado beneficiosas pues los niños aprendieron a prestarle atención a su cuerpo y a sus necesidades, ya realizan ejercicios que les permite llegar a la calma y salir de la rutina de estrés que tanto agobia actualmente a las personas. tal como lo menciona, Aline Snel (2014) con su libro *Tranquilos y atentos como una rana*, afirma que la atención plena o mindfulness busca suplir la necesidad de las personas de encontrar calma y tranquilidad, en todos sus aspectos, pues el mundo actualmente resulta ser más exigente.

Con lo anterior, se puede concluir que la vida trae consigo muchas situaciones que no siempre salen como se lo espera, y que, al enfrentarse a ello, las personas pueden perder el control fácilmente, por lo que es importante, que desde la primera infancia se expliquen técnicas encaminadas a la vuelta a la calma de manera que, puedan dar una solución asertiva y les permita seguir adelante. Es así, como resulta la necesidad que tanto niños como adultos practiquen este tipo de técnica, y la importancia de que el sector educativo se empape de este tipo de ejercicios para asegurar a sus estudiantes el desarrollo de competencias emocionales y afectivas, que les servirá para el resto de su vida. Llegando a este punto, también resulta primordial que los maestros conozcan y apliquen el mindfulness y más aún, considerando que trabajar con la primera infancia no es nada fácil es por ello, que los maestros deben ser el modelo de sus estudiantes por lo que, deben reflejar estabilidad y control de sus emociones, pues esto se transmite con facilidad a quien esté a su alrededor y, como bien se sabe los estudiantes aprenden desde el ejemplo.

De la misma manera la actividad de “la campana silenciosa” dio excelentes resultados ya que, es muy práctica para que los niños aprendan a estar atentos a cada uno de los detalles de su cuerpo

y de su alrededor, lo que lleva a que mejoren su atención y sean más eficientes en las tareas que se le asignan y con ello, mejoren su rendimiento académico. Por otra parte, aprende a identificar y manejar sus emociones y pensamiento, a autocontrolarse, ya que al momento de llevar la maraca debían ir paso a paso y con calma controlando los movimientos de sus piernas brazos y manos. Esto ayuda a que, en un futuro, sean capaces de frenar el bloqueo que les puede generar su mente en un episodio de estrés o miedo, permitiéndoles controlar la situación y tomar las mejores decisiones.

Aquí, es importante mencionar a Arguis (2010) citado por Garcia (2019) quien afirma que “la práctica de la atención produce beneficios en las personas como: el aumento de la concentración, mejora el control de pensamientos, emociones y conductas trayendo mayor disfrute en el momento presente” (p. 1). A partir de esta concepción, se hace visible lo beneficioso que resulta aplicar el mindfulness desde los primeros años de vida: estas técnicas de meditación y respiración deberían ser necesarias dentro de la rutina de los niños en la escuela, pues esto conlleva a dotarlos de herramientas que les permita afrontar las diferentes situaciones que se le presentan con los años.

Se debe recordar que, a largo de la vida, las personas se exponen a diferentes problemáticas que pueden generar estrés o depresión, esto se debe a que no saben identificar sus sentimientos y emociones, y con ello no pueden controlar su mente por lo que, terminan respondiendo con el primer impulso que les genera dicha situación lo que, después genera arrepentimientos o daños imposibles de reparar.

Actualmente, es muy frecuente escuchar este tipo de casos o también, que las personas se quiten la vida por no saber controlar su mente, sus pensamientos, y sentimientos. Estas problemáticas que tanto acechan al mundo actual podrían prevenirse con la aplicación de técnicas como el mindfulness, pues, como se dijo anteriormente, trae múltiples beneficios tanto en el ámbito académico como en el emocional.

Al llegar a este punto, se puede agregar que el mindfulness contribuyo a que los niños se conviertan en seres humanos inteligentes emocionalmente, de manera que cuando se desenvuelven solos en la sociedad sabrán cómo comportarse y responder asertivamente a las situaciones positivas

y negativas que se le van a presentar diariamente. El hecho de introducir el mindfulness en el currículo de Educación Infantil conlleva a aprovechar el tiempo aportando un granito de arena al mundo, es decir que los resultados de esta técnica serán lentos, pero se verán reflejados cuando los niños tengan que salir a interactuar en diferentes contextos, viviendo experiencias beneficiosas y perjudiciales, pero que siempre va a saber manejar sus sentimientos y se mostrará como una persona fructífera y sana emocionalmente.

Así mismo La actividad denominada “casco un huevo” dio excelentes resultados, pues los niños disfrutaron mucho de este ejercicio porque les permitió vivir un momento de alegría y relajación, pues se evidenció cómo lograron llegar a la calma, disfrutaron de cada movimiento que el compañero le hacía y ellos también gozaron hacerle los masajes al compañero; la empatía estuvo por encima de todo porque comprendía cuando el amigo se sintió indispuesto o no le gustaba algún tipo de movimiento, demostraron mucho interés en la realización de la actividad ya que pudieron concentrarse en todo lo que debían hacer, observaron el video, siguieron la indicación y al finalizar, se sintieron más tranquilos y con disposición para continuar con el desarrollo de las actividades.

A partir de ello, se considera importante el momento donde el niño logra alcanzar la tranquilidad, después de haber vivido un momento de tensión y vuelve a mantener la atención y a captar con mayor facilidad lo que se le quiere transmitir, por ello, se hace necesario brindar espacios en el transcurso de la jornada, donde se implementen, este tipo de actividades y estrategias del mindfulness, pues contribuye a mejorar las conductas y regular emociones, por medio de ejercicios de respiración, de música relajante y actividades adecuadas a su edad, lúdicas y divertidas.

Por su parte, Téllez (2002) citado por Pompa y Uriol (2020) afirma que durante la infancia y la adolescencia se va desarrollando la atención, dirigiéndose hacia estímulo más pertinente y se va tornando más flexible. los diferentes estudios enfocados en estos niveles de maduración, han mostrado que las habilidades cognitivas van madurando y se vuelven más eficientes durante este periodo. Por consiguiente desde edad temprana es fundamental e importante que los niños aprendan y puedan controlarse y autorregularse para lograr buenas relaciones inter e intra personales con sus pares y personas que se encuentren a su alrededor, lo que evidentemente se logró con claridad, en el desarrollo de esta práctica con el implemento del mindfulness, puesto que

los niños en esta edad, discuten, pelean, son agresivos y la etapa del egocentrismo aún está reflejada, esto le aportó favorablemente en su desarrollo social, ya que se evidencio que los niños, están más tranquilos y el ambiente en el aula y entre pares se torna más sano, lo que favorece en la continuación de las actividades curriculares planteadas, ya que los niños prestan mucha atención y logran concentrarse, de tal forma que, disfrutan a plenitud todo aquello que estén aprendiendo, viviendo el presente de una manera más consciente, ya que esta técnica le permite al niño centrarse en lo que está haciendo en el día a día obteniendo buenos resultados y que los aprendizajes sean significativos.

Por medio de la meditación, conciencia plena, los ejercicios de respiración que integran el mindfulness y, con las concepciones expuestas anteriormente, es posible agregar que la práctica de esta técnica trajo consigo muchos beneficios en los niños, pues ellos aprendieron a tranquilizarse y estar atentos a su presente, a las experiencias internas y externas que se le van a presentar a lo largo de su vida lo que, conlleva a que sean conscientes y responsables de sus acciones. Las técnicas de meditación y respiración deberían ser necesarias dentro de la rutina de los niños en la escuela, pues esto conlleva a dotarlos de herramientas que les permita afrontar de la mejor manera las diferentes situaciones que se le presentan con los años.

Continuando con lo expuesto, dentro de las actividades desarrolladas en este proyecto, se dio la oportunidad de desarrollar una salida pedagógica que trajo consigo muchos frutos, tal como lo menciona Klon y Waszynska (2020) “el mindfulness, se utiliza internacionalmente como una herramienta positiva para generar experiencias enriquecedoras. El individuo, ante la regulación de las emociones permite abarcar los aspectos emocionales, físicos y mentales, este es un mecanismo necesario para desarrollar en el individuo desde una perspectiva más consciente”. Debido a esto, los niños pudieron salir de la rutina e interactuaron con su medio, conocieron y aprendieron, identificaron la realidad que se está viviendo a su alrededor.

Esta experiencia llevó a que los niños y niñas despejen su mente y estén conscientes y presentes en ese momento, lo que es importante para que puedan y aprendan a controlar y autorregularse, mejorando su atención, concentración y disfrutando al máximo esta salida, viviendo el presente de una manera más consciente, ya que, como se mencionó anteriormente esta técnica le permite al

niño centrarse en lo que está haciendo en el día a día obteniendo buenos resultados y que los aprendizajes sean significativos.

Es importante agregar, que el mindfulness contribuyo a que los niños y niñas mejoren su atención y se enfoquen en lo que viven cada día, notando hasta en el mínimo detalle de su contexto. Gracias a la atención plena, aprendieron a llegar a la calma, a manejar adecuadamente sus emociones y a conectarse consigo mismos. Todo esto, con el fin de que ellos puedan desenvolverse de la mejor manera en cualquier contexto de su cotidianidad.

Con lo dicho hasta aquí, es necesario que el mindfulness haga parte de la rutina diaria de los niños y niñas pues, resultó más eficiente implementar este tipo de estrategias cuando los niños están en preescolar, pues ellos suelen tomar con normalidad los ejercicios de respiración, concentración o meditación, con esta técnica tan sencilla como es la buena respiración, fueron más conscientes de su actuar y pensar logrando favorablemente vivir y disfrutar en armonía momentos dentro y fuera de la Institución. (a diferencia de los adolescentes).

En resumen, el mindfulness tiene como objetivo principal que los niños y niñas sientan curiosidad y, por tanto, presten atención a las actividades y con ello, disfruten su presente. Gracias a esta técnica tan novedosa los niños van a estar atentos a lo que les rodea, lo que es muy beneficioso pues actualmente el mundo está lleno de diferentes estímulos que no les permiten disfrutar de las cosas que les brinda la naturaleza o la compañía de su familia y demás personas cercanas a ellos. Además, los niños van a aprender a gestionar mejor sus emociones negativas, a identificar el origen de su enojo o tristeza para manejarla de forma adecuada mejorando su autoestima y sus relaciones interpersonales, y dejando a un lado situaciones de violencia o agresividad en los diferentes contextos donde interactúa.

**Figura 6.**

*Mindfulness*



### **3. Conclusiones**

Durante el desarrollo de este trabajo de grado, se observó el progreso que los niños y niñas de Educación Infantil tuvieron en cuanto a su aspecto emocional, pues al inicio se dejaban llevar por el primer impulso que les causaba una emoción, de manera que mostraban malos comportamientos o los famosos berrinches que, poco a poco se fueron moldeando hasta que ellos aprendieron a identificar el cómo se sienten, sus gustos y disgustos y, a partir de ahí, ofrecer una respuesta favorable a la relación sana consigo mismo y los demás.

Implementar la estrategia integradora del mindfulness resultó novedoso y satisfactorio para los niños y niñas, pues aprendieron a respirar, relajarse y meditar y, a partir de ello lograron identificar sus emociones, dar una respuesta asertiva a cada situación que se presenta en su vida diaria, mejorando su atención, concentración, memoria, sus vínculos sociales y emocionales, reduciendo el estrés, permitiéndoles disfrutar de cada una de las experiencias del presente.

En cuanto a la metodología se puede mencionar que existió una articulación entre: título, formulación del problema, objetivos y aspectos metodológicos, donde se abordó una problemática real proporcionando una solución eficaz a partir de la aplicación de la técnica del mindfulness.

#### **4. Recomendaciones**

A la Universidad Mariana, específicamente al programa de Licenciatura en Educación Infantil, para que mantengan el asesor que han designado desde el inicio del lanzamiento de la propuesta hasta la etapa final del trabajo de grado.

A la institución donde se desarrolló este trabajo de grado, para que se dé apertura a la continuidad de la aplicación de la estrategia integradora mindfulness, para mejorar las emociones en los niñas y niños de Educación Infantil.

Esta investigación queda abierta para aquellos colegas y maestros en formación que quieran continuar con este proceso, pues sería interesante el desarrollo del mindfulness en un contexto rural.

## **Referencias bibliográficas**

- Abuelo, M. (2019). Inteligencia emocional y mindfulness: Desarrollo e implementación de una propuesta de intervención (Doctoral dissertation, Tesis de Licenciatura) Universidad Zaragoza. España. <https://zaguan.unizar.es/record/87272>).<https://core.ac.uk/download/pdf/290002337.pdf>
- Alvites Jiménez, R. S. (2023). Programa de Mindfulness para mejorar la autorregulación emocional en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino-2023.[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/123988/Alvites\\_JRS-SD.pdf?sequence=1](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/123988/Alvites_JRS-SD.pdf?sequence=1)
- Andrade Dufo Y. L., y Tapia Cordero, A. B. (2020). Programa de Mindfulness infantil para niños de 4 a 5 años con problemas de conducta. Tesis de Licenciatura. Universidad del Azuay. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/9635>
- Araneda, B. V. (2020). Mindfulness para docentes (Doctoral dissertation, Universidad Metropolitana).[http://bibliorepo.umce.cl/tesis/artes\\_visuales/2020\\_mindfulness\\_para\\_docentes.pdf](http://bibliorepo.umce.cl/tesis/artes_visuales/2020_mindfulness_para_docentes.pdf)
- Arrieta Perea, S., y López Acevedo, P. A. (2021). Propuesta pedagógica de educación emocional basada en el mindfulness para el desarrollo de las emociones inteligentes en los niños y niñas del grado tercero del Gimnasio Indoamericano. <http://upnlib.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/16847>
- Bisquerra, R., Espinal Velasquez, C., Mesinas, C., & Lima, P. (n.d.). Pontificia Universidad Católica Del Perú Facultad de Educación. [https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/21979/ESPINAL\\_VELASQUEZ\\_CINDY\\_JOHANA\\_2022-04-11%20%28%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/21979/ESPINAL_VELASQUEZ_CINDY_JOHANA_2022-04-11%20%28%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Bueno, S., y Delgado, M. (n.d.). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil. Plaza de la Universidad, nº 3. C.P. 02071. Albacete (España). <https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/8995/1460450506practicando%20mindfulness%20con%20el%20alumnado%20de%20tercer%20curso%20de%20educacion%20infantil.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Calderon Zavala, K. A. (2023). Estrategia didáctica Mindfulness y autorregulación en estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per Se-Chorrillos, 2022. [https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/5474/T037\\_44019891\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/5474/T037_44019891_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Carranza Valverde, E. K., y Chong López, S. P. (2022). Programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en niños y niñas de 5 años de la IE N° 1661 La Alegría del Saber-Nuevo Chimbote-2021. <http://repositorio.uns.edu.pe/handle/20.500.14278/3923>

De, N., & Garcia, M. (n.d.). Mindfulness para la autorregulación emocional en las aulas del primer ciclo de educación infantil. Trabajo Fin de Grado. Noviembre 4, 2022.

Estupiñán Márquez, S. F., Tobón González, J. J., Umaña Castañeda, L. J., y Vargas Méndez, M. L. (2020). Educación emocional de niños escolarizados en contexto de pandemia. <https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/12017>

Gamboa Corredor, M. C., & Martínez Jaramillo, E. (2021). Propuesta didáctica: El mindfulness para la regulación emocional en la primera infancia (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios). <https://hdl.handle.net/10656/14181>

Guachisaca Tumailla, G. B. (2023). El uso de la técnica mindfulness y el desarrollo de la atención selectiva en los niños del nivel inicial de 4 a 5 años (Bachelor's thesis, Carrera de Educación Inicial). <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/37394/1/TESIS.pdf>

Guerra, O. C., Escobar, J. C. M., & Carrasco, F. C. (2020). Aporte de las estrategias de mindfulness a los componentes de autorregulación del aprendizaje de los estudiantes de preescolar. *Revista Infancia, Educación y Aprendizaje*, 6(2), 66-85. <https://doi.org/10.22370/ieya.2020.6.2.2083>

Hernández Velasco L. K., Moncayo Calvache G., y Rosales Rios E. F. (2020). Mindfulness como estrategia para potenciar el reconocimiento de emociones en niños y niñas de 3 a 5 años de jardín infantil arte de crecer.

Jarro Chacón, F. P. (2023). Mindfulness en la educación de los estudiantes del 1° B de la Institución Educativa Salesian College del distrito de Ate-Huaycán 2021. <https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/1902/Tesis%20%20Jarro%20C%20Fanny.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Julca, M. L. P. (2021). La educación emocional en niños del nivel preescolar: una revisión sistemática. *TecnoHumanismo*, 1(11), 1-21.

Lorenzo Fernández, P. (2020). Mindfulness y clima escolar. <http://hdl.handle.net/10835/9797>

María, P. (2016, marzo 16). A escola dos sentimentos: 10 actividades de mindfulness para niñ@S. A Escola Dos Sentimientos <http://aescoladossentimentos.blogspot.com/2016/03/10-actividades-de-mindfulness-para-nins.html>

Martín Rodríguez, R. D., y Luján Henríquez, I. (2021). Mindfulness e inteligencia emocional en el afrontamiento de conflictos intrapersonales e interpersonales. <http://hdl.handle.net/10662/13137>

Martínez, V. L. (2023). Mindfulness para la mejora de la regulación emocional en el alumnado con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. *Voces de La Educación*, 8(15), 130–148. <https://www.revista.vocesdelaeducacion.com.mx/index.php/voces/article/view/561/305>

Moñivas, A., García-Diex, G., & García-de-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría [ Mindfulness: Concept and Theory ]. *Portularia*, 12(Addenda), 83–89. <https://doi.org/10.5218/prts.2012.0009>

Montilla, (s.f). Programa De Mindfulness Aplicado A Educación Infantil Sara Arrojo Noviembre 4, 2022. [https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/46081/ArrojoMontilla\\_TFGMindfulness.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/46081/ArrojoMontilla_TFGMindfulness.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Muchiut, Á. (2018). Educación emocional, una deuda pendiente en nuestros salones de preescolar. *Revista de Educación*, 1, 137–152.

Muy Saludable. (2016, octubre 5). Todo sobre el Mindfulness para niños. <https://muysaludable.sanitas.es/mente-sana/todo-sobre-mindfulness-para-ninos/>

Pacheco D; Canedo M; Manrique A y García M (2018) Mindfulness: Atención Plena En Educación Infantil. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1177/1042>

Prados, S. C. (2022). Mindfulness: una alternativa para afrontar el trastorno por déficit de atención con hiperactividad. *Aula de Encuentro*, 24(1), 213-242. <https://doi.org/10.17561/ae.v24n1.7039>

Pompa Abanto, J. N., & Uriol Polo, M. E. (2023). Programa mindfulness para estimular la empatía de los niños de cinco años, Trujillo-2022. [https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/15351/REP\\_JEAN.POMPA\\_MARIA.URIOL\\_PROGRAMA.MINDFULNESS.pdf?sequence=1&isAllowed](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/15351/REP_JEAN.POMPA_MARIA.URIOL_PROGRAMA.MINDFULNESS.pdf?sequence=1&isAllowed)

Riascos López Y. M. (2022). Construcción metodológica basada en la inteligencia emocional para la resolución de conflictos interpersonales en el aula.

Romero Carvajal, Á. M. (2020). Efectos de la implementación de un programa de Mindfulness en los comportamientos impulsivos de niños del grado 1 de un colegio del norte de Bogotá (Master's thesis, Universidad de La Sabana). <https://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/42750>

Santamaria Gonzales, D. M. (2021). Nivel de mindfulness en docentes de educación inicial instituciones educativas públicas y privadas del distrito de San José. [https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3675/1/TL\\_SantamariaGonzalesDianaMilagros.pdf](https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3675/1/TL_SantamariaGonzalesDianaMilagros.pdf)

Saldaña Iglesias, L. (2020). Educación en mindfulness: estudio sobre la formación universitaria en los grados de Educación Infantil y Educación Primaria. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/46228>

Soache, J. T., Tatiana, J., Ospina Osorio, J. M., Córdoba Flórez, J., Sebastián y Herrera Toro, L. T., & Alejo Castañeda, I. E. (2022). Diseño de una aplicación de apoyo a la intervención psicológica de la ansiedad social. Diseño de una aplicación de apoyo a la intervención psicológica de la ansiedad social. <https://repository.ucatolica.edu.co/server/api/core/bitstreams/77a289c2-9215-4486-b01c-5f7815ec0d0a/content>

Xuclà, E. M. (2020) Capítulo 78 Inteligencia Y Educación Emocional A Través De Daniel Goleman: Una Práctica Para La Gestión De La Crisis Emocional Producida Por El Covid-19. Nuevos escenarios educativos: hacia el horizonte 2030.

Anexos

Anexo A. Matriz de triangulación final

D1	D2	D3	Hallazgos parciales
<p>Durante esta jornada la mayor parte del tiempo, los estudiantes se mostraron juiciosos y atentos a las actividades que había programado, se hizo notorio que la mayoría de ellos estaba presente en la clase mas sin embargo, en un momento cuatro niños empezaron a charlar y jugar entre ellos, y por más que me les acercaba a llamar su atención se distraían fácil, por lo que resultado adecuado el ejercicio de “la respiración de la abeja”, actividad que hace parte del proyecto de investigación, y funciono bien, los niños al fin se calmaron y pude continuar con el desarrollo de la clase. Por último, después de la actividad de ejercicios corporales, donde se presentó una</p>	<p>Para empezar este día, aprovechando el espacio que se tiene para llamar lista, se implementó “la carrera de respiración” de manera que, el niño que se iba llamando debía pasar al frente y ubicarse en un extremo de la mesa donde había un recorrido; se le entregaba una pelota de pin pong que debía soplarla hasta que completara el camino y cayera en la caja. La regla era no utilizar las manos. Este juego de mindfulness fue muy aceptado por parte de los niños, pues fue una actividad diferente a las que normalmente se hace y con la que,</p>	<p>D1: Para trabajar con la categoría de esta semana, la cual corresponde a Mindfulness, se desarrolló la dinámica “el reto de la campana silenciosa”, para ello se mencionó a la primera niña de la lista, quien debía pasar al frente y se le entregó una maraca de cascabel, ella debía llevársela al compañero que la maestra mencionaba, y así sucesivamente hasta que todos participaran. El reto de la dinámica era llevar la maraca de un lado a otro tratando de que no suene y solo utilizando la mano derecha. Esta actividad generó que los niños se concentraran en el silencio y con ello, que vivieran ese momento, que era el momento presente, pues el niño o la niña que llevaba en su mano la</p>	<p>D1: Mediante la actividad denominada " la respiración de la abeja" Se hizo visible la importancia que tiene la práctica del mindfulness en la educación infantil ya que, es una técnica clave y básica en la vida de cualquier persona, y si se la desarrolla desde la primera infancia, se tendrá como resultado personas maduras emocionalmente, capaces de regular adecuadamente sus conductas y controlar sus impulsos, de ésta manera, con el manejo adecuado de la respiración se obtuvo aspectos que ayudarán en la vida diaria del estudiante; sin duda estos beneficios de la relajación atribuyen a un determinado control del cuerpo, y a futuro no sufrirán del mal llamado estrés, o de algún tipo de trastornos o dificultades para convivir adecuadamente con sus pares. Es por lo anterior, que el mindfulness resulta adecuado pues permite encontrarnos con nosotros mismos, y de esta manera obtener tranquilidad física y mental. En ésta misma línea el trabajo con la categoría del mindfulness, específicamente con un ejercicio de respiración, los niños se enfocaron en el momento que estaban experimentando en el salón de clases, pues como se dijo anteriormente, el poder manejar la respiración es clave para que nuestro cuerpo y nuestra mente se vaya acostumbrando a vivir el presente, a involucrarse, sin importar lo que vaya a pasar después y sin permitir que el pasado les pese. D2: La actividad denominada “carrera de la respiración” se implementó con el fin de que los estudiantes aprendan a respirar de manera correcta, ya que muchas veces</p>

<p>canción para que los niños bailaran y saltaran, permitió reflexionar con ellos debido a que, al sentarse se les pidió que colocaran su mano en el pecho para que sintieran como su corazón latía muy fuerte, estaba agitado pero a medida que tomábamos aire y lo soltábamos despacio, iban llegando a la calma, a su estado normal. Se aprovechó para decirles que eso pasaba en diferentes situaciones por ejemplo cuando estaban muy enojados, su cuerpo se agitaba por lo que podían practicar ejercicios de respiración y así se iban a calmar</p>	<p>prácticamente se salían de su zona de confort, por lo que se observó que algunos niños al no poder mover la pelota soplando, se desesperaban y querían utilizar sus manos, mas sin embargo se los animo a seguir intentando sin romper la regla que se había colocado al principio del juego. A otros en cambio, se les facilitaba tanto este ejercicio que, con un solo soplido lograban que la pelota pasara por todo el recorrido y cayera en la caja. Al finalizar con esta actividad, se hizo una pequeña retroalimentación donde se les mencionó que para mover la pelota de pin pong debían coger mucho aire así, soplarían muy fuerte y esta se movería. Se les dijo que el secreto de</p>	<p>marca le prestaba mucha atención a cada movimiento que realizaba con su cuerpo, mientras que los demás niños no hacían ruido para poder escuchar si su compañero hacia sonar o no la maraca. Durante este reto, los estudiantes mostraron interés, más sin embargo cuando faltaban pocos niños para terminar el reto, se distraían fácil y empezaban a hacer ruido. Siempre se les recordaba que deben hacer silencio, asegurándoles que de lo contrario no podríamos escuchar si cada compañero hizo o no hizo sonar la maraca. D1: En el desarrollo de la actividad de la categoría mindfulness denominada "casco un huevo" la cual consistía en que los niños realicen un círculo y hacerles girar hacia la derecha para que queden en una posición y en el orden adecuado, quedaran mirando la espalda del compañero de esta manera, observaron un video en el televisor que les ayudó a conocer</p>	<p>resulta complejo que los niños entiendan que tienen que aprender algunas técnicas básicas de respiración como tomar el aire y después soltarlo, por lo que, este ejercicio fue muy práctico para que ellos identifiquen que significa inhalar y exhalar, y la manera adecuada de hacerlo. En esta ocasión, teniendo en cuenta que son niños pequeños, se trató de implementar ejercicios de respiración pues resulta importante que primero aprendan a respirar ya que, esto será la base de los ejercicios que posteriormente vienen. Además, la respiración permite que se centren en el momento presente, en lo que está haciendo y cómo lo está haciendo, lo que contribuirá a desarrollar adecuadamente el proceso de meditación que se abordará en las próximas sesiones. Así, es importante mencionar que la práctica de una respiración adecuada pretende que el niño y la niña sea capaz de prestar atención a cómo respira y qué pasa con su cuerpo cuando respira (algo que pasa desapercibido la mayor parte del tiempo). A partir de esto, se les brinda habilidades para desarrollar la conciencia de sus experiencias, que aprendan a identificar sus pensamientos y emociones, para que puedan controlar sus impulsos y con ello, desarrollen la inteligencia emocional. De aquí que, el mindfulness es una herramienta eficaz que mejora la atención de los niños y niñas, ejercitando su cerebro, desarrollando la empatía y la calma, para que ellos puedan manejar adecuadamente sus emociones ayudándoles a estar más tranquilos y conscientes. Esta estrategia permitió que los niños puedan desenvolverse de la mejor manera en los diferentes contextos de la vida cotidiana y en el ámbito educativo. D1 A través de la actividad denominada " carrera de respiración" los estudiantes lograron obtener un</p>
--	---	---	--

	<p>este juego era la respiración y que, así como en el ejercicio anterior debían coger aire para después soltarlo soplando. Posteriormente, se realizaron varios ejercicios de respiración y se les dijo a los estudiantes que practicasen esta estrategia cuando se sientan cansados o enojados.</p> <p>durante esta jornada se aplicó la práctica del Mindfulness, con la actividad denominada "perder el control" se llega al salón de clase y para empezar se les coloca música divertida para que puedan bailar, permitiéndoles que en este momento salten, griten, lloren y como dice el título pierdan el control, viviendo un momento de euforia, esto duró un momento al instante se les cambió a música</p>	<p>lo que debían hacerle al compañero que estaba adelante, este video les enseñó hacer masajes empezando por la cabeza, hombros, espalda y algunas cosquillas y sin duda alguna las carcajadas se sintieron en todo el salón de clase, de esta manera todos disfrutaron de un rico masaje que los relajó y les brindó un momento de tranquilidad y paz, lograron fortalecer la habilidad de compartir con los compañeros afianzando las relaciones interpersonales porque respetaron el sentir de su compañero ya que se evidenció que algunos de ellos no se sentían tan cómodos con algunos de los movimientos que sentían, ellos entendieron que todos no tienen los mismos gustos y que es respetable el punto de vista de cada quien.</p>	<p>adecuado control respiratorio, así la preparación para trabajar la autorregulación influirá mucho en el diario vivir del estudiante, comprendido de esta manera, se logrará un buen manejo de grupo, el amor con que se hacen las cosas es fundamental para que todo marche de la mejor manera en la educación, es así como el brindarles buenos conocimientos a los estudiantes y también involucrar estrategias y técnicas como es el mindfulness hace del maestro un ser que se preocupa por el bienestar en su totalidad del niño y la niña, la vocación y entrega por lo que se hace debe estar presente en todo momento, pues se debe estar pendiente de todo lo que sucede a nuestro alrededor no solamente llenarlos de contenido sino, siempre buscar la manera de llegarle a los niños para ganar su confianza y cariño y a partir de ello ofrecer un apoyo diario, ya que se comparte el mayor tiempo con ellos y miran a la persona adulta, como un ejemplo a seguir; fundamental fue que los estudiantes conozcan el contexto donde se encuentran, pues sin duda este aspecto les permite estar atentos y muy pendientes a todos los cambios que los niños y niñas manifiestan a toda hora, basándose en los promotores que afirman mediante la teoría que la práctica del mindfulness trae cambios positivos en el funcionamiento de la persona y para ello, lo único que se quiere es que los maestros tengan la disposición el tiempo y la entrega de aplicarlo en su rutina diaria para que por medio de esta, evidencien por experiencia propia lo enriquecedor que será día a día con diferentes estrategias lúdicas que permitirá al niño vivir el presente y mantenerse atento y concentrado en el hoy.</p> <p>D2 a través de la actividad denominada "pierdo el control" los niños lograron identificar diferentes experiencias que los hizo descontrolarse en su totalidad</p>
--	---	--	--

	<p>relajante, y les dije que salten como ranita rapido, y despues lento, hasta que lleguen a un momento donde la rana está en completa tranquilidad y cierren los ojos, después se les menciona que se acuesten en el piso y escuchen el relato de la rana en el bosque e imaginen que son ellos, y que respiren ya que el corazón está agitado deben esperar un momento para que los latidos vuelvan a la normalidad y ellos puedan estar más tranquilos se les hizo aplicar la respiración que se practicó con anterioridad. De esta misma manera los niños sintieron más seguridad y tranquilidad.</p>		<p>viviendo un momento de euforia donde desbordaron variedad de sentimientos, los cuales con la práctica del mindfulness al escuchar música relajante se fueron regulando, acompañada de una buena respiración viviendo un momento de paz y tranquilidad, disfrutaron de la historia de la rana la cual los invita a estar tranquilos y atentos permitiéndoles aprender la importancia de tener una buena concentración. la práctica del mindfulness con la actividad de salto como rana, también dio muy buenos resultados en este momento que se vivió pues si no se lo hubiera aplicado, respirando y buscar tranquilidad los niños no hubieran podido comprender la dinámica y lo que les sucede, demostrando angustia pues estaban desbordando variedad de emociones más sin embargo se logró mantener la calma y de igual manera transmitirla con los demás para lograr un ambiente de paz y tranquilidad. Con lo anterior se puede concluir que muchas veces las cosas no salen como uno las planea y puede haber cambios en cualquier momento, y que los niños pierden el control fácilmente, pero está en uno como generador de aprendizaje tomar las cosas con calma y poder dar solución asertiva y continuar con todo, no solamente la práctica de mindfulness se puede trabajar con los niños sino también los maestros pueden aplicarlo en el día a día teniendo en cuenta que da excelentes resultados para mantener la calma, respirar profundo y poder continuar con el que hacer maestro.</p> <p>D3: Se considera que la actividad de “la campana silenciosa” es muy práctica para que los niños aprendan a estar atentos a cada uno de los detalles de su cuerpo y de su alrededor. Esto lleva, a que mejoren su atención y sean más eficientes en las tareas que se le asignan y con ello, mejoren su rendimiento académico. Por otra parte,</p>
--	---	--	--

			<p>aprende a identificar y maneja sus emociones y pensamiento, a autocontrolarse, ya que al momento de llevar la maraca debían ir paso a paso y con calma controlando los movimientos de sus piernas brazos y manos. Esto ayuda a que, en un futuro sean capaces de frenar el bloqueo que les puede generar su mente en un episodio de estrés o miedo llegando al control y tomando las mejores decisiones.</p> <p>Es así, como se hace visible lo beneficioso que resulta aplicar el mindfulness a partir de los primeros años de vida: estas técnicas de meditación y respiración deberían ser necesarias dentro de la rutina de los niños en la escuela, pues esto conlleva a dotarlos de herramientas que les permita afrontar de la mejor las diferentes situaciones que se le presentan con los años.</p> <p>A largo de la vida, las personas se exponen a diferentes problemáticas que pueden generarles estrés o depresión, esto se debe a que no saben identificar sus sentimientos y emociones, y con ello no pueden controlar su mente por lo que, terminan respondiendo con el primer impulso que les genera dicha situación lo que, después genera arrepentimientos o daños imposibles de reparar. Actualmente, es muy frecuente escuchar este tipo de casos o también, que las personas se quiten la vida por no saber controlar su mente, sus pensamientos, sus sentimientos. Estas problemáticas que tanto asechan al mundo actual podrían prevenirse con la aplicación de técnicas como el mindfulness pues, como se dijo anteriormente, trae múltiples beneficios tanto en el ámbito académico como en el emocional.</p> <p>Al llegar a este punto, se puede agregar que el mindfulness va a ayudar a los niños para que se</p>
--	--	--	---

			<p>conviertan en seres humanos inteligentes emocionalmente, de manera que cuando se desenvuelvan solos en la sociedad sabrán como comportarse y responder asertivamente a las situaciones positivas y negativas que se le van a presentar diariamente. El hecho de introducir el mindfulness en el currículo de Educación Infantil conlleva a aprovechar el tiempo aportando un granito de arena al mundo, es decir que los resultados de esta técnica serán lentos, pero se verán reflejados cuando los niños tengan que salir a interactuar con diferentes contextos, unos beneficios otros perjudiciales, pero que siempre va a saber cómo manejar sus sentimientos y se mostrará como una persona fructífera y sana emocionalmente</p> <p>D4: La actividad denominada “casco un huevo” dio excelentes resultados, disfrutaron mucho de esta actividad porque les permitió vivir un momento de alegría y relajación, pues se evidencio que se fueron tranquilizando adecuadamente disfrutando de cada movimiento que el compañero le hacía y ellos también gozaron hacerle los masajes al compañero, la empatía estuvo por encima de todo porque comprendía cuando el amigo se sintió indispuesto o no le gustaba mucho cierto tipo de movimientos, demostraron mucho interés en la realización de la actividad ya que pudieron concentrarse en todo lo que debían hacer, observaron el video y siguieron la indicación y se sintieron más tranquilos y con disposición para continuar con la realización de las actividades.</p> <p>A partir de ello se considera que el momento donde el niño se encuentra en paz, después de haber vivido un momento de tensión o de desorden, con este tipo de</p>
--	--	--	---

			<p>actividades o estrategias aplicando la técnica del mindfulness se les pueda ayudar a mejorar conducta y regular emociones, con ayuda de la respiración implementando música relajante y actividades adecuadas a su edad, lúdicas y divertidas.</p> <p>Desde edad temprana es fundamental e importante que ellos puedan y aprendan a controlar y autorregularse para poder continuar con las actividades curriculares planteadas con mucha atención acompañado de concentración y disfruten al máximo todo viviendo el presente de una manera más consciente, ya que esta técnica le permite al niño centrarse en lo que está haciendo en el día a día obteniendo buenos resultados y que los aprendizajes sean significativos.</p>
<p>Para este día se desarrolló una actividad denominada “la caja de las emociones” con el fin de conocer e identificar como se sentían los niños en ese día, y de paso, que ellos aprendan a identificar sus emociones y las razones por las cuales se sienten así. Así, se presentó una caja que contenía unas paletas con emojis de las emociones más básicas y en la tapa, recipientes con cada una de estas emociones, de manera que los niños y niñas debían ir pasando y</p>	<p>Para esta jornada debía trabajar la categoría de emociones, por lo que desde el AVD se trató de hablar con los niños sobre su estado de ánimo, sobre sus sentimientos y pensamientos mostrando interés por ello, con el fin de generar un ambiente de confianza. Para este día, se hizo hincapié en las normas de convivencia que se</p>	<p>D1: Este día, se continuó trabajando la caja de las emociones en el AVD, para el llamado de lista de manera que, cada estudiante iba pasando al frente y buscaba la paleta con el emoji que mejor representaba su estado de ánimo; la mayoría de ellos escogieron la paleta de la alegría manifestando que están contentos de estar en la escuela, uno de los niños escogió la cara triste debido a que,</p>	<p>D1: La actividad denominada “la caja de las emociones” contribuyó a que los estudiantes identifiquen sus emociones y sentimientos, y las razones por las cuales se sentían así logrando con ello, el desarrollo emocional y socioafectivo del niño. Por medio de esta estrategia logran comunicar sus emociones y con ello, adquirir una mayor inteligencia emocional de tal forma que, aprendan a afrontar conflictos manejando adecuadamente los sentimientos y emociones que los acompañan. Es así, como resulta importante tener en cuenta los sentimientos y las emociones de los niños en la primera infancia, pues es aspecto clave para su desarrollo integral por lo que, desde mi punto de vista, considero que las actividades que se trabajen durante esta etapa siempre deben incluir el aspecto emocional de los niños y niñas, pues es necesario que los maestros se preocupen por cómo se sienten los estudiantes, y no solo tener en cuenta esto en el periodo de adaptación (que para muchos resulta ser un periodo</p>

<p>escoger una de la paleta, teniendo en cuenta el cómo se sentían, y depositarla en el tubo que representaba la misma emoción. La mayoría de ellos, escogía la paleta con la carita feliz argumentando que se sentían contentos porque les gustaba ir a la escuela y jugar con sus compañeros; a excepción de un estudiante L1 que saco de la caja la paleta con la cara de enojado, y al preguntarle el por qué, respondió que su madre lo había pegado en la espalda con el zapato, por lo que se trató de indagar un poco más acerca de esto y al parecer él había desobedecido las órdenes de su madre. Así, se les comunicó a todos los niños que era normal que sintieran rabia o enojo pero que no debían dejarse llevar por él, que debían respirar para calmarse. Y todos, acompañaron a L1 e hicieron ejercicios de respiración profunda para</p>	<p>debían tener en cuenta durante el transcurso del año escolar y que contribuirán a la buena convivencia entre compañeros y maestras, pues se ha notado que algunos niños y niñas aún se les olvida las pautas que deben seguir, mostrando conductas inapropiadas que generan el desorden en el aula. Desde aquí, se puede argumentar que es importante que se trabaje en niños el aspecto emocional para que aprendan a regular sus conductas y exista un ambiente asertivo tanto para ellos como para las maestras. La actividad de esta jornada consistió en contarles el cuento "el monstruo de las emociones" que habla acerca de las diferentes emociones que cualquier ser humano puede experimentar, se dio</p>	<p>aún está en proceso de adaptación pues cuando su papá lo va a dejar al salón él no quiere quedarse y llora mucho, pero poco a poco se calma y le gusta participar en las actividades que se presentan; por otra parte, una niña escogió la paleta de furia explicando que estaba molesta porque su perro se había orinado en la cama. Todas estas razones que dan los niños llevan a deducir que, con el pasar del tiempo y con el desarrollo de las actividades del presente proyecto, los niños y niñas reconocen más claramente sus emociones y las razones que los llevan a sentirse de esa manera. En ese momento, y aprovechando que cada niño iba pasando al frente, se les entregaba el dado del monstruo de las emociones para que</p>	<p>difícil) y es importante, pues de cómo se trabaje este periodo dependerá la actitud que tome el niño en el transcurso de su etapa escolar; pero este periodo es pasajero y aun así, se debe seguir fortaleciendo el aspecto emocional y afectivo de los niños. Es por ello, que se debe estar muy atentos y, no solo enfocar el currículo en la parte cognitiva de los estudiantes sino satisfacer el aspecto afectivo y emocional de los niños y niñas, dándole prioridad a esto pues solo así se los preparará para enfrentar la vida y con ello, las situaciones adversas y/o problemas de la vida cotidiana.</p> <p>D2: El cuento del “monstruo de los colores” y las dinámicas que se desarrollaron en torno a él, resultaron muy pertinentes para que los niños identifiquen y manejen adecuadamente sus emociones. A partir de este cuento, los niños aprendieron a reconocer las expresiones faciales que muestran las distintas emociones, recordando situaciones en las que ellos las hayan experimentado, esto conlleva a que se conozcan a sí mismos y a los demás. La historia, además les enseñaba muestra que pasos hay que seguir en cualquier situación, así primero tienen que reconocer como se sienten, habiendo la posibilidad de que sientan varias emociones al mismo tiempo; segundo tienen que identificar cada una de estas emociones y tercero, tienen que averiguar el por qué se sienten de esa manera. Con todo lo anterior, se pretende desarrollar habilidades de inteligencia emocional para que aprendan a desenvolverse de forma asertiva frente a cualquier situación desde temprana edad, y con ello fomentando una sana convivencia ya que, el actuar de los niños influye directamente de acuerdo a cómo se sienten, en pocas palabras las emociones son el factor determinante de las conductas.</p>
--	--	--	---

<p>que se sintiera mejor. para trabajar con la categoría de emociones con la actividad denominada "como me siento" se la aplicó en el inicio de la jornada en el AVD consiste en que, en el llamado de lista cada niño salió al frente y de la caja mágica sacaba unas patillas con diferentes emociones de acuerdo a cómo se sentía ese día. Por esta razón es importante conocer a cada uno de los niños permitirá descubrir sus gustos y lo que ellos sienten, facilitara mucho el poder ayudarlos en situaciones que se puedan presentar en su vida o en el tiempo que se encuentren en la institución porque no solamente es llenarlos de conocimiento y que ellos aprendan, sino también aprender de ellos de sus habilidades de su contexto y brindarle lo mejor ya que en el tiempo que se encuentran en el colegio se presentan innumerables situaciones</p>	<p>la oportunidad a los niños y niñas, de participar contando situaciones en las que ellos hayan experimentado la alegría, la tristeza, la rabia, el miedo, entre otros. y de acuerdo a esto, se pudo notar como muchos de ellos las identifican tanto de forma gráfica como con los estados de ánimo con los que se suele manifestar, mientras una minoría aun las confunde. Es por lo anterior, que hace evidente la necesidad de implementar más estrategias que lleve a que los estudiantes identifiquen sus emociones para que sepan cómo expresar sus necesidades, deseos, gustos o disgustos. Se debe recordar que, en este proceso de adaptación, ellos constantemente se</p>	<p>lo lanzaran y mencionaran alguna situación que los hace sentirse felices, tristes, calmados, enojados o enamorados, dependiendo del monstruo que le haya salido en el dado. De esta manera, también se pudo corroborar como la mayoría de los niños y niñas ya saben identificar el porqué de sus emociones. Cuando salía el monstruo del amor, se reían y sentían vergüenza entonces, se les explico que el amor no solo se daba en una pareja de novios o esposos, que podían sentir amor por sus padres, por su familia, entre otras personas y que todo esto era normal. Dicho esto, los niños que les salió el monstruo del amor decían que sentían esta emoción cuando su mamá los abraza o cuando visitan a los sus abuelitos, entre otros.</p>	<p>De entonces acá, si no se trabaja la educación emocional desde los primeros años, se corre el riesgo de que los niños se conviertan en adultos impulsivos incapaces de afrontar asertivamente sus problemas. Aquí radica la importancia de dotar a los estudiantes de inteligencia emocional para que ellos crezcan como seres sanos y felices emocionalmente. En resumen, en la etapa de preescolar se busca brindar al niño una atención integral donde se ayude a los niños a reconocer lo que sienten, identificar sus emociones, y actúan a favor de la solución de conflictos. De esta manera podemos contribuir con un granito de arena a esta sociedad, transformando para bien la realidad que nos envuelve actualmente. D1 con la actividad denominada "como me siento" los estudiantes identificaron la variedad de emociones que hacen parte de su día a día, reconociendo que estas se las conoce con permanencia pues hacen parte de la vida de todo ser humano, esta actividad les permitió que cada niño al escuchar su nombre de la caja mágica observa las palillas que se encuentran ahí con diferentes expresiones, caras o emociones, entre ellas enojada, feliz, triste, sorprendido, agarrando la que más los identifica o la que consideren como están ese día, se les pregunta cómo me siento hoy, se les da un segundo para que piensen y logren responder y agarrar su palilla, ante ello se les pregunta el porqué de su respuesta, es así como el conocer a cada uno de los niños permitirá descubrir sus gustos y lo que ellos sienten, facilitara bastante el poder ayudarlos en situaciones que se puedan presentar en su vida o en el tiempo que se encuentren en la institución porque no solamente es llenarlos de conocimiento y que ellos aprendan lo pedagógico sino también aprender de ellos de sus habilidades de su contexto y brindarle lo mejor ya que en el tiempo que se encuentran en el colegio</p>
---	---	---	--

<p>y se les debe enseñar a controlar sus emociones e impulsos para poder tener un ambiente más saludable y apropiado para su desarrollo personal.</p> <p>Cómo es visto no hay emociones malas ni buenas todas hacen parte de la vida y es necesario conocerlas e identificarlas y enseñarle a los que estas también se las puede regular y mejorar siendo inteligentes emocionalmente y autocontrol dándose pues la mente es muy poderosa y siempre podrán con todo lo que suceda en la vida ya que todo tiene solución, basta con enseñarle a los niños a respirar, tratarlos con amor, a buscar alternativas de solución generandes independencia y autonomía pero siempre con respeto hacia los demás. En los momentos de descontrol la maestra debe buscar estrategias asertivas para continuar con las actividades para</p>	<p>enfrentan con situaciones que deben asumir con total autonomía, lo que puede resultar incómodas debido a que, algunos aún no saben cómo autorregularse o llevar el control por lo que, pueden reaccionar con enfados, rabietas o enojos contra los mismos compañeros o la maestra. Un claro ejemplo de ello, es cuando le pregunte a un niño sobre las situaciones que le causaban ira, a lo que él respondió “cuando no me dejan hacer lo que yo quiero”. Esta respuesta muestra claramente la influencia que tiene el establecimiento de normas con las emociones del niño, para que él sepa que debe y no debe hacer y así, más adelante no tener problemas de</p>	<p>D2: Para empezar este día, aprovechando el espacio que se tiene para llamar lista, se implementó la dinámica denominada “cámara y acción” de manera que a la niña o al niño que se mencionaba, debía pasar la frente y se le presentaba una tarjeta con la emoción que debe representar para la foto. Mientras que el niño posaba se le tomaba una foto y el resto adivinaba de qué sentimiento se trata. Una vez identificado, se les pregunto en que situaciones se pueden llegar a sentir así. Durante esta dinámica los niños mostraron mucho interés, se observó que les gustó la actividad, la mayoría de ellos representaban muy bien la emoción que les correspondía, otros se tornaron un poco tímidos por lo que, se les pedía la</p>	<p>se presentan innumerables situaciones y se les debe enseñar a controlar sus emociones e impulsos para poder tener un ambiente más saludable y que este sea apropiado para su desarrollo personal y lo más importante social donde puede generar ambientes de armonía con sus pares o personas que se encuentren en su entorno. Cómo es visto no hay emociones malas ni buenas todas hacen parte de la vida y se las debe conocer e identificar y enseñarle que estas también se las puede regular y mejorar siendo inteligentes emocionalmente y autocontrolándose pues la mente es muy poderosa y siempre podrán con todo lo que suceda en la vida ya que todo tiene solución, basta con enseñarle a los niños a respirar, tratarlos con amor, a buscar alternativas de solución, generándoles independencia y autonomía pero siempre con respeto hacia los demás. En los momentos de descontrol la maestra debe buscar estrategias positivas para continuar con las actividades para que fácilmente puedan fortalecer sus habilidades de una manera adecuada, estas pueden ser mediante la estrategia del juego ya que esta jamás aburren a los niños y por el contrario propiciara aprendizajes significativos ya que no serán solo por el momento, sino para el resto de la vida.</p> <p>D2 A través de la actividad denominada "poesía de las emociones" se les permitió al infante identificar algunas de las emociones y las expresiones faciales y los comportamientos que suelen adoptar en diferentes situaciones de la vida, cabe mencionar que al conocer el contexto donde se encuentren los niños, se puede ayudar mucho a los niños no solamente brindándoles aprendizajes o aportándoles conocimientos sino también aprender a conocer a cada uno de ellos y su mundo para poder brindarles una educación apropiada basada en</p>
--	--	--	--

<p>que fácilmente puedan fortalecer sus habilidades motrices de una manera divertida, puede ser mediante la estrategia del juego ya que esta jamás aburrirá a los niños y por el contrario propicia aprendizajes significativos ya que no serán solo por el momento, sino para el resto de la vida.</p>	<p>frustración o intolerancia. durante esta jornada al inicio, fue apropiado enseñarles una poesía que trata de las emociones para ello se les presento unas imagenes y con ayuda de gestos la iban entonado y las va relacionando, con el fin de que las vayan identificando y conociendo teniendo en cuenta que en diferentes situaciones de la vida las sacaran a relucir, estrategia funcionó de maravilla se les mencionó sobre las emociones, diciéndole que estas no son malas solo se debe aprender a conocerlas ya que hay emociones, positivas, negativas y ambiguas recordando que las positivas son alegría, felicidad, amor. Las negativas, el miedo y tristeza y las ambiguas es una</p>	<p>ayuda a todos los estudiantes para hacer los gestos, y fue así como iban cogiendo más confianza y seguridad en sí mismos. Esta actividad resultó muy práctica para que los niños identificaran los gestos y movimientos corporales que las personas realizan cuando están experimentando alguna emoción. Esto es el primer paso para que los niños adquieran habilidades de inteligencia emocional pues mediante la dinámica se les dio la oportunidad de identificar las emociones y con ello, las razones por las cuales las personas pueden experimentar dicha emoción. Partiendo de aquí, más adelante los niños aprenderán a reconocer que acciones generan las emociones y cómo</p>	<p>amor, respeto y comprensión una, porque no todos los niños son iguales y aprenden de diferente manera y otra porque no todos los niños llegan con las mismas condiciones y no solo hablo de lo económico sino también de la carencia de afecto y muchas veces de maltrato físico, verbal y psicológico sería muy pertinente llegar al aula se puedan olvidar de esa realidad en la que se encuentren y por el contrario se sientan seguros y confiados de que los buenos maestros están entregando todo el amor a esos seres tan indefensos y maravillosos llenos de cualidades y habilidades que lo único que se debe hacer es potencializarlas y sacarlas a relucir dando un impulso para que sean seres grandiosos con grandes valores que en un futuro serán no solamente grandes profesionales sino seres humanos buenos y valiosos, que con su pensar y buen actuar brinden a la sociedad seguridad para que todos lleguen a ser seres inteligentes emocionalmente, que no se dejen afectar por situaciones que se les presenten en la vida sino que también puedan buscar una solución apropiada no solamente en beneficio propio sino también colectivo para poder vivir en un mundo mejor, más justo y humano, capaz de sobresalir sin opacar a nadie sin juzgar ni tachar más bien ayudar a los que verdaderamente lo necesitan. seguros y confiados de que los buenos maestros están entregando todo el amor a esos seres tan indefensos y maravillosos llenos de cualidades y habilidades que lo único que se debe hacer es potencializarlas y sacarlas a relucir dando un impulso para que sean seres grandiosos con grandes valores que en un futuro serán no solamente grandes profesionales sino seres humanos buenos y valiosos, que con su pensar y buen actuar brinden a la sociedad seguridad para que todos lleguen a ser seres inteligentes emocionalmente, que no se dejen afectar por situaciones que se les</p>
---	--	--	---

	<p>mezcla de las emociones negativas y positivas y producen la esperanza y la comprensión. aprendieron a regularlas porque no todo el tiempo se puede estar feliz ni tampoco todo el tiempo se puede estar triste ni mucho menos todo el tiempo se puede estar llorando que debemos aprender a conocerlas, controlarlas y regularlas.</p>	<p>se las puede manejar correctamente.</p>	<p>presenten en la vida sino que también puedan buscar una solución apropiada no solamente en beneficio propio sino también colectivo para poder vivir en un mundo mejor, más justo y humano, capaz de sobresalir sin opacar a nadie sin juzgar ni tachar más bien ayudar a los que verdaderamente lo necesitan. seguros y confiados de que los buenos maestros están entregando todo el amor a esos seres tan indefensos y maravillosos llenos de cualidades y habilidades que lo único que se debe hacer es potencializarlas y sacarlas a relucir dando un impulso para que sean seres grandiosos con grandes valores que en un futuro serán no solamente grandes profesionales sino seres humanos buenos y valiosos, que con su pensar y buen actuar brinden a la sociedad seguridad para que todos lleguen a ser seres inteligentes emocionalmente, que no se dejen afectar por situaciones que se les presenten en la vida sino que también puedan buscar una solución apropiada no solamente en beneficio propio sino también colectivo para poder vivir en un mundo mejor, más justo y humano, capaz de sobresalir sin opacar a nadie sin juzgar ni tachar más bien ayudar a los que verdaderamente lo necesitan.</p> <p>D2: Mediante la actividad “el dado de las emociones”, los niños tuvieron la oportunidad de identificar las situaciones que les genera una determinada emoción, y a partir de ello, estar al tanto de cuantos estudiantes ya saben reconocer las emociones, el como se representan y el por qué se generan. Ahora bien, en los primeros años de vida se debe desarrollar en los niños la habilidad para que puedan manejar adecuadamente las emociones, por lo que es importante propiciarles un espacio donde se les enseñe, a través del juego y demás actividades lúdica, a identificar cómo se sienten y a manejar esto de la mejor manera, todo</p>
--	---	--	---

			<p>esto va a permitir que los niños y niñas aprendan a incorporar estos recursos en su vida cotidiana convirtiéndose en personas asertivas dotados de inteligencia emocional, y seguras de si mismas y de sus capacidades. Todo esto, generaría que las personas mantengan relaciones satisfactorias con los demás, sabiendo comunicar lo que piensa, siente o necesita y, a su vez teniendo en cuenta los sentimientos de los demás contribuyendo a la solución de conflictos. Los niños y niñas pasan la mayor parte de su infancia en un centro escolar, de manera que este se convierte en un espacio de socialización emocional y es, el maestro responsable de implementar actividades que les permita dotarse de habilidades de inteligencia emocional y para ello, es necesario escucharlos, entenderlos y comprenderlos cada vez que manifiesten sus necesidades; se debe respetar sus emociones, permitirles sentir y mostrar sus acuerdos y desacuerdos con los adultos dándoles la oportunidad compartir sus pensamientos aunque sean diferentes a los de los demás. Por lo anterior, resulta importante conocer y aplicar la educación emocional en el preescolar para que faciliten el desarrollo de las capacidades y competencias emocionales de los niños y niñas implementando actividades que favorezcan su bienestar y su desarrollo integral y, con ello se pueda prevenir la violencia o problemas de estrés y depresión que tanto asechan al mundo actual.</p> <p>D2: A través de la actividad de la categoría emociones, denominada “cámara y acción” se puede afirmar que la educación emocional debe ser primordial en el currículo de Educación Infantil, pues es necesario que los niños y niñas aprendan a identificar y manejar sus emociones adecuadamente por lo que, tanto en la escuela como en la</p>
--	--	--	--

			<p>casa se le debe proporcionar herramientas para que ellos reconozcan como se siente, el por qué se sienten así y como regularse. Esto les favorecerá, para alcanzar y ser seres inteligentes emocionalmente y poder expresar sus sentimientos asertivamente. Todo ello les permitirá tener buenas bases que le permitan desenvolverse de la mejor manera en los contextos donde interactúa a lo largo de su vida, siendo empáticos con sus pares y en un futuro con personas que se encuentren a su alrededor.</p> <p>Si se trabaja la educación emocional desde los primeros años de vida, se tendrá como resultado, niños con autoestima alta con habilidades para resolver conflictos y enfrentarse a los diferentes retos que se le presentan, adquiriendo relaciones interpersonales positivas donde prime la comunicación. Todo esto, debido a que las emociones son las encargadas de determinar cómo las personas afrontan su vida es por ello, que resulta importante dentro del sistema escolar hacer hincapié en que los niños identifiquen y reconozcan las emociones primordiales para poder llevar una vida más armónica. Ciertamente es que, si un niño o niña no está bien emocional o psicológicamente no se podrá concentrar en sus clases y por ende, no va a aprender los contenidos que se les esté enseñando por lo que, es importante que las escuelas no solo se centren en la parte cognitiva de los estudiantes sino que se enfoquen más en la parte emocional sobre todo de los niños de Educación Infantil, pues esas edades resultan ser las más importantes para su desarrollo integral, de esta manera, existirán en el mundo más personas felices y equilibradas.</p>
--	--	--	---

<p>Para este día, se trató de enfocar toda la planeación en actividades que fomenten el desarrollo de las relaciones interpersonales en los niños y niñas. Así pues, desde el AVD se les dio la oportunidad de saludarse de distintas maneras con todos sus compañeros, se saludaban de la mano, de abrazo, con palmas, entre otros. de tal forma que ellos se integraran y se conocieran más, pues apenas son dos semanas de iniciar clases y, la mayoría de ellos juegan todos los días con el mismo compañero, y no se aprenden los nombres de todos ni establecen lazos de amistad con los demás. La actividad de acuerdo a la categoría de la tesis que se trabajó este día se llamaba “encuentra la pareja”, para ello se entregó a cada niño una imagen con la mitad de un animal de manera que ellos, debían buscar al compañero que tenía la</p>	<p>D1: Para este día, las actividades iban enfocadas al desarrollo de las relaciones interpersonales por lo que, para el llamado de lista se desarrolló la dinámica “adivina el animal”, para ello se llevó tarjetas de diferentes animales de manera que el niño o niña que se mencionaba pasaba al frente, se le mostraba la tarjeta y, de acuerdo al animal que le correspondía, debía hacer gestos o imitarlo para que los demás descubrieran cual era; el reto de la actividad era no hablar. Durante el desarrollo de esta actividad, se pudo observar que a algunos estudiantes les daba vergüenza imitar a los animales por lo que, se les permitió la ayuda de otro compañero, de tal forma que ellos se sentían más seguros y junto a su amigo si realizaban el ejercicio. Otros por su parte, no cumplieron con el reto</p>	<p>Para trabajar las relaciones interpersonales en los niños y niñas se optó por incluirla dinámica “el teléfono roto” para ello, se llamó al primer niño de la lista y se le dijo en el oído una frase corta, él le dijo la frase al segundo compañero de la lista y así sucesivamente, hasta que todos habían escuchado la frase. Sin embargo, la actividad se tuvo que interrumpir dos o tres veces debido a que a algunos niños se les olvidaba la frase o no entendían nada, por lo que se les pedía repetir en voz alta para identificar hasta donde se escuchó bien la frase.</p> <p>Esta actividad no funciono como se lo esperaba, pero se pudo observar que había muchas fallas de comunicación entre compañeros, pues la persona que estaba</p>	<p>Con la actividad “encuentra tu pareja” trabajada en esa jornada, se pretendía que los estudiantes conocieran a sus compañeros y se integraran debido a que, se está iniciando año escolar y algunos niños y niñas formaron su grupo de amigos y solo juegan y conocen a esas personas, por lo que resulta conveniente que salgan de su zona de confort y establezcan vínculos de amistad con todos, para que la convivencia sea mejor y se trabaje en conjunto sin problema alguno. Es importante tener en cuenta que, el niño en sus primeros años de vida resulta ser muy egocéntrico y, depende de los padres y maestros, que ellos se vayan abriendo al mundo, que lo conozcan, y con ello que se relacionen con los demás. Es en el preescolar, donde los niños y niñas suelen enfrentarse por primera vez solos a un nuevo contexto, donde se encuentran con personas diferentes y ajenas a él, donde tienen que aprender a adaptarse y convivir con otros, lo que genera que, por si mismos busquen interactuar con sus pares y establecer lazos de amistad con ellos. Tal vez, para muchos será muy fácil, pero uno o dos de los estudiantes se asustan con estos cambios, y les cuesta relacionarse, por lo que este tipo de actividades ayudan a que el niño deje la timidez a un lado y desarrollen su identidad personal y social, para que puedan expresar sus emociones y autorregularlas fomentando la adopción de conductas asertivas, empáticas y de cooperación que ayudan en la solución de conflictos, lo que lleva consigo el fortalecimiento de un ambiente sano y propicio para su formación integral. Por todo esto, se considera importante la categoría del proyecto que se está trabajando pues las relaciones interpersonales van a estar inmersas en toda la vida de las personas, por eso resulta indispensable que se las tenga en cuenta dentro del currículo del maestro, desde el nivel</p>
---	--	--	--

<p>otra mitad, el reto que tenían era no hablar, pero podían imitar de cualquier forma al animal que tenían; una vez se encontraban se iban a colocar frente a frente e imitar diferentes gestos o movimiento que, hacia el compañero, como un espejo. Esta actividad generó un poco de preocupación, ya que como se mencionó en los anteriores diarios de campo, en el salón de clase hay un niño con asperger que, de acuerdo a lo que su mamá comentó, a él se le dificulta mucho integrarse a sus pares y establecer vínculos de amistad con ellos, por lo que siempre iba a estar detrás de la maestra. Y en el poco tiempo que he estado desarrollando mi práctica, pude notar que es un niño muy inteligente y que, efectivamente, en el descanso siempre se la pasaba con las maestras, incluso en los primeros días de clase él se sentaba en</p>	<p>de no hablar, pero, los demás compañeros les volvían a explicar de buena manera las reglas del juego. Por otra parte, en el momento inicial y al trabajar las nociones cerca-lejos se propuso jugar a la dinámica “ponle la cola al burro” para lo cual se pegó una imagen de un burro sin cola y se les mencionó que iba a pasar uno por uno al frente, se le vendaría los ojos y así debía tratar de ubicar la cola lo más cerca de la parte trasera del burro, todo esto con ayuda de los demás compañeros, quienes debían darle indicaciones tales como arriba, abajo, cerca, lejos... al momento de pasar, los primeros niños no funcionó muy bien la dinámica, ya que todos gritaban al mismo tiempo por lo que, el estudiante que estaba al frente no entendía nada, pero poco a poco fueron poniéndose de acuerdo para dirigir bien al compañero que estaba</p>	<p>transmitiendo el mensaje lo hacía de afán y los niños que estaban observando estaba haciendo ruido por lo que no dejaban escuchar. Al finalizar, se les menciono que el juego no se había cumplido con éxito ya que, para que todo saliera bien debían trabajar en equipo, unos haciendo silencio, otros siendo claros en el mensaje que escucharon. Respecto a esto, es posible mencionar la necesidad de trabajar actividades que fomenten el trabajo colaborativo.</p> <p>Por otra parte, se desarrollo una actividad grupal relacionada con el tema que se estaba trabajando, así se les entrego a cada niño una tarjeta de una escena incompleta por lo que, al sonar la música debían salir a buscar a</p>	<p>inicial. D2: Teniendo en cuenta las actividades de “adivina el animal” y “ponle la cola al burro” se pudo observar que los niños estaban dejando a un lado su egocentrismo mostrando la necesidad de colaborar y trabajar en equipo con sus compañeros para conseguir un objetivo en común. Es verdad, que al iniciar con las actividades y trataron de realizar el ejercicio por sí solos, pero al darse cuenta que era complicado fueron flexibles y buscaron la ayuda de los compañeros, y de esta manera lograron realizar correctamente el ejercicio. Así, es posible mencionar que las relaciones interpersonales están inmersas en todos los contextos de la vida del niño, pero es necesario que se fomenten, pues en diversas ocasiones esto se ha dejado a un lado, olvidando que para conseguir formar seres humanos autónomos y seguros de sí mismos, es importante que existan buenas relaciones entre los seres humanos, que sepan entablar un dialogo y solucionar conflictos de la mejor manera posible. Además, es algo que el mundo actual más necesita. Es por lo anterior, que el sistema educativo cumple un papel fundamental en el desarrollo de las relaciones interpersonales ya que, desde las aulas de clase se puede fomentar actividades con el fin de lograr el desarrollo integral de los estudiantes en los diferentes aspectos de su vida, para que sean autónomos y capaces de relacionarse de la mejor manera en diferentes contextos. En este sentido, las relaciones interpersonales no solo son para facilitar la interacción en el aula o el desarrollo de actividades, sino más bien para que los niños y niñas sean sociables, capaces de adaptarse y desenvolverse en un medio social que puede ser favorable o desfavorable. Por último, cabe mencionar que las relaciones interpersonales fortalecen la regulación de emociones y conductas en los niños y niñas, pues cuando ellos</p>
--	--	---	--

<p>una silla solo, al lado del tablero, pero hace ocho días ya se lo había podido incluir en una de las mesas, con tres compañeros más; también había notado que los niños se le acercaban para preguntarles algo y él les respondía sin ningún problema. Por lo antes expuesto, se trató de prestarle mucha atención durante esta actividad, pero se notó que el accedió muy fácil a este juego y encontró muy rápido a su compañero, con el que realizo e imito, muy contento los gestos y movimientos. En cuanto, a los demás niños, pude observar que esta actividad les llamó mucho la atención, que les gustó y se divertieron mucho. Al principio, note como algunos niños y niñas se tornaban tímidos pues estaban frente a un compañero con el cual no habían tratado, por lo que trataban de cambiar de pareja, sin embargo, fue</p>	<p>en frente, de manera que ya no gritaban todos sino se turnaban para dar las indicaciones. Con estas actividades, los estudiantes aprendieron que la unión hace la fuerza, que todo se hacía más fácil si se ayudaban y colaboraban entre compañeros. Estos ejercicios contribuyeron al fortalecimiento de las relaciones interpersonales sobre todo en aquellos niños que son tímidos y no tenían muchos amigos, pues al final le tomaron más confianza al grupo y se adaptaron a ello.</p>	<p>los compañeros que complementaban la situación plasmada en las tarjetas y organizarlas. Durante este proceso, se observó niños que se destacan por su liderazgo pues buscaban a su grupo y los organizaban; otros por su parte, esperaban que los demás los encontrarán. Cuando todos ya estaban organizados en grupos, debatían entre todos para organizar las tarjetas, este proceso fue un poco complicado debido a que debían llegar a acuerdos, mas sin embargo no hubo complicaciones ni problemas por eso; fue imposible no notar que el niño E1, quien tiene la condición de asperger, organizó por si solo las imágenes sin ponerse de acuerdo con los demás compañeros, es más termino tan rápido el trabajo que no</p>	<p>interactúan con otros niños, que son diferentes a ellos, deben aprender a llegar acuerdos por medio de normas que impliquen la tolerancia, el respeto y la comprensión y así, puedan intercambiar ideas, opiniones y experiencias de forma asertiva. La comunicación es la clave para una convivencia sana y para establecer vínculos afectivos.</p> <p>D1 a través de la actividad "somos investigadores" los niños lograron trabajar en equipo ya que necesitaban colaborar para poder lograr el objetivo planteado, se evidencio que trabajar en conjunto le permite al niño conocer más a sus pares y aprender el uno del otro para obtener mayores aprendizajes y lograr un buen desempeño integral en los niños y niñas no solamente es necesario e importante llenarlos de conocimientos o transmitirles información y desarrollar habilidades cognitivas, también hay que pensar en que desarrollen la habilidad social ya que esta le permite pensar, hacer, sentir, actuar convivir y resolver problemas con sus pares de la mejor manera, siendo empáticos desde temprana edad para que en el futuro comprendan el sentir de la gente que los rodea sin dejar de lado valores y principios que los caracteriza como buenos seres humanos. Comprendido de tal manera los niños en edad inicial presentan grandes dificultades para relacionarse lo cual puede generar efectos negativos y dificultades cuando se busca que se pongan en el lugar del otro, es muy importante que el docente busque estrategias para que los niños y niñas logren comprender que el estar en un ambiente estable y armonioso facilita el vivir y convivir mejor con los que se encuentran a su alrededor, el mantener una buena comunicación siendo claros pero sin regaños ni gritos permite que los niños comprendan que</p>
--	--	--	--

<p>muy fácil darme cuenta debido a las imágenes que les había entregado al inicio. Sin embargo, mientras realizaban gestos fueron cogiendo confianza y trataron de conocerse un poco más a su nuevo amigo.</p> <p>Aquí cabe aclarar, que la actividad fue satisfactoria en la mayoría de los estudiantes, pero hubo un niño Y1 quien he notado que no le gusta integrarse con sus compañeros ni participar en las actividades que organizamos las maestras, por lo que el no realizo bien la actividad, pues se quedó sentado en el puesto esperando que el compañero que tenía la otra mitad lo buscará, y cuando lo encontró, Y1 lo evitaba o no imitaba los gestos. Considero, que debo tener en cuenta esto debido a que, es importante implementar estrategias para contribuir en el desarrollo de las relaciones interpersonales.</p>		<p>les dio tiempo a los demás de ayudar. Por lo que, se considera que se debe continuar desarrollando actividades que fomenten las relaciones interpersonales teniendo en cuentas las necesidades del niño anteriormente mencionado.</p>	<p>las cosas o problemas se solucionan hablando y dialogando, entendido de esta forma los niños imitan lo que hace un adulto por lo cual si se encuentran en un ambiente donde hay maltratos físicos y verbales el niño actuara de esta manera en donde se encuentre no solamente en el colegio sino en lugares que frecuente, lo más sano y apropiado es que los maestros conozcan el contexto donde se encuentra el niño para de esta manera brindarle un acompañamiento seguro y eficaz y poder hacer algo a tiempo y que él pueda vivir su infancia con una calidad apropiada, disfrutando de la mejor etapa de su vida.</p> <p>En la práctica pedagógica de intervención puede evidenciar y notar con claridad que a los niños se les dificulta el relacionarse con sus pares, el compartir y poder convivir. Es normal que los niños discutan, peleen y prefieran estar con cierto tipo de compañeros tal vez porque tienen los mismos gustos los mismos maletines el mismo peinado ya se conocen desde antes o incluso son hijos de amigos o allegados o por variedad de situaciones, pero qué pasa con los niños que son temerosos que se les dificulta el estar rodeado de mucha gente o aún más los niños y niñas con alguna dificultad cognitiva o física en pocas palabras niños con N.E.E mi punto de vista es que los maestros deben motivar a los niños a incluir a estos compañeros porque ellos también hacen parte del mundo y de la vida, no debemos dejarlos de lado, si nosotros los catalogados neurotípicos apoyamos a estos niños en todo momentos siendo más empáticos manteniendo buenas relaciones inter e intra personales para que ellos también la puedan desarrollar y logren vivir y convivir mejor, sería un gran avance para la sociedad porque de eso se trata de desarrollar esta habilidad en todos los niños y con ello facilitar muchos aspectos de su vida. D 4 De acuerdo a la</p>
---	--	--	---

<p>para trabajar la categoría de esta semana se inicia pidiéndoles a los niños que se hagan en binas para que puedan realizar la actividad denominada "somos investigadores" la cual consiste en que a uno de los niños se les tapa los ojos el investigador lo llevara por un camino para llegar a conseguir algo que está escondido cuando el investigador logra llevar con la cámara el captura una fotografía de lo que encontraron juntos, esta actividad consiste en que el uno se deja apoyar al compañero para lograr objetivos que los beneficiara a los dos. En la práctica pedagógica de intervención puede evidenciar y notar con claridad que a los niños se les dificulta el relacionarse con sus pares, el compartir y poder convivir. Es normal que los niños discutan, peleen y prefieran estar con cierto tipo de compañeros tal vez porque tienen los mismos</p>			<p>actividad denominada "teléfono roto", se pudo observar que aún falta mejorar la comunicación entre compañeros pues el mensaje deseado no se transmitía correctamente, algunos por afán y otros por timidez, la dinámica no culminó con éxito a pesar de que se repitió varias veces el mensaje.</p> <p>Para ellos se hace notorio reforzar la habilidad de la escucha y el entender al otro, en muchas ocasiones sucede esto, en el día a día los seres humanos por vivir en afanes siempre escuchamos lo que nos interesa o nos conviene, sin antes ponerse en el lugar y los zapatos de las demás personas, buscando un beneficio personal y muchas veces dañando al otro con o sin intención. Lo que realmente se quiere, es trabajar desde la edad inicial y que los niños desarrollen las habilidades sociales de la mejor manera sin necesidad de opacar al otro sino más bien ayudándose entre todos para lograr cambios significativos en el mundo. Donde prime la igualdad y todos sean importantes, siendo líderes y tengan la capacidad para resolver conflictos asertivamente, de manera que se les facilite interactuar con personas de diferentes contextos</p>
---	--	--	--

<p>gustos palabras niños con N.E.E mi punto de vista es que nosotros los maestros debemos motivar a los niños a incluir a estos compañeros porque ellos también hacen parte de nuestro mundo y nuestra vida, no debemos dejarlos de lado, si nosotros los catalogados neurotípicos apoyamos a estos niños en todo momentos siendo más empáticos manteniendo buenas relaciones inter e intra personales para que ellos también la puedan desarrollar y logren vivir y convivir mejor, sería un gran avance para la sociedad porque de eso se trata de desarrollar esta habilidad en todos los niños, para facilitar muchos aspectos de su vida.</p>			
--	--	--	--

## Anexo B. Consentimiento informado



### Consentimiento informado

#### UNIVERSIDAD MARIANA FACULTAD DE EDUCACIÓN CONSENTIMIENTO INFORMADO

**TITULO DE LA INVESTIGACIÓN:** EL MINDFULNESS COMO ESTRATEGIA INTEGRADORA PARA MEJORAR CONDUCTAS Y REGULAR EMOCIONES EN EDUCACIÓN INFANTIL

Yo, Ivonn Katherine Suarez Espinoza identificado(a) con la C.C. 37 084819 de Pasto manifiesto que he sido invitado(a) a participar dentro de la investigación arriba mencionada y que se me ha dado la siguiente información:

#### **Propósito de este documento:**

Este documento se le entrega para ayudarle a comprender las características de la investigación, de tal forma que Usted pueda decidir voluntariamente si desea participar o no. Si luego de leer este documento tiene alguna duda, pida al personal de la investigación que las aclare. Ellas le proporcionarán toda la información que necesite para que tenga un buen entendimiento de la investigación.

#### **Importancia de la investigación**

Esta investigación pretende implementar el Mindfulness como estrategia integradora dentro de la práctica diaria de los niños del grado Jardín del Instituto Champagnat de Pasto ya que en los últimos años la introducción de esta técnica dentro del sistema educativo se ha convertido en un medio muy eficaz y apropiado para que los niños puedan disfrutar del momento presente, calmar su mente, sentir y entender sus emociones y la de los demás. Además, su práctica beneficia a aquellos estudiantes que frecuentemente tienen problemas de comportamiento, o estrés generados tanto en la escuela como en su casa.

Ahora bien, la aplicación del Mindfulness en la Educación Infantil, permite integrar una gran diversidad de estrategias y herramientas tales como el juego, historias, canciones, entre otros. con las que se pueden programar sesiones que involucren la lúdica de tal manera, que las actividades sean innovadoras e interesantes para los niños.

#### **Objetivo y descripción de la investigación:**

Analizar el Mindfulness como estrategia para mejorar conductas y regular emociones contribuyendo en el proceso de aprendizaje en los niños de educación infantil

#### **Descripción**

En la actualidad, se evidencia que los niños y niñas no controlan correctamente sus emociones, mostrando conductas inapropiadas que los perjudican a sí mismos y a los demás, lo que puede generar que en un futuro se conviertan en personas impulsivas, incapaces de resolver problemas o situaciones que se le presenta a lo largo de su vida. Así pues, se hace

importante que los maestros de educación infantil tengan en cuenta el aspecto emocional de los niños para poder implementar estrategias pedagógicas.

Por lo anterior, se evidencia la necesidad de preparar a los niños para que puedan afrontar de la mejor manera situaciones complejas que se le presentan dentro de la sociedad y de su diario vivir, proporcionándoles técnicas de autocontrol que los lleven a tomar decisiones conscientes, es por ello que se debe implementar estas competencias en las Instituciones Educativas desde temprana edad, teniendo en cuenta que esto contribuye a la formación integral del niño pues, además de mejorar su rendimiento académico, favorece el desarrollo de las competencias emocionales, incluyendo valores, habilidades sociales y prevención del estrés.

**Responsables de la investigación:**

El estudio es dirigido y desarrollado por las investigadoras del Programa Licenciatura en Educación Infantil, adscritas de la Facultad de Educación de la Universidad Mariana de la ciudad de Pasto, Carolina Tutistar y Kátheryn Ortega. Cualquier inquietud que Usted tenga puede comunicarse con cualquiera de ellas al teléfono celular 3166477485-3116429235.

**Riesgos y Beneficios:**

La entrevista y la observación sobre la emociones y conductas escolares de la institución, no implican riesgo alguno para usted; las respuestas dadas no tendrán ninguna consecuencia para su situación en la institución; El beneficio más importante, es que si se obtiene una percepción negativa sobre la orientación de dicha área, se asumirá bajo plena confidencialidad y se ayudará a mejorar tal situación para controlar el problema.

**Confidencialidad:**

Su identidad estará protegida, pues durante todo el estudio solo se utilizará un código numérico que lo diferenciará de los otros participantes en la investigación. La información obtenida será almacenada en una base de datos que se mantendrá hasta después de terminada la presente investigación. Los datos individuales sólo serán conocidos por las investigadora antes mencionadas mientras dura el estudio, quienes, en todo caso, se comprometen a no divulgarlos. Los resultados que se publicarán corresponden a la información general de todos los participantes.

**Derechos y deberes:**

Usted tiene derecho a obtener una copia del presente documento y a retirarse posteriormente de esta investigación, si así lo desea en cualquier momento y no tendrá que firmar ningún documento para hacerlo, ni informar las razones de su decisión, si no desea hacerlo. Usted no tendrá que hacer gasto alguno durante la participación en la investigación y en el momento que lo considere podrá solicitar información sobre sus resultados a los responsables de investigación.

Declaro que he leído o me fue leído este documento en su totalidad y que entendí su contenido. Igualmente, que pude formular las preguntas que consideré necesarias y que estas me fueron respondidas satisfactoriamente. Por lo tanto, decido participar en esta investigación.

Nº	Estudiante	Firma de autorización Padre de Familia
1	Victor Alfonso	Ritz...
2	Isabello Pizaro	
3	Ana Sofía Portilla	
4	SANTIAGO DE LA PAUTICA GONDI	
5	Lya Saloma chaves.	
6	Violeta Silva.	
7	Isabella Poma Rosero	
8	Billy Samuel Alusoz	
9	Emilio Castillo Villota.	Angela Villota C.
10	Abigail Luna Vinelli	
11	Juan Sebastian Charata T	
12	Valentino Lopez Gelpi	
13	Emilia Pachanero	
14	MARTIN NOGUERA	
15	SARA SABELLA	
16		
17		
18		
19		
20		

Ivonn Katherine Suarez Espinoza  
Ivonn Suarez  
 Nombre y firma del docente titular  
 C.C No. 37 084 819  
 Fecha: Agosto 20 / 2023