

**EL MINDFULNESS COMO ESTRATEGIA INTEGRADORA PARA REGULAR  
EMOCIONES EN NIÑOS DE EDUCACIÓN INFANTIL  
(Resumen Analítico)**

***MINDFULNESS AS AN INTEGRATIVE STRATEGY TO REGULATE EMOTIONS  
IN CHILDREN IN KINDERGARTEN EDUCATION  
(Analytical Summary)***

**Autores (Authors):** ORTEGA CHAMORRO Kátheryn Dayana, TUTISTAR CALVACHE Leidy Carolina

**Facultad (Faculty):** Educación

**Programa (Program):** Licenciatura En Educación Infantil

**Asesor (Support):** Edith Consuelo López Imbacuan

**Fecha de terminación del estudio (End of the research):** mayo de 2024

**Modalidad de Investigación (Kind of research):** Trabajo de Grado

**PALABRAS CLAVES:**

Minifulness

Emociones

Educación infantil

**KEY WORDS:**

*Minifulness*

*Emotions*

*Early Childhood Education*

**RESUMEN:** 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. El proyecto pedagógico “el mindfulness como estrategia integradora para mejorar conductas y emociones en niños y niñas”, es de carácter cualitativo con un enfoque crítico social de tipo investigación acción. Por lo anterior, se desarrollaron 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.

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.

**ABSTRACT:** *The present research called “mindfulness as an integrative strategy to regulate emotions in children in kindergarten” seeks to implement mindfulness in the daily activities of kindergarten students of the Champagnat Institute of the city of Pasto, so that children acquire emotional intelligence skills that will allow them to assertively deal with any situation that arises in their lives. The pedagogical project “mindfulness as an integrative strategy to improve behaviors and emotions in boys and girls”, is of a qualitative nature with a critical social approach of action research type. Therefore, a series of activities of deep breathing, guided meditation, and mindfulness organized in playful sessions were developed, so that students learn to identify and properly manage their emotions, also improving their concentration, academic performance and interpersonal relationships with their peers and the people with whom they interact.*

*During the development of this degree work, it was observed the progress made by the children of Infant Education regarding their emotional aspect, since at the beginning they were carried away by the first impulse that caused them an emotion, so that they showed bad behaviors or the famous tantrums that, little by little were molded until they learned to identify how they feel, their likes and dislikes and, from there, to offer a favorable response to the healthy relationship with themselves and others.*

**CONCLUSIONES:** 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.

**CONCLUSIONS:** *Implementing the integrative strategy of mindfulness was novel and satisfactory for the children, as they learned to breathe, relax and meditate, and from this they were able to identify their emotions, give an assertive response to each situation that arises in their daily lives, improving their attention, concentration, memory, their social and emotional ties, reducing stress, allowing them to enjoy each of the experiences of the present.*

**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.

**RECOMMENDATIONS:** *To the Universidad Mariana, specifically to the Bachelor's degree program in Early Childhood Education, so that they maintain the advisor they have appointed from the beginning of the launching of the proposal until the final stage of the degree work. To the institution where this degree work was developed, to open the way for the continuity of the application of the mindfulness integrative strategy to improve the emotions of children in Early Childhood Education.*