



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA
Calidad, Pertinencia, y Calidez

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CENTRO DE POSGRADO

PROGRAMA DE MAESTRÍA: EN EDUCACIÓN INICIAL

COHORTE 1

**MINDFULNESS PARA FAVORECER EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS
SOCIO EMOCIONALES EN NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL**

LIC. CARMEN CASTILLO GUERRERO

MACHALA 2023



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA
Calidad, Pertinencia, y Calidez

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CENTRO DE POSGRADO

PROGRAMA DE MAESTRÍA: EN EDUCACIÓN INICIAL

COHORTE 1

MINDFULNESS PARA FAVORECER EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS
SOCIO EMOCIONALES EN NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL

AUTORA

LIC. CARMEN CASTILLO GUERRERO

Proyecto de desarrollo en opción al título de Magíster en Educación Inicial

MODALIDAD DE TITULACIÓN

VIRTUAL

TUTORA: Dra. ROSA MARIANELA SALAMEA NIETO, PHD.

MACHALA 2023

PENSAMIENTO

Se trata simplemente de ser amable conmigo mismo. Encontrarme a mí mismo con amor, sea cual sea mi estado emocional, físico o psicológico ¡tan simple y difícil como eso!

Marianne Elliot

DEDICATORIA

El presente proyecto de investigación se lo dedico a Dios por mantenerme siempre firme en mis convicciones y poder seguir adelante cumpliendo mis metas propuestas, por darme su bendición cada día y dejar claro que con su ayuda todo lo puedo.

A mi esposo e hijo por ser ese pilar fundamental que me sostuvo cuando más lo necesite para poder pasar el rigor académico propio de este proceso académico, por sus motivaciones diarias y por confiar en mí.

Y finalmente dedico este trabajo de investigación a mis padres y familiares como muestra de fe, que, si se puede culminar con éxito lo que se proponga para ser mejor profesional, a todos ellos mis agradecimientos imperecederos.

CARMEN MARLENE CASTILLO GUERRERO

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Técnica de Machala por brindar programas en postgrados en especial en Educación Inicial, con acertados docentes para impartir sus cátedras, quienes pusieron todos sus conocimientos al servicio de nuestra formación.

A la Tutora, Dra. Rosa Marianela Salamea Nieto, Phd. Cotutora Lic. Norma Carmona, por su paciencia en el desarrollo de este trabajo de investigación, por sus acertadas orientaciones, mismas que hicieron que termine con éxito.

Mi gratitud infinita a cada una de mis compañeras por compartir conocimientos durante todo este proceso de formación académica. Muchas gracias.

CARMEN MARLENE CASTILLO GUERRERO

RESPONSABILIDAD DE AUTORIA

Declaro por medio de la presente, ante el Comité Académico del Programa de Maestría en Educación Inicial primer Cohorte, de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Machala, que la investigación titulada: Mindfulness para favorecer el desarrollo de las competencias socio emocionales en niños de educación inicial de la escuela de educación básica “Dr. Camilo Gallegos Dominguez” del cantón Machala, provincia de El Oro, misma que me permitirá la obtención del título de Magister en Educación Inicial, es de mi autoría, excepto lo que se encuentra referenciado, por lo que me responsabilizo por los criterios y opiniones emitidas.



Carmen Marlene Castillo Guerrero

C.I 0703346072

Machala, 01, 2023

REPORTE DE SIMILITUD DE TWRNITIN

Mindfulness para niños

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%

INDICE DE SIMILITUD

8%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

5%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

Submitted to Universidad Técnica de Machala

Trabajo del estudiante

2%

2

idus.us.es

Fuente de Internet

1%

3

es.scribd.com

Fuente de Internet

1%

4

repositorio.upse.edu.ec

Fuente de Internet

1%

5

repositorio.utc.edu.ec

Fuente de Internet

1%

6

repositorio.utmachala.edu.ec

Fuente de Internet

1%

7

repositorio.ulvr.edu.ec

Fuente de Internet

1%

8

www.slideshare.net

Fuente de Internet

1%

9

dspace.utb.edu.ec

Fuente de Internet

1%

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR AUTORIZANDO

Dra. Rosa Marianela Salamea Nieto, Phd. Con Ci. 0300838992 tutora del trabajo de titulación cuyo tema es: Mindfulness para favorecer el desarrollo de las competencias socio emocionales en niños de educación inicial, en opción al título de Magister en Educación Inicial, ha sido revisado, enmarcado en los procedimientos científicos, técnicos, metodológicos, y administrativos establecidos por el Centro de Postgrado de la Universidad Técnica de Machala, por lo que autorizo su presentación para el acto de defensa.



Dra. Rosa Marianela Salamea Nieto, Phd
C.I.0300838992

Machala, 01, 2023

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Carmen Marlene Castillo Guerrero, con Cedula de Identidad N° 0703346072, autora del trabajo de titulación: Mindfulness para favorecer el desarrollo de las competencias socio emocionales en niños de educación inicial, en opción al título de Magister en Educación Inicial declaro bajo juramento que:

- El trabajo aquí descrito es de mi autoria, que no ha sido presentado previamente para ningún grado o calificación profesional. En consecuencia, asumo la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva
- Cede a la Universidad Técnica de Machala de forma exclusiva con referencia a la obra en formato digital los derechos de:
 - a. Incorporar la mencionada obra en el repositorio institucional para su demostración a nivel mundial, respetando lo establecido por la Licencia *Creative Commons Attribution-NoComercial – Compartir Igual 4.0 Internacional (CC BY NCSA 4.0)*; la Ley de Propiedad Intelectual del Estado Ecuatoriano y el Reglamento Institucional.
 - b. Adecuarla cualquier formato o tecnología de uso en INTERNET, así como correspondiéndome como Autora la responsabilidad de velar por dichas adaptaciones con la finalidad que no se desnaturalice el contenido o sentido de la misma.



Carmen Marlene Castillo Guerrero

C.I 0703346072

Machala, 01, 2023

RESUMEN

Las competencias socioemocionales cumplen una función adaptativa que se manifiesta tanto a nivel físico como a nivel psicológico y constituye una dimensión esencial para el equilibrio interno y externo del ser humano, por lo cual es importante potenciar su desarrollo desde la infancia. La presente investigación tiene como objetivo fortalecer el desarrollo de competencias socioemocionales en estudiantes de 4 a 5 años de educación inicial de la escuela de educación básica Dr. Camilo Gallegos Domínguez, mediante un programa de intervención educativa basado en técnicas de mindfulness. Las investigaciones muestran que la práctica de mindfulness en las aulas escolares ayuda a promover el desarrollo integral de los niños y las niñas a nivel socioemocional, cognitivo y académico. El alcance de la investigación es descriptivo, de tipo mixta fundamentada en el paradigma crítico, el cual plantea una transformación en el desarrollo de las capacidades socioemocionales, así de esta manera, el aprendizaje será continuo, significativo, satisfactorio y, sobre todo, receptivo en un ambiente de relajación para todos los estudiantes, el mismo permite métodos activos para la elaboración de talleres mindfulness para la resolución de conflictos. Se trabaja con 70 niños de 4 a 5 años de educación inicial, se recurre a métodos teóricos y empíricos; entre los teóricos constan el analítico-sintético, inductivo – deductivo; entre los empíricos la observación, entrevista y prueba de reconocimiento facial. Como propuesta se presenta un programa de intervención basado en mindfulness para el desarrollo de competencias socioemocionales en los niños de 4 a 5 años de educación inicial de la escuela de educación básica Dr. Camilo Gallegos Domínguez. Finalmente se realizó la validación del programa de intervención educativa basado en mindfulness mediante el criterio de expertos, mismos que validaron la propuesta cuyos resultados resaltan la factibilidad y pertinencia de la misma para ser aplicado con la población antes señalada.

PALABRAS CLAVES Mindfulness, emociones, capacidades socioemocionales.

ABSTRACT

Socio-emotional competencies fulfill an adaptive function that manifests itself both physically and psychologically and constitutes an essential dimension for the internal and external balance of the human being, for which it is important to promote their development from childhood. The objective of this research is to strengthen the development of socio-emotional competencies in students from 4 to 5 years of initial education of the Dr. Camilo Gallegos Domínguez basic education school, through an educational intervention program based on mindfulness techniques. Research shows that the practice of mindfulness in school classrooms helps promote the comprehensive development of boys and girls at a socio-emotional, cognitive and academic level. The scope of the research is descriptive, of a mixed type based on the critical paradigm, which proposes a transformation in the development of socio-emotional capacities, so in this way, learning will be continuous, significant, satisfactory and, above all, receptive in a relaxing environment for all students, it allows active methods for the development of mindfulness workshops for conflict resolution. We work with 70 children from 4 to 5 years of initial education, theoretical and empirical methods are used; Among the theorists are the analytical-synthetic, inductive-deductive; Among the empirical ones, observation, interview and facial recognition test. As a proposal, an intervention program based on mindfulness is presented for the development of socio-emotional competences in children from 4 to 5 years of initial education of the Dr. Camilo Gallegos Domínguez basic education school. Finally, the validation of the educational intervention program based on mindfulness was carried out through the criteria of experts, who validated the proposal whose results highlight its feasibility and relevance to be applied with the aforementioned population.

KEY WORDS Mindfulness, emotions, socio-emotional capacities.

TABLA DE CONTENIDO

PENSAMIENTO	3
DEDICATORIA.....	4
AGRADECIMIENTOS	5
RESPONSABILIDAD DE AUTORIA	¡Error! Marcador no definido.
REPORTE DE SIMILITUD DE TWRNITIN	6
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR	7
RESUMEN.....	8
ABSTRACT	11
TABLA DE CONTENIDO.....	12
LISTA DE ILUSTRACIONES Y TABLAS	14
LISTA DE ABREVIATURAS	15
LISTA DE ANEXOS	16
GLOSARIO	17
INTRODUCCIÓN	19
CAPÍTULO I.....	26
MARCO TEÓRICO	26
1.1. Antecedentes históricos de las competencias socioemocionales y del mindfulness	26
1.1.1. Evolución histórica de las competencias socioemocionales	26
1.1.2. Evolución histórica del mindfulness	27
1.2.1. Antecedentes conceptuales de las competencias socioemocionales	30
1.2.1.1. Emociones	30
1.2.1.2. Tipos de emociones.....	31
1.2.1.2. Componentes de la emoción	32
1.2.1.4. Competencias emocionales	33
1.2.1.5. Importancia de las emociones en el aprendizaje	34
1.2.1.6. Inteligencia emocional	35
1.2.1.7. Educación socioemocional	36
1.2.2. Antecedentes conceptuales de <i>mindfulness</i>	37
1.2.2.2. Mecanismos de acción.....	39
1.2.2.3. Técnicas que se emplean en mindfulness	41
1.2.2.4. Aplicaciones del <i>mindfulness</i> en el desarrollo de las competencias socioemocionales en el contexto educativo.....	43
1.2.3. Beneficios del mindfulness.....	46
1.3 Antecedentes contextuales de las competencias socioemocionales y del mindfulness	47

1.3.1 Antecedentes contextuales de las competencias socioemocionales.....	47
1.3.2. Antecedentes contextuales del mindfulness	48
CAPÍTULO 2.....	53
MARCO METODOLÓGICO.....	53
2.1 Tipo de estudio o investigación realizada.....	53
2.3 Población.....	54
2.4 Métodos de investigación	54
2.4.1. Métodos teóricos.....	54
2.4.2. Métodos de nivel empírico.....	55
2.5 Técnicas estadísticas para el procesamiento de los datos obtenidos	56
2.6. Operacionalización de variables	56
2.7. Análisis e interpretación de los resultados de los instrumentos aplicados	57
2.7.1 Análisis de la prueba de medición de las capacidades emocionales.....	57
2.7.2 Guía de observación del manejo de las emociones	59
2.7.3. Análisis de la encuesta a los docentes y directivos.....	61
CAPÍTULO 3.....	67
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA BASADO EN <i>MINDFULNESS</i> PARA FAVORECER EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES EN NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL	67
3.1 Antecedentes	67
3.2 Título del programa	68
3.3 Justificación	68
3.4 Beneficiarios.....	68
3.5 Ubicación.....	69
3.6 Objetivos	69
3.7 Aporte teórico del Programa de intervención educativa	69
3.7.1 Fundamentación pedagógica.....	70
3.7.2 Fundamentación psicológica	70
3.7.3 Fundamentación filosófica.....	70
3.9 Metodología de aplicación de la propuesta	71
3.10. Cronograma de actividades	81
3.11 Evaluación.....	81
CAPÍTULO 4.....	83
VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA	83
4.1 Descripción del proceso metodológico de la propuesta.....	83
CONCLUSIONES.....	88
RECOMENDACIONES.....	90
ANEXOS.....	96

LISTA DE ILUSTRACIONES Y TABLAS

Tabla Nº 1	Lista de Ilustraciones y tablas
Tabla Nº 2	Lista de Abreviaturas
Tabla Nº 3	lista de Anexos
Tabla Nº 4	Matriz de consistencia
Tabla Nº 5	Fases de la propuesta
Tabla Nº 6	Sesión 1
Tabla Nº 7	Sesión 2
Tabla Nº 8	Sesión 3
Tabla Nº 9	Sesión 4
Tabla Nº 10	Sesión 5
Tabla Nº 11	Sesión 6
Tabla Nº 12	Sesión 7
Tabla Nº 13	Sesión 8
Tabla Nº 14	Cronograma de actividades
Tabla Nº 15	Perfil de los juicios de expertos
Tabla Nº 16	Matriz de juicio de expertos
Gráfico Nº 1	Reconocimiento de las emociones en los niños
Gráfico Nº 2	Identificación de las capacidades socioemocionales
Gráfico Nº 3	Frecuencia que se abordan las emociones de los niños
Gráfico Nº 4	Dificultad que tienen los niños para regular las emociones
Gráfico Nº 5	Facilidad para reconocer las emociones
Gráfico Nº 6	Desarrollo de las capacidades socioemocionales Actividades más pertinentes para el desarrollo de las
Gráfico Nº 7	capacidades socioemocionales
Gráfico Nº 8	Consideración de las emociones en los niños
Gráfico Nº 9	Importancia de la regulación emocional
Gráfico Nº 10	Preparación para la regulación emocional

LISTA DE ABREVIATURAS

ABREVIATURA	SIGNIFICADO
MINEDUC	Ministerio de Educación y Cultura
MBSR	En ingles: Mindfulness Based Stress Reduction
UNESCO	Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura
LOEI	Ley Orgánica de Educación Intercultural
AMIE	Archivo Maestro de las Instituciones Educativas

LISTA DE ANEXOS

Anexo Nº 1	Instrumento de evaluación Nº 1
Anexo Nº 2	Instrumento de evaluación Nº 2
Anexo Nº 3	Instrumento de evaluación Nº 3
Anexo Nº 4	Modelo de oficio para los expertos
Anexo Nº 5	Valoración de la Matriz de juicio de expertos

GLOSARIO

Mindfulness: palabra del idioma pali que traducida al idioma español significa atención plena, conciencia o conciencia plena.

Atención plena: es la capacidad de estar consciente de las actividades que se realiza en el momento presente

Conciencia emocional: es la capacidad de percibir las propias emociones y las de otros, permitiendo reaccionar de forma favorable.

Habilidades emocionales: es la capacidad que tiene el ser humano para relacionarse con los demás

Gestión de emociones: es la forma adecuada de manejar las emociones

Manejo de emociones: es la habilidad de canalizar las emociones sean estas `positivas o negativas para no reaccionar de forma que afecte a los demás

Regulación de emociones: es la adecuada respuesta de las emociones

Competencia socioemocional desarrolla área afectiva para le gestión de las emociones

Emociones: son reacciones momentáneas de acuerdo a las circunstancias que se presentan en el contexto del diario vivir

Pensamientos: procesos mentales en los cuales las personas desarrollan sus ideas, recuerdos del entorno.

Sentimientos: son estados de ánimo de las personas que se desarrollan para hacerlo más humano y poderlos socializar

Conciencia: conocimiento de sí mismo y de lo que le rodea o sea el entorno

Hábitos: son acciones que se repiten de forma constante

Actitudes positivas: ser optimistas, pensar en bien

Desarrollo de habilidades. involucra los procesos mentales ayudando a realizar las destrezas de mejor manera.

Inteligencia emocional: es la capacidad de reconocer las emociones propias y de los demás para ser empático

Cerebro emocional: es donde se alojan las emociones, en las cuales se actúa

Desarrollo de capacidades: proceso por el cual se logra alcanzar los objetivos propuestos

Aprendizaje: proceso por el cual se adquieren conocimientos, valores y habilidades

Desarrollo integral: es el proceso de la maduración integrando todas las áreas del saber para formar seres íntegros

Relaciones personales: es la interacción que tiene la personas con sus semejantes

Contexto educativo: lugar donde se enseña los conocimientos

Educación inicial: es un proceso donde se acompaña al niño para potenciar su aprendizaje

Practica pedagógica: proceso en el cual se desarrolló la enseñanza- aprendizaje

INTRODUCCIÓN

Las competencias socioemocionales comprenden el conjunto de procesos cognitivos, procedimentales y afectivos como la conciencia y gestión emocional, la relación con los demás y con la sociedad en general. Por ello, es necesario desarrollar en los niños desde la primera infancia estas competencias con la finalidad de que comprendan, expresen y regulen sus emociones por lo que es imprescindible la orientación y el apoyo de los padres en la casa y los docentes en la escuela.

Las competencias socioemocionales permiten que las personas puedan identificar sus emociones, regularlas, conocerse a sí mismo y a los demás, relacionarse con los demás, valorarse, estar en armonía con todos, tomar decisiones de manera responsable y construir una vida de bienestar (Gómez y Strasser 2022). El desarrollo de estas competencias es fundamental para que los niños logren una salud mental positiva, puedan enfrentar y solucionar los problemas que se le presenten en la vida.

Al respecto la Organización Mundial de la Salud (2021) señala que las competencias socioemocionales se refieren al bienestar que tienen las personas para estar conscientes de sus propias capacidades y poder hacerle frente a las tensiones cotidianas para realizar sus actividades diarias de forma productiva y fructífera. Es decir, que establecen la forma como el individuo es capaz de hacer las cosas; así mismo, inciden en el rendimiento académico y alejan a niños y adolescentes de conductas de riesgo.

Como manifiesta Gómez et al. (2018) las competencias socioemocionales favorecen a las personas ya que les permiten adaptarse a su entorno, a establecer buenas relaciones interpersonales, a tener un equilibrio emocional y a gestionar estados de positivos de bienestar y salud.

A pesar de la importancia que tienen las competencias socioemocionales, estas no son desarrolladas a plenitud, es normal ver a niños en educación inicial que tienen problemas de adaptación, se cohíben, tienen temor, miedo, inseguridad y sobre todo problemas para relacionarse con los demás, para expresar y comunicar sus sentimientos, para comprenderse a sí mismo y a sus pares.

Por lo expuesto, la investigación referente al desarrollo de las competencias socioemocionales en los niños de educación inicial de la escuela Dr. Camilo Gallegos es importante porque permitió el análisis de los estados emocionales de los niños, qué acciones emprenden los docentes para mejorar los estados de ánimos de los niños y desarrollar competencias socioemocionales en sus estudiantes.

En este sentido, la práctica de *mindfulness* en el contexto educativo tiene significativa importancia porque contribuye al desarrollo integral de los niños y adolescentes tanto en el nivel socioemocional como en el cognitivo y académico. Para ello, es necesario que los docentes lo apliquen de manera segura, responsable, auténtica y eficaz. Según Neff y Germer (2021) el *mindfulness*, o atención plena, favorece el desarrollo de habilidades para que los niños puedan relacionarse con lo que sucede en su entorno recurriendo a la sabiduría y compasión. Es decir que su práctica constante a través de diversas técnicas favorece el entendimiento y la empatía.

Cuando los niños se enfrentan en una experiencia momentánea, sus mentes tienden a inquietarse y se abre un espacio en ellas que les permite percibir lo que está sucediendo con mayor claridad. A medida que toman conciencia de lo que tiene lugar en sus mentes y en sus cuerpos, aprenden a utilizar las impresiones sensoriales y autorregulan sus emociones.

Por su parte, Siegel (2016) indica que el nivel de activación hace que los niños se sientan cómodos, sostengan el interés en lo que están haciendo y pueden responder con flexibilidad ante nuevas ideas y situaciones. Los niños, a veces se sienten abrumados por las emociones; sin embargo, pueden cambiar esta situación si en lugar de centrarse en lo que está provocando su malestar, dirigen la atención hacia las sensaciones que experimentan en ese momento, calman su sistema nervioso y posibilitan la apertura de un espacio mental que les permita comprender el motivo de su alteración.

García et al. (2017) manifiestan que algunas áreas cerebrales están ligadas a los sentimientos de miedo, ansiedad y otras emociones que suponen un desafío a todas las personas, mientras que otras les permiten observar cómo reaccionan de forma automática a dichos sentimientos y, en algunos casos, modificar el curso de sus respuestas emocionales. Por tanto, *mindfulness* ayuda a los niños y a los adolescentes a regular las emociones de manera natural.

Por otro lado, Goleman (1995) señala que el cerebro emocional es más rápido que el cerebro racional, que reacciona antes sin darle oportunidad de pensar y de reflexionar” (p.15); y, que la empatía es una de las primeras habilidades sociales que los bebés experimente desde muy pequeños. Esta es una de las razones por las que se hace necesaria educar las emociones o el cerebro emocional desde una edad temprana.

Las emociones forman parte de la vida de las personas desde que nacen, por ello es necesario crear hábitos de *mindfulness* debido a que resulta beneficioso ya que les permite gestionar las emociones, además de mejorar la atención, creatividad y la calma, por esta razón es importante aplicarlo como parte de la rutina en el aula de educación inicial.

La educación inicial constituye la principal etapa de aprendizaje y desarrollo de destrezas socio emocionales en niños. En este sentido, Rodríguez y Cantero (2020) manifiestan que la teoría cognitiva social del aprendizaje desarrollada por Bandura, considera al aprendiz como un agente intencional y reflexivo. Es por ello que en el aprendizaje influirán no solo los factores ambientales, sino también conductuales y personales.

Por lo expuesto es necesario la práctica del *mindfulness*, para formar niños con actitudes positivas, que puedan expresar libremente sus emociones y sensaciones, que experimenten nuevos aprendizajes tomando conciencia de lo que sucede a su alrededor y sobre todo que aprendan a controlar y autorregular sus emociones.

En este sentido, el currículo de educación inicial, entre sus objetivos pretende que los niños aprendan a interactuar con empatía y solidaridad con los otros, a desarrollar capacidades para que expresen sus emociones y sentimientos de diferentes maneras, sobre todo que identifiquen las emociones y sentimientos de los demás que están en su entorno a través del lenguaje verbal y no verbal (Ministerio de Educación, 2014).

La existencia de estos objetivos en el currículo de educación inicial, señalan la importancia de la educación emocional en la infancia y conllevan a la necesidad de trabajar el desarrollo de las emociones desde temprana edad.

En este contexto, en la práctica educativa diaria en la escuela de educación básica Dr. Camilo Gallegos Domínguez de la ciudad de Machala en el año 2022, es frecuente observar una separación entre los aspectos académicos del currículo, vinculados al dominio de los contenidos de las áreas, frente a los aspectos relacionados con el desarrollo personal y social del alumnado. Se suele observar a niños de educación inicial que cambian de un momento a otro sus estados emocionales, que se sienten inseguros de sí

mismo, que se desconcentran fácilmente de sus actividades, que no controlan ni están en capacidad de autorregular sus emociones.

La problemática presentada es de actualidad y se presenta en las diferentes instituciones educativas de la ciudad y el país en general, por eso los niños de educación inicial necesitan el apoyo y ayuda de estrategias como los *mindfulnesses* que permitan el desarrollo de competencias socioemocionales para formar niños seguros de sí mismo, capaces comprenderse a sí mismo y a los demás, entender a los otros y regular sus emociones.

En virtud de que este problema es evidente en la escuela Dr. Camilo Gallegos Domínguez con los niños de educación inicial, es necesario intervenirlo porque de continuar con esta situación, se presentarían serios problemas en la formación de los infantes, por lo que es urgente buscar alternativas de solución que permitan que los niños desarrollen competencias socioemocionales.

Por tanto, se hace necesario adoptar medidas para un desarrollo equilibrado de las competencias básicas en los niños que asisten a la escuela de educación básica Dr. Camilo Gallegos Domínguez; por ello, se plantea el siguiente **problema científico** ¿Cómo favorecer el desarrollo de competencias socioemocionales en los niños de educación inicial de la escuela de educación básica Dr. Camilo Gallegos Domínguez?

El **objeto de estudio** de la investigación se lo considera a las practicas del mindfulness, profundizando el desarrollo de las capacidades socioemocionales.

Entre las posibles **causas** que originan el problema en los niños son: limitadas habilidades para comprender y entender a los demás, se molestan fácilmente, cambian de un momento a otro sus emociones, presentan limitaciones para trabajar con autonomía, para tomar decisiones, así como también en las relaciones interpersonales. Cabe recalcar que, si no se da solución a la problemática planteada, esto incidirá de manera negativa en el aprendizaje de los niños y en el desarrollo de su formación integral.

Por lo expuesto, se plantea como **objetivo general**: favorecer el desarrollo de las competencias socioemocionales en niños de educación inicial de la escuela de educación básica Dr. Camilo Gallegos Domínguez mediante la elaboración de un programa de intervención educativa basado en *mindfulness*.

Para dar cumplimiento al objetivo general y guiar la estructura de esta investigación se establece los siguientes **objetivos específicos**:

Analizar las bases históricas, conceptuales del mindfulness y el desarrollo socioemocional en niños de educación inicial.

Diagnosticar el estado emocional de los niños de educación inicial

Elaborar el programa de intervención educativa basado en *mindfulness* para favorecer el desarrollo de competencias socioemocionales en niños de educación inicial.

Valorar la pertinencia de la propuesta mediante criterio de expertos.

Por lo expuesto se considera al **campo de acción** al desarrollo de las competencias socio emocionales.

En lo que respecta al **diseño metodológico**, se aplicó un **tipo de investigación** mixta ya que se combinó los aspectos cuantitativos y cualitativos lo cual permitió el sostenimiento teórico de las variables y la interpretación de los fenómenos, además con el objetivo de brindar un análisis a su profundidad sobre la problemática planteada, para favorecer el desarrollo de las capacidades socioemocionales en los niños de educación inicial de la Escuela Dr. Camilo Gallegos Domínguez del cantón Machala.

La presente investigación se sustenta en el **paradigma socio-crítico**, fundamentado en la crítica social con un marcado carácter autorreflexivo y considera que el conocimiento se construye siempre por intereses que parten de las necesidades de los grupos; en la investigación se plantea el desarrollo de las competencias socioemocionales mediante la elaboración de talleres basados en mindfulness para generar un ambiente de armonía en el contexto educativo. La **población** está conformada por 70 niños de educación inicial y 17 docentes de la escuela Dr. Camilo Gallegos Domínguez.

Se utilizaron los siguientes **métodos teóricos**:

Método **histórico-lógico**, este método se integra en el proceso de investigación para reunir evidencia de investigaciones relevantes con relación a mindfulness ocurridos en el pasado y su posterior formulación de reglas o técnicas metodológicas.

Método **analítico sintético**, se utilizó este método para la extracción de los elementos más importantes que se relacionan con las técnicas de mindfulness y las competencias emocionales y resumir la búsqueda bibliográfica.

Entre los **métodos empíricos** se utilizaron:

La observación

La observación permitió recabar información sobre las capacidades socioemocionales de los niños de educación infantil.

Encuesta

Este instrumento elaborado tiene 10 preguntas direccionadas a conocer de manera empírica cómo los docentes y directivos tratan los diversos estados emocionales de los niños.

Prueba de reconocimiento facial de las emociones

Las expresiones faciales son formas de comunicación no verbal que proporcionan pistas sobre las emociones humanas. Estas se basan en el análisis de las posiciones de los puntos de referencia facial, por ejemplo, el extremo de la nariz o de las cejas.

La propuesta se encuadra, siguiendo los objetivos del currículo de educación inicial del Ministerio de Educación. La propuesta consiste en la aplicación de un programa de intervención educativa basado en *Mindfulness* donde el docente juega un rol importante porque su acción está encaminada a enseñar a los niños de 4 a 5 años de educación inicial a pensar, enseñar a ser persona y enseñar a convivir. Mediante la aplicación de este programa los niños aprenden a reconocer entender y regular sus emociones, a confrontar sentimientos y a desarrollar relaciones interpersonales. La propuesta tiene novedad científica porque en este contexto educativo no se ha aplicado un programa de esta naturaleza.

El trabajo investigativo está estructurado en cuatro capítulos:

En el Capítulo 1 se presenta el marco teórico donde se encuentran los antecedentes históricos, conceptuales y contextuales del objeto de estudio y del campo de acción.

El Capítulo 2 contiene el marco metodológico donde se presenta el tipo de estudio realizada, el paradigma o enfoque desde el cual se realizó la investigación, la población de estudio, así como los métodos teóricos y empíricos utilizados en la investigación.

En el Capítulo 3 se encuentra el programa de intervención con su respectiva fundamentación teórica, los beneficiarios, objetivos, estructura, etapas, implementación, cronograma y evaluación del programa.

El Capítulo 4 contiene la validación de la propuesta mediante el criterio de expertos, los cuales confirman la validez y pertinencia de aplicación programa de intervención educativa basado en *mindfulness* que favorezca el desarrollo de las competencias socio emocionales en niños de educación inicial de la escuela de educación básica Dr. Camilo Gallegos Domínguez.

Por último, se presentan las conclusiones y recomendaciones, la bibliografía y los anexos que sustentan la investigación.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

En este apartado se presentan los antecedentes históricos, conceptuales y contextuales que sustentan el uso del mindfulness en el contexto educativo para el desarrollo de competencias socioemocionales.

1.1. Antecedentes históricos de las competencias socioemocionales y del mindfulness

1.1.1. Evolución histórica de las competencias socioemocionales

El término competencia surge por primera vez en el campo laboral, luego es acogido en el ámbito educativo cuando Delors en 1996 manifiesta que ya no es necesario que los alumnos acumulen conocimientos si no que se debe desarrollar un cambio pedagógico donde se fortalezcan los cuatro pilares básicos del conocimiento: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a convivir, estos términos luego son conocidos como competencias (Cebriá, 2018).

Por su parte, el término de competencias socioemocionales surge a partir de los estudios avanzados referentes a la inteligencia emocional que Mayer y Salovey en 1997 la definen como la capacidad para regular, controlar, facilitar y utilizar las emociones propias y las de los demás (Mikulic et al., 2017).

El desarrollo de las competencias emocionales tiene vital importancia porque de ello depende el desarrollo integral del niño por lo que es necesario fortalecerlas desde la educación inicial para que desarrollen su autonomía, las interacciones sociales, su equilibrio emocional y un mejor rendimiento escolar.

Es preciso destacar las investigaciones que se han realizado referentes a la temática en educación inicial; una de ellas es la presentada por Bolívar (2020) denominada Competencias socio-emocionales en educación inicial: Implementación del programa Aulitas en Paz en diferentes momentos de aprendizaje donde se propone como objetivo comprender cómo las estrategias y principios pedagógicos en los que se fundamenta el programa, para ello, indica que los docentes deben propiciar los espacios necesarios para

que los infantes desarrollen autonomía, resolver problemas, disfrute de sus interacciones con los demás y mejore sus relaciones impersonales.

Otra investigación en educación inicial referente a las competencias socio emocionales es la realizada por Simeón et al. (2021) denominada desarrollo y fortalecimiento de competencias emocionales en la educación infantil en Iberoamérica: una revisión sistemática, en este estudio se determinó que el desarrollo y fortalecimiento de competencias socioemocionales en educación infantil es favorable, que cada vez se incrementa el interés por conocer o mejorar el estado actual de las emociones en los niños de educación inicial.

También se revisó la publicación de Grimaldo y Merino (2020) denominado efectos de un programa de intervención sobre habilidades emocionales en niños preescolares cuyo objetivo es reconocer y expresar las emociones positivas y el manejo de emociones negativas en un grupo de niños en edad preescolar, luego del análisis realizado llega a la conclusión de que es urgente la necesidad de ejecutar programas para desarrollar y mejorar las emociones en los niños de preescolar y quede ser un contenido más porque así se favorece el desarrollo integral de los niños.

Además, se indagó la investigación publicada por Salas et al. (2018) denominado desarrollo de habilidades socioemocionales en el alumnado de educación infantil y tuvo como objetivo comprobar que el alumnado que participó en el programa anual de inteligencia emocional “1EMOTI” mejora significativamente la inteligencia emocional, como conclusión indica que tras la aplicación del programa los niños y niñas interactúan entre sí de manera sociables, pueden expresar mejor sus emociones, son más empáticos y ya no generan conductas violentas, efectos que inciden positivamente en su desarrollo social y emocional.

Por lo expuesto, las competencias socioemocionales se han desarrollado a lo largo de la historia desde que se trata por primera vez la inteligencia emocional y en la actualidad se han realizado varias investigaciones referentes a la temática.

1.1.2. Evolución histórica del mindfulness

Atención plena, o conciencia plena, son los términos en castellano para hacer referencia al término inglés mindfulness, que es su vez la traducción de una antigua palabra india, Sati, que significa conciencia, atención y recuerdo. Este término normalmente se refiere

a la praxis de una antigua práctica budista de meditación, como también a la genuina experiencia derivada de ella, la conciencia plena. Siendo así, resulta difícil dar una definición operacional pues no es fácil describir la subjetividad de dicha vivencia. No obstante, y a pesar de las controversias sobre qué es o no es mindfulness, los clínicos e investigadores comparten la afirmación de que es una experiencia caracterizada por la conciencia del momento presente, sin juicios y con aceptación; en este sentido Peláez et al. (2021) menciona al respecto que:

La práctica del *mindfulness* se plantea como fundamentos principales conseguir una atención plena, en el momento presente, en el “aquí y el ahora”, propone no juzgar a los pensamientos de las personas, más bien respetarlos, además conseguir que la conciencia interior se fundamente en no permitir que las cosas del pasado aturdan en el presente (p. 2)

En este mismo sentido, Oblitas et al. (2018) manifiesta que esta práctica es un proceso interno que busca conseguir que las personas presten atención a los estímulos sean estos estéticos, ecológicos o culturales, que aprendan a controlar las emociones a través de la respiración consciente, consiguiendo calmarse y entrar en una tranquilidad que le permita observar y contemplar con placer, cuando la persona consigue estar en un estado de conciencia, logrará ver de mejor manera las situaciones en las que está viviendo o sea en el presente para poder actuar de mejor manera.

Se considera *mindfulness* como la piedra angular del budismo Theravada difundido hace 2500 años por el buda Siddharta Gautama en Asia meridional y sudoriental. Theravada es una palabra del idioma pali, compuesta por *thera* que significa antiguo y *vada* que se traduce como doctrina, y significa la doctrina o enseñanza de los antiguos (Ramos y Salcedo, 2017).

Posiblemente la divulgación de mindfulness se debe sobre todo al monje budista vietnamita *Tich Naht Hanh*, exiliado en Francia, que utiliza por primera vez el término en su libro *El milagro de mindfulness* en el año 1975, y que tuvo gran resonancia en el mundo occidental. Su desarrollo en los años posteriores y especialmente a partir del año 2002 evidencia, no solo el interés de muchos autores por estudiar la eficacia de los enfoques terapéuticos que lo incorporan, sino también la necesidad de realizar cambios en los procedimientos terapéuticos tradicionales centrados en el control y la eliminación

de síntomas que resultaban restrictivos e ineficaces a la hora de abordar trastornos complejos, graves o especialmente resistentes.

Con los intercambios culturales esta práctica se fue intensificando más, por lo que científicos e investigadores despertaron su interés por conocer un poco más de estas técnicas que se utilizaban, es así que en la cultura occidental *John Kabat-Zinn*, fue la persona que se dedicó a estudiar a profundidad para luego dar a conocer estas prácticas con mayor influencia, en las terapias clínicas para alivio del estrés, dejando a un lado la parte religiosa, lo que le dio la oportunidad de desarrollar un programa para las personas enfermas y reducirles el dolor y evitar su estrés.

Con el pasar de los años *mindfulness* ha ido creciendo en distintos contextos con la finalidad de mejorar la salud tanto física como psicológica. En el ámbito educativo esta práctica ha mostrado muchos beneficios en la adaptación de los estudiantes, gestión de sus emociones, control de estrés para lograr un máximo rendimiento en sus estudios (Calderón et al., 2018).

En lo que respecta a la educación inicial, se investigó el trabajo realizado por Cuadrado (2020) que en su publicación referente a los Mindfulness para reducir el estrés en la transición de la etapa infantil a primaria, manifiesta que esta práctica proporciona al alumnado mayor autocontrol de sus emociones, la gestión de sentimientos difíciles, aumento a la resistencia, mantenimiento de la calma, empatía, menos síntomas de depresión y un mejor bienestar de manera general que contribuye a la formación de su personalidad.

Por su parte, Poliakoff (2022) manifiesta en su investigación denominada fundamentos de programas exitosos de mindfulness para el desarrollo socioemocional infantil que estos programas son efectivos porque ayuda a los niños a gestionar sus emociones, a regularlas y a relacionarse de manera positiva con el entorno de manera empática.

También se revisó el trabajo realizado por Pico (2022) denominado El mindfulness en el desarrollo integral de los niños y niñas del subnivel inicial II donde el objetivo es establecer el uso del mindfulness en el desarrollo integral de los estudiantes de subnivel inicial II, luego del análisis presenta una propuesta innovadora basada en técnicas mindfulness para mejorar el desarrollo integral de los estudiantes de este subnivel.

1.2. Antecedentes conceptuales de las competencias socioemocionales y mindfulness.

1.2.1. Antecedentes conceptuales de las competencias socioemocionales

1.2.1.1. Emociones

Todas las personas experimentan reacciones de acuerdo a los estímulos tanto interno como externo que se recibe, estas reacciones se llaman emociones, entre ellas se puede mencionar el enojo, tristeza, miedo, felicidad, sorpresa entre otras. En algún momento se las ha sentido, no todos saben gestionarlas, pues en algunos casos pueden lastimar la susceptibilidad de los demás. Las emociones forman parte de nuestra vida desde que nacemos, incluso encontramos investigaciones que apuntan a que estas ya están presentes antes del nacimiento, ya que el feto en los últimos meses de gestación es capaz de sentir sonidos y palabras de la madre y reaccionar ante ellos con movimiento (Gascón, 2017).

Las emociones deben ser identificadas desde la primera infancia, siguiendo la línea de la evolución del niño, es preciso aprender a exteriorizar lo que se piensa y se siente para recibir una orientación de cómo gestionar ese estado emocional alcanzando el desarrollo de la capacidad socioemocional, misma que le permitirá entender a los demás y poderse alcanzar el estado adaptativo dentro del contexto social (Tortello y Becerra, 2017.)

Las emociones siempre tienen un grado de complejidad por ser un estado de la mente, estas emociones complejas surgen de las emociones básicas conociendo que las emociones básicas son determinadas biológicamente así por ejemplo el resentimiento es complejo surgido por la rabia y la tristeza.

A nivel cognitivo las emociones hacen que se reaccione a la defensiva tratando de buscar cómo sobrevivir, o no dejarse lastimar; en otros casos puede que se reaccione de forma paralizada, Es ahí cuando no se sabe manejar el estado emocional, pero todo esto pasa en la parte del cerebro donde se encuentra la amígdala, que registra esta experiencia.

En este mismo sentido a nivel fisiológico, cuando se entra en un estado emocional se activan respuestas diferentes como por ejemplo taquicardia, resequedad en los labios, nerviosismo, tensión muscular entre otras. A nivel subjetivo después de haber sentido unas fuertes reacciones emocionales, estas experiencias quedaran grabadas en la memoria de una forma imborrable, aquí influye bastante el carácter de las personas y su capacidad de resiliencia.

Por otro lado, las emociones son el resultado de un suceso que se vive. Según Sánchez y Ruett (2017) “parece ser que la persona realiza una evaluación de lo que está pasando para prepararse a reaccionar” (p.4). Por ello las emociones son en unos casos reflejadas en el rostro y en otros casos son respuestas fisiológicas.

Todas estas emociones son por situaciones que se experimente en el momento, sin embargo, hay emociones que se sienten por preocupaciones del futuro, cuando existe pensamientos de que pueda pasar, perder, de algún robo entre otras, se puede originar el miedo, la ira de no poder evitarlo, pero a veces no se reacciona que son solo producto del pensamiento o la imaginación y a veces ni sucede y lo único que causa es malestar en las personas, el mismo que no le permite tener estabilidad emocional, ni un equilibrio.

Es importante aclarar la diferencia que existe entre emoción y sentimiento, las emociones son pasajeras, sin embargo, los sentimientos son más duraderos y las respuestas no suelen ser de forma inmediata, tampoco tienen respuestas fisiológicas, para una mejor comprensión entre estas diferencias las emociones surgen en el instante que se recibe el estímulo, los sentimientos son los que están en la memoria que se puede expresar que se siente por la situación que se ha vivido.

1.2.1.2. Tipos de emociones

Desde que los niños llegan al mundo, los padres de esfuerzan cada día para que aprendan todo, hablar, a caminar, a escribir, los colores, a contar y reconocer los números entre otras habilidades básica que le ayudará a la supervivencia en el medio, últimamente la tecnología está robando espacio en la interacción con los niños, porque parece que le dejan a los dispositivos móviles como mayor entretenimiento para ellos, sin contar que le puede hacer un daño perjudicial en el desarrollo integral, ya que con estos dispositivos no se interactúa como con las personas, que pueden expresar sus emociones, sentimiento y obtener una respuesta de forma inmediata.

Como ya se había mencionado en párrafos anteriores que las emociones son parte del desarrollo evolutivo de las personas, pues ellas son caracterizadas por sensaciones que dan como respuesta en la parte fisiológica, como por ejemplo tensión muscular, nerviosismo, ansiedad, miedo entre otras.

Existen emociones positivas y negativas, las positivas son las que dan placer al sentirlas, en cambio, las negativas producen malestar en la vida de quien la siente. Existen seis

emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa, que se dibujan por lo general en el rostro de forma natural, en relación a estas emociones Rodríguez y Rodríguez (2018) sostiene que: la alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa, son las que más se expresan de acuerdo a las circunstancias y los estímulos que se reciba, la gestualidad es imposible de ocultar ya que se genera de manera espontánea.

1.2.1.2. Componentes de la emoción

Hay tres componentes en una emoción: neurofisiológico, conductual, cognitiva.

Componente neurofisiológico: se manifiesta en respuestas como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, hipertensión, tono muscular, rubor, sequedad en la boca, cambios en los neurotransmisores, secreciones hormonales, respiración, etc. Todo esto son respuestas involuntarias, que el sujeto no puede controlar. Sin embargo, se pueden prevenir mediante técnicas apropiadas como la relajación. Como consecuencia de emociones intensas y frecuentes se pueden producir problemas de salud (taquicardia, hipertensión, úlcera, etc.). Por eso, la prevención de los efectos nocivos de las emociones en el marco de la educación emocional se puede entender como un aspecto de la educación para la salud.

Componente conductual: la observación del comportamiento de un individuo permite inferir qué tipo de emociones está experimentando. Las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, volumen, ritmo, movimientos del cuerpo, etc., aportan señales de bastante precisión sobre el estado emocional. Esta componente puede intentar disimularse. Por ejemplo, las expresiones faciales surgen de la actividad combinada de unos 23 músculos, que conectan directamente con los centros de procesamiento de las emociones, lo que hace que el control voluntario no sea fácil; aunque, siempre es posible engañar a un potencial observador. Aprender a regular la expresión emocional se considera un indicador de madurez y equilibrio que tiene efectos positivos sobre las relaciones interpersonales.

Componente cognitivo o vivencia subjetiva: es lo que a veces se denomina sentimiento. Sentimos miedo, angustia, rabia y muchas otras emociones. Para distinguir entre el componente neurofisiológico y la cognitivo, a veces se emplea el término emoción, en sentido restrictivo, para describir el estado corporal, es decir, el estado emocional y se reserva el término sentimiento para aludir a la sensación consciente o cognitiva.

El componente cognitivo hace que califiquemos un estado emocional y le demos un nombre. El etiquetado de las emociones está limitado por el dominio del lenguaje. Dado

que la introspección a veces es el único método para llegar al conocimiento de las emociones de los demás, las limitaciones del lenguaje imponen serias restricciones a este conocimiento. Pero al mismo tiempo dificulta la toma de conciencia de las propias emociones. Estos déficits provocan la sensación de no sé qué me pasa. Lo cual puede tener efectos negativos sobre la persona. De ahí la importancia de una educación emocional encaminada, entre otros aspectos, a un mejor conocimiento de las propias emociones y del dominio del vocabulario emocional.

1.2.1.4. Competencias emocionales

La competencia es el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia. En el concepto de competencia se integra el saber, saber hacer y saber ser. Se puede entender la competencia emocional como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.

Autores como Salovey y Sluyter (1997) han identificado cinco dimensiones básicas en las competencias emocionales: cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía, autocontrol. Este marco es coherente con el concepto de inteligencia emocional: autoconciencia emocional, manejo de las emociones, automotivación, empatía, habilidades sociales.

Por su parte Bisquerra (2000) considera las siguientes dimensiones de las competencias emocionales:

1. Conciencia emocional: Capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Habilidad para utilizar el vocabulario emocional y los términos expresivos habitualmente disponibles en una cultura para etiquetar las propias emociones. Capacidad para percibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás.

2. Regulación emocional: Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, esto incluye autocontrol de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo) y tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (estrés, ansiedad, depresión), entre otros aspectos. Capacidad para

experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida.

3. Autonomía personal (autogestión): dentro de la autonomía personal se incluyen la autoestima, la automotivación para implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre con responsabilidad y respeto a las normas sociales, en consonancia con los propios valores morales.

4. Inteligencia interpersonal: Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, como escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, pedir disculpas, aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas.

5. Habilidades de vida y bienestar: Capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión y evaluar riesgos, fijar objetivos positivos y realistas.

En este sentido, Zela et al. (2021) define la competencia emocional infantil como el desarrollo emocional que presenta el niño para construir conocimientos, habilidades y actitudes que le ayuden a ir tomando conciencia de sus emociones, aprender a expresarlas y regularlas con la ayuda del adulto.

1.2.1.5. Importancia de las emociones en el aprendizaje

Las emociones juegan un papel muy importante en el proceso de aprendizaje de los niños, el estado emocional es la clave para fomentar el aprendizaje. Cuando los niños se encuentran afectados por las emociones difícilmente podrán concentrarse, ya que la capacidad de razonamiento se encuentra bloqueada.

En este sentido todo proceso de aprendizaje requiere la atención y concentración para comprender los contenidos Gómez et al. (2018) manifiestan que los niños y niñas necesitan estar relajados y sin ninguna preocupación que perturbe sus pensamientos y sentimientos para aprender, siente este un factor esencial para alcanzar el desarrollo cognitivo.

En el proceso pedagógico enseñar a los niños y niñas actitudes positivas que favorezcan las habilidades del pensamiento y comportamiento ayudaría a desarrollar la capacidad de la cognición. Es necesario ayudarlos a que se identifiquen con la emoción que experimentan para aceptar y por cambiarla.

No es necesario reprimir las emociones negativas, ni tener miedo a la vergüenza, al contrario de la debe exteriorizar, para recibir una orientación adecuada para poderla gestionar y a su vez que esta no afecte su calidad de aprendizaje. Hay que conocer si estas emociones solo están afectando en el ámbito educativo o también familiar. La comunicación asertiva es un buen elemento que debe ser empleado para la comprensión.

Cuando se crea un clima académico positivos en el aula, el cerebro y sobre todo la parte emocional recepta mejor los estímulos provenientes del exterior, lo que facilita que los aprendizajes sean significativos, o duraderos y lo aprendido se fije por largo tiempo haciéndolo útil en el momento indicado.

1.2.1.6. Inteligencia emocional

El concepto de inteligencia emocional surge en los años noventa, desde ese entonces se han plateado algunas teorías donde la consideran por un lado como rasgo y por otro como habilidad, el primero la entiende como una combinación de emociones y rasgos personales caracterizándola como forma innata, mientras que el segundo como un procesador de la emoción tanto intra como interpersonales para gestionarlas (Rubiales et al. 2018).

Enseñar a resolver conflictos con sus semejantes, poner en práctica los valores, ayudara a desarrollar sus capacidades emocionales, por eso se hace imperioso en el proceso pedagógico enseñar a reconocer cada manifestación emocional lo cual le permitirá ser exitoso en su desempeño tanto personal como académico, así lo manifestado por Goleman (1998) que a través de la inteligencia emocional se puede llegar al autocontrol y motivación de sí mismo y de otros (Gómez, 2017).

En los entornos educativos se identifica la necesidad de que se enseñe como desarrollar de la inteligencia emocional, por ser de vital importancia para la gestión de emociones, la toma de daciones y la integridad personal. Zúñiga (2021) Ser inteligente emocionalmente hace referencia al saber reconocer las emociones tanto propias como ajenas para manejar adecuadamente las relaciones interpersonales, además las personas pueden trasmitir sus emociones en la forma de vestir, la misma que puede ser juzgada erróneamente causando conflicto, por eso se requiere del manejo de la inteligencia emocional para evitar estas susceptibilidades.

En cierto sentido la inteligencia racional es parte también de las personas, se debe desarrollar tanto la inteligencia emocional como la racional, estas determinan las

actividades que se hagan de forma diaria, considerando que el intelecto no puede rendir de manera óptima sin no hay un manejo correcto de la inteligencia emocional.

No se trata de dar prioridad a la razón y suprimir las emociones, lo importante es encontrar un equilibrio entre ambas, tratar de armonizar el corazón con la cabeza, ya que eso se exige en la actualidad, comprender las emociones de forma inteligente.

1.2.1.7. Educación socioemocional

La educación no solo debe regirse en la enseñanza de contenidos científicos, también debe tomar en consideración a las emociones, para lograr el objetivo del desarrollo integral de las personas, la educación emocional debe estar presente en todos los niveles educativos, empezar desde sus primeras enseñanzas sería lo más acertado. Cuando se educa las emociones se consigue la competencia social que le permitirá el bienestar interno y con los demás.

Para Bisquerra y Hernández (2017) en ciertos casos se tiende a confundir la educación con la escolarización, la educación es aquella que se refiere a la formación en todo sentido de la persona a través de aprendizajes de cualquier contexto sea este familiar, social o educativo. Entendiéndose la diferencia que la escolarización se da en las aulas de diferentes niveles empezando por las primeras enseñanzas en la educación infantil.

La educación ha sufrido varios cambios en la actualidad, tantos científicos como tecnológicos, los mismos que han permitido avanzar más en los conocimientos ya que ahora la información es de libre acceso, por lo que es importante crear espacios que le permitan a los niños y niñas aprender no solo conocimientos, también aprender sobre el manejo de sus emociones para una mejor convivencia social (Peña, 2021)

Los niños de educación inicial empiezan por la comprensión de sus propias emociones y la de los demás, lo que le permitirá regular su conducta comportamental para impedir actuar de manera agresiva o violenta logrando evitar ciertos conflictos, Guevara et al. (2021) plantean que cuando aprenden a pensar en las consecuencias que puede causar este comportamiento, tratan de no volver hacerlo. El desarrollo cognitivo y emocional deben asociarse para mejorar el autoconcepto para propiciar emociones positivas. El aprendizaje socioemocional ayuda a promover el equilibrio y estabilidad de los niños y niñas.

Durante el proceso pedagógico hay que aprender a normalizar las emociones ya que son parte del diario vivir de las personas, por tanto, no hay que exagerar ni negar lo que se siente, simplemente hay que saber exteriorizar lo se siente, y que mejor si es de forma natural, para ayudarlos a gestionarlas.

Las emociones se las debe aprender a gestionar no controlar, por lo que se puede correr el riesgo no que en un punto no se pueda controlar y suceda actos que no estén acorde a lo normal en el vivir diario

1.2.2. Antecedentes conceptuales de *mindfulness*

1.2.2.1. Caracterización de *mindfulness*

El Mindfulness tiene como característica que requiere de la implicación de una serie de conductas que conllevan cambios cognitivos y actitudinales importantes en relación con nuestra forma habitual de relacionarnos con nuestros eventos internos y contexto externo. Estas conductas intencionales pueden considerarse los componentes esenciales de la práctica de *mindfulness*.

Entre las propuestas realizadas, Bishop et al., (2006) presenta un modelo muy exhaustivo que incluye los siguientes componentes: autorregulación de la atención y orientación hacia las propias experiencias en el momento presente, caracterizada por curiosidad, apertura y aceptación.

a) Autorregulación de la atención

En el contexto de *mindfulness*, la autorregulación de la atención se refiere a mantener la atención en la experiencia inmediata, sin buscar su control, permitiendo, de esta forma, un mayor reconocimiento de los acontecimientos mentales en el momento presente. Para ello es necesario cultivar las siguientes habilidades:

- **Atención sostenida:** Se refiere a la capacidad de mantener un estado de vigilancia durante periodos prolongados de tiempo. Por ejemplo, la atención sostenida en la respiración mantiene la atención ligada a la experiencia actual, de modo que los pensamientos, sentimientos y sensaciones se detectan a medida que surgen en la corriente de la conciencia.

- **Cambio atencional:** Consiste en llevar la atención a la respiración cuando se reconocen los pensamientos, sentimientos o sensaciones. Supone la flexibilidad de la

atención para que se pueda dirigir de un objeto atencional (un determinado pensamiento, sentimiento, etc.) a otro (ej. la respiración).

- No elaborar pensamientos, sentimientos y sensaciones a medida que surjan. No se trata de suprimirlos sino de que al considerarlos objetos de observación no capten totalmente la atención y, una vez que son reconocidos, se dirija la atención nuevamente a la respiración y se evite la elaboración de esos pensamientos, sentimientos y sensaciones.

En la autorregulación emocional del individuo, mindfulness se refiere a la capacidad de prestar atención en el momento presente y tomar conciencia de su propia experiencia interna (Moscoso y Lengacher, 2017). De esta forma se facilita el acceso a información que de otro modo podrá permanecer fuera de la conciencia, y se produce una perspectiva más amplia sobre la experiencia. En lugar de observar lo que ocurre a través del filtro de nuestras creencias, suposiciones, expectativas y deseos, la atención se centra en una observación directa y depurada, de diversos objetos como si fuera la primera vez, cualidad que se denomina la mente principiante. Es curioso observar en esta práctica una actitud frente a los datos de la experiencia que recuerda a la desarrollada y defendida por el análisis conductual aplicado, que desde los tiempos de Skinner defiende un acercamiento inductivo para la obtención del conocimiento, es decir, una aproximación a la realidad limpia y directa, desprovista de todo entramado teórico o ideológico.

b) Orientación hacia la experiencia

Esta orientación se inicia con el compromiso de mantener una actitud de curiosidad, abriendo la mente a la detección de cada uno de los pensamientos, sentimientos y sensaciones que surjan, permitiéndolos de forma que se reduzcan las estrategias que se usan para evitar tales aspectos. En otras palabras, supone acercarse a la experiencia con una orientación de aceptación y curiosidad, independientemente de la valencia emocional de la misma. El componente de aceptación radical, que Bishop et al. (2006) incluyen en la orientación a la experiencia, es probablemente el componente más importante de la experiencia de mindfulness, al menos a nivel terapéutico. La aceptación de cualquier tipo de respuesta cognitiva, psicofisiológica o emocional, como producto de nuestra transacción con el medio es el punto de partida para el cambio que muchas personas desean realizar en su vida, habiéndolo intentado hasta ese momento a través de la evitación (no aceptación), por considerar esas vivencias patológicas o inaceptables.

Esta aceptación radical recuerda en cierto modo, y con todas las matizaciones que puedan hacerse al tratarse de un enfoque epistemológico y procedimentalmente muy diferente, a la distinción de Ellis en su Terapia Racional Emotiva Conductual entre problemas primarios y secundarios. Para ellos, los problemas secundarios son producto de la no aceptación de los problemas primarios, siendo imprescindible abordar estos problemas secundarios antes de los primarios.

1.2.2.2. Mecanismos de acción

Exposición

En la práctica de mindfulness se trabaja para contemplar las sensaciones, los pensamientos, las emociones como lo que son, sin intentar controlarlos o cambiarlos. Esta observación puede entenderse como una exposición interoceptiva, en imaginación y en vivo a los eventos internos, permitiendo quizá de esta forma la reprocesamiento emocional de los contenidos aversivos. Por lo que las sensaciones y los pensamientos como las emociones no se las debe controlar más bien gestionar.

En este sentido, el programa de Kabat-Zinn (1979) de reducción del Estrés basado en la Conciencia Plena dirige la atención a diversas zonas corporales, observando detenidamente durante un tiempo las sensaciones corporales, sean dolorosas o no, sin enjuiciarlas y sin valorar los pensamientos asociados, ni las emociones. Esta actitud podría facilitar la desensibilización y reducir la excesiva reactividad emocional ante estas sensaciones, desensibilización que también podría generalizarse en cuanto a las señales físicas en los trastornos de ansiedad o el pánico, al contemplarlas sin escapar de ellas y sin juicios.

Relajación

Los ejercicios de relajación conducen a mejorar estados de ánimo; por otra parte, cualquier procedimiento de relajación puede ser adecuado para adoptar la perspectiva de mindfulness, si la persona observa simplemente sus respuestas fisiológicas y acepta cualquier sensación, observando si estas sensaciones cambian, o no, sin intervenir en su proceso.

Mecanismos cognitivos

La metacognición implica la focalización de la atención sobre la corriente de eventos mentales, e intencionalmente interrumpir ese curso con una nueva corriente mental, cuyo

objeto de atención son los eventos mentales precedentes. Estos procesos metacognitivos se conocen como regulación de la atención. El objetivo es darse cuenta de que somos algo más que nuestros propios pensamientos, cortando ese proceso de identificación con ellos que se ha venido produciendo desde hace tiempo. Vásquez (2018) manifiesta que el desarrollo de mecanismos cognitivos permite observar las experiencias internas que están en constante cambio y examinar el contenido mental-emocional.

Mecanismos de Repercepción

Según Shapiro (como se citó en Vásquez, 2018) propone un modelo de cambio de perspectiva que denominan repercepción. Este modelo señala que las prácticas de entrenamiento en intención, atención y actitud, conducen a un incremento de la disposición hacia el estado de *mindfulness*, es decir, hacia una mayor claridad y objetividad a la hora de acercarnos a las experiencias internas y externas momento a momento. Supone que la persona pueda observar su vida con objetividad, siendo testigos de lo que nos ocurre sin identificarnos totalmente con ello. Este nuevo estilo cognitivo permite la autorregulación, clarificación de valores y mayor flexibilidad cognitiva, emocional y conductual, frente a los patrones rígidos que intervienen en el mantenimiento del malestar emocional.

Aceptación

La aceptación de pensamientos, sentimientos y todo tipo de eventos cognitivos emocionales y corporales, sin la valoración de los mismos, permite reaccionar de una forma no automática que activa mecanismos de afrontamiento más eficaces para realizar el cambio deseado, permitiendo también llegar a observar su transitoriedad. A medida que la práctica se hace más intensa, la aceptación relaja la atención y permite que las sensaciones más sutiles y discretas se detecten de forma más fácil. Sin la aceptación intencional, la conciencia se mantiene más rígida, siendo más difícil notar y dejar pasar las series de eventos internos.

Autorregulación emocional

El entrenamiento en habilidades *mindfulness* puede producir una regulación emocional, disminuyendo tanto la rumiación, obsesiones, conductas compulsivas, como la subimplicación emocional, es decir la distracción, distorsiones cognitivas y autolesiones. El entrenamiento en *mindfulness* también genera equilibrio emocional asociado a factores

tales como aceptar las experiencias internas, claridad afectiva y habilidad para regular las propias emociones y los estados de ánimo. En definitiva, supone vivir con un cierto equilibrio manejando las emociones y manteniendo la ecuanimidad. Según Kabat-Zinn (como se cita en Moscoso, 2018) la técnica de mindfulness consigue desactivar las respuestas emocionales intensas a través de la modulación del sistema Límbico vía inhibición cortical. La práctica de mindfulness, por tanto, no solo aporta una nueva forma de ver y ser en relación con las experiencias internas y externas, sino que además parece proveer un efectivo mecanismo de auto-regulación emocional.

Conciencia corporal

Por conciencia corporal se entiende un proceso dinámico e interactivo por el que se perciben los estados, procesos, y acciones que suceden en el cuerpo tanto a nivel interno como externo y que pueden ser observados por uno mismo. Por otro lado, el cuerpo es el lugar donde surge la emoción y sirve como espacio de observación adaptativa, basada en el presente y no juzgadora, facilitando de esta manera la exposición o aproximación a los eventos emocionales desagradables. Shapiro (como se citó en Vásquez, 2006) afirma que si atendemos a la experiencia corporal de manera abierta aprenderemos a re-percibir nuestra situación y nos volvemos menos identificados con ella y más capaces de verla con claridad y objetividad. En su opinión, este proceso de desidentificación sirve de mediación para el cambio.

Aplicaciones de la meditación con *mindfulness*

Desde sus comienzos en 1980 la integración de *Mindfulness* en el campo de la psicoterapia ha sido muy abundante y actualmente se está incluyendo en la educación. Algunos programas conciben al *mindfulness* como un conjunto de habilidades que pueden ser aprendidas y practicadas fuera del contexto de la filosofía y meditación budista, y otros promueven su aprendizaje a través de la práctica de la meditación formal o de ejercicios más cortos en un formato flexible.

Entre los programas que se basan en la práctica formal de mindfulness destaca el Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (*Mindfulness Based Stress Reduction* MBRS) de Kabat-Zinn (1990).

1.2.2.3. Técnicas que se emplean en mindfulness

Autoexploración corporal (body scan)

La autoexploración corporal es una técnica que se realiza acostándose boca arriba y haciendo que la mente recorra las diferentes partes del cuerpo. Según Kabat-Zinn (como se citó en Moscoso, 2018) es muy adecuada para desarrollar la concentración y la flexibilidad de la atención. Se practica de forma intensiva durante las cuatro primeras semanas del programa y, junto con la conciencia de la respiración, proporciona las bases de todas las demás técnicas de meditación que se trabajan posteriormente. Es la primera de las técnicas para desarrollar la concentración, la calma y la atención plena. Las primeras dos semanas los usuarios la practican al menos una vez al día durante seis días a la semana.

En las dos semanas siguientes la llevan a cabo alternándola con ejercicios de yoga. Para una mejor relajación y así conseguir la atención plena.

Meditación *mindfulness*

Posición sentada

Esta meditación constituye el núcleo de la meditación formal. Se recomienda . Las instrucciones son muy sencillas, consisten en observar cómo la respiración entra y sale y cuando la atención se distrae, con suavidad se la devuelve a la respiración. No se tiene en cuenta qué fue lo que ha distraído la atención y si esto ocurre muchas veces otras tantas se vuelve a centrarla en la respiración de forma que supone un entrenamiento de la mente a reaccionar menos y a estabilizarse más.

Meditación *mindfulness* caminando

Esta meditación supone concentrarse en las sensaciones que se producen en los pies o piernas, sintiendo el movimiento de todo el cuerpo al caminar. Se recomienda comenzar con la intención de hacerlo durante un periodo de diez minutos, en un lugar en el que se pueda andar lentamente de un extremo a otro. Para mantener la atención plena una buena idea es concentrarse todo el rato en un solo elemento integrante de la acción de caminar, si, por ejemplo, se eligen los pies es importante no cambiar el foco a otras partes. Se opta por un paso que potencie la capacidad de concentración, suele ser más lento que el paso habitual.

Estiramientos y posturas de Hatha Yoga

El Hatha Yoga realizado con atención plena constituye la tercera técnica más importante de meditación que se emplea en el programa. Se basa en ejercicios de estiramiento y fortificación que se realizan con gran lentitud y teniendo conciencia en cada momento de la respiración y de las sensaciones que se producen al colocar el cuerpo en las distintas posturas.

Kabat-Zinn (como se citó en Moscoso, 2018) señala que la práctica del Yoga debe realizarse con la misma actitud que la meditación sentada y la exploración corporal, sin esforzarse. Cuando se realizan los estiramientos se aprende a trabajar hasta los límites, manteniendo la conciencia del momento presente y mostrando paciencia. Se trata de no someter el cuerpo a exigencias, pero sí de llevarlo lo más lejos que pueda ir. De esta manera se estaría consiguiendo una actitud positiva para realizar esta práctica.

Atención plena en la vida cotidiana.

Se recomienda prestar atención a cada momento de la vida cotidiana y a cada acción que se realiza. En el momento que prestamos atención plena a lo que hacemos nos situamos exclusivamente en el presente, incluso tomando conciencia de pensamientos emociones y sentimientos que a lo largo de la práctica continuada se acallan y dejan espacio para la serenidad y la armonía. No se trata de pretender eliminar los estados emocionales de enfado, disgusto, ansiedad, sino de entrar en contacto con ellos aceptándolos, sin valorarlos y desvinculándonos de la corriente de pensamiento que pueda haberse iniciado. De esta forma, paradójicamente, estos estados suelen diluirse de forma más rápida, dejando espacio a la calma y la serenidad.

1.2.2.4. Aplicaciones del *mindfulness* en el desarrollo de las competencias socioemocionales en el contexto educativo.

En los años noventa se empezó a utilizar las prácticas del *mindfulness* en la educación, logrando excelentes resultados en los estudiantes, debido a sus componentes como son la respiración consciente y la atención (Murillo y Navia, 2021). En esencia, la respiración consciente es simplemente la práctica de concentrarse en la respiración durante la práctica de la meditación para alcanzar estado de relajación placentera. La realización de actividades de relajación que lleven a la calma para la concentración de las tareas a realizar dentro del aula y fuera de ella, pueden favorecer a crear un buen ambiente escolar armonioso.

Los estudios realizados por varios investigadores indican que realizar prácticas de *mindfulness* dentro de los centros escolares infantiles ayuda a reducir considerablemente la ansiedad, conductas agresivas y la desconcentración. La participación de los niños y niñas en un ambiente donde se desarrolle la colaboración, exista la comunicación es la clave para los aprendizajes significativos (Randazzo, 2021). Practicar la meditación ha logrado mejorar el proceso educativo. Tanto los estudiantes como los docentes tienen mejores relaciones interpersonales.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2015) señala que la finalidad de la educación del siglo XXI es apoyar y aumentar la dignidad, la capacidad y el bienestar de las personas, y su relación con los demás y con la naturaleza. En este sentido se estaría considerado una serie de valores para orientar los contenidos del currículo en los diferentes niveles educativos.

Justamente en el ámbito educativo infantil, es cuando se puede implementar las practicas del *mindfulness*, con el objetivo de enseñar a los niños a temprana edad a que aprendan a regular sus emociones, desarrollen una conciencia emocional, adquieran habilidades para la vida y el bienestar para ser competentes dentro del contexto educativo, familiar y social, que es lo que exige actualmente el currículo de educación una formación para la vida.

Actualmente en Ecuador no se cuenta con proyectos en los que se incluyan prácticas de *mindfulness* a nivel educativo, sin embargo, en el en el año 2017, el Ministerio de Educación y Cultura (MINEDUC), agregó en el currículo educativo la asignatura “Desarrollo humano integral” la cual se dicta una hora a la semana de carácter obligatorio con la finalidad de prevenir la violencia y crear una cultura de paz dentro de la comunidad educativa (Ministerio de Educación, 2018).

La metodología utilizada era el “El Tesoro de Pazita” la misma que ayudaba a los niños, niñas y adolescentes a aprender herramientas para fortalecer la autoestima, fomentar la paz en situaciones de conflictos, respeto a los derechos humanos, desarrollo de las habilidades cognitivas, sociales y afectivas para conseguir en el estudiante el desarrollo integral (Ministerio de Educación, 2017).

Por lo anterior se comprende que la asignatura antes mencionada, tiene mucha relación con las practicas del *mindfulness*, por lo que se puede incluir actividades basadas en *mindfulness* para ayudar a cumplir con el objetivo planteado por el Ministerio de Educación, además de enseñar técnicas para el desarrollo de competencias

socioemocionales, se estaría contribuyendo a prevenir la violencia en sus diferentes manifestaciones.

Una investigación desarrollada por Andrade y Tapia (2020) titulada “Programa de *mindfulness* infantil para niños de 4 a cinco años con problemas de conducta”, se resalta que las técnicas de *mindfulness* contribuyeron en el desarrollo de estados de relajación y calma, liberando a los niños de la tensión y permitiendo un mejor desempeño social y académico.

De la misma manera la investigación presentada por Giménez (2021) titulada “Regulación Emocional a través del *mindfulness*” cuyo objetivo principal era el de introducir prácticas de *mindfulness* en los estudiantes de educación infantil, concluyeron que en un principio pensaron que era difícil aplicar estas técnicas en los niños, lo que se demostró que era falso, ya que los niños respondieron de forma eficaz con lo que se había planteado en el programa.

Siguiendo en esta línea de investigación, Arias (2019) presenta su trabajo investigativo en la Universidad San Francisco de Quito titulado: “*Mindfulness*, una herramienta fundamental dentro del aula de clase”, con el objetivo de fomentar el desarrollo de habilidades, afectivas, cognitivas y sociales, de los estudiantes, mediante la técnica del *mindfulness*, tomando en consideración que lo más importante dentro del ambiente escolar, es buscar que los niños aprendan herramientas que le ayuden a enfrentar obstáculos que se le presenten en el diario vivir, que tengan buenas relaciones consigo mismo y con los demás, que consideren los valores en su diario vivir.

La investigación presentada por Pacheco et al. (2018) titulada *Mindfulness: Atención plena en educación infantil*, realiza una revisión bibliográfica de los estudios referentes al beneficio del *mindfulness* en educación infantil y concluye que los programas de intervención que se propusieron referente a esta temática contienen actividades en las que los niños toman conciencia de su propio cuerpo, de sus emociones y las de sus compañeros y que en la actualidad se cuenta con una herramienta que permite que los niños afronten sus problemas de manera consciente y plena.

Sánchez et al. (2020) en su trabajo titulado *Mindfulness en educación infantil: un programa para desarrollar la atención plena*, tiene como objetivo analizar el efecto de un programa de *mindfulness* en el bienestar emocional, luego del análisis de la información,

concluye que la práctica del *mindfulness* favorece el estado emocional, la capacidad de atención, el rendimiento escolar y el clima de aula en educación infantil.

Después de revisar estas investigaciones se puede notar que las practicas del *mindfulness* aplicada a los niños es beneficiosa para las buenas relaciones en el ámbito educativo, dentro de la pedagogía infantil añade un elemento esencial dejando a un lado la enseñanza tradicional, pasar a una enseñanza que considere el estado emocional, que les enseñe a resolver conflictos, a equilibrar sus emociones, a desarrollar las capacidades socioemocionales como base fundamental para su buen comportamiento dentro del medio que le rodea. Por lo que se considera importante las practicas del *mindfulness* en la educación infantil, desde estos principios se debe enseñar a los niños a vivir mejor.

1.2.3. Beneficios del *mindfulness*

Rubiales et al. (2018) menciona que: El *mindfulness* tiene un impacto de manera especial en la regulación de las emociones, esta es una herramienta que ayuda a confrontar los sentimientos en situaciones concretas como: reducir la ansiedad, ayudar a conseguir mejores relaciones interpersonales, elevar el sentido de bienestar emocional, fijar la atención con una conciencia plena a las situaciones del diario vivir.

En el contexto educativo, especial en la educación inicial se destacan que, si se enseña estas técnicas para la atención plena y la conciencia emocional desde la primera infancia, de seguro que aprenderán a vivir de forma más consciente, con lo cual se estaría contribuyendo a una formación personal con más responsabilidad y consiente en la toma de decisiones. Pacheco et al. (2018) plantea que conocerse a sí mismo y dar oportunidad para conocer a los demás es un factor fundamental para el desarrollo de relaciones interpersonales de forma positiva. Así la atención plena a sus actos estaría favoreciendo a gestionar de mejor manera sus emociones.

Molina (2022) indica que en la vida de las personas y en especial de los niños el presente les ayuda a concentrarse en lo que se está haciendo justo en el momento, sin preocuparse por otras actividades innecesarias que lo único que logran es una distracción de la actividad, es decir que los niños que se concentran en lo que hacen logran hacerlo de manera eficaz a lo contrario de los otros que están pensando en situaciones muy diferentes.

Por lo expuesto se puede afirmar que introducir las practicas del *mindfulness* en el contexto educativo infantil ayudaría al desarrollo de las competencias emocionales en los

niños, con un resultado positivo en el ambiente educativo y en el desarrollo de integral del niño.

1.3 Antecedentes contextuales de las competencias socioemocionales y del mindfulness

1.3.1 Antecedentes contextuales de las competencias socioemocionales

El desarrollo de competencias socioemocionales tiene importancia significativa porque permite que los niños desde los primeros años de escolaridad aprendan a conocerse a sí mismo y a los demás, a entender a sus amigos, a equilibrar sus emociones, a desarrollar relaciones interpersonales, a ser empáticos y sobre todo a comprender a los demás. Por ello es necesario que se desarrollen y fortalezcan desde la educación inicial. Al respecto Guevara et al. (2020) en la investigación denominada Aprendizaje socioemocional en preescolar: fundamentos, revisión de investigaciones y propuestas; manifiesta que las competencias socioemocionales es el conjunto de caracteres intrapersonales que ayudan al niño a gestionar su propio estado emocional ya que aprende a conducir sus acciones sin alterarse, a regular sus emociones lo que incide positivamente en su personalidad.

En otro contexto, Peña (2021) en la investigación denominada la educación emocional en niños del nivel preescolar: una revisión sistemática indica que las competencias socioemocionales permiten comprender las diferentes emociones de los demás de manera empática comprendiendo lo que sienten y que les permite relacionarse con otros de manera eficaz. La educación emocional toma un papel importante en el desarrollo pleno e integral del ser humano.

Torres (2021) en la tesis doctoral titulada Construcción de un instrumento para la evaluación de las competencias socioemocionales en niños preescolares puntualiza que a través de las competencias socioemocionales los niños estarán en mejores condiciones para enfrentarse a un ambiente que cambia de manera continua porque sus patrones de interacciones básicas en su entorno ya están desarrollados en su interior, lo que le ayuda a ser autónomo y tomar decisiones por más sencillas que estas sean.

Así mismo, Alcoser et al. (2019) en la investigación titulada la educación emocional y su incidencia en el aprendizaje de la convivencia en educación inicial, tiene como objetivo exponer resultados para un análisis de la relación entre aprendizaje y educación emocional con una metodología mixta confirmado que hay una inexistencia en el ámbito

de la convivencia para dejar aportes como mejorar las actitudes en el proceso de aprendizaje.

También lo confirman Muchiut (2018) en la investigación presentada con el tema de educación emocional una deuda pendiente de nuestros salones de preescolar con el objetivo de reflexionar sobre la necesidad de contar con una alfabetización emocional concluyendo que los alumnos que tienen dificultades emocionales presentan agresividad en niveles altos.

Como se puede evidenciar, estos antecedentes desarrollados en diferentes contextos permiten reflexionar acerca de la importancia de las competencias socioemocionales en los niños de educación inicial ya que le ayudan a ser mejores seres humanos, a formarse con una inteligencia emocional que les va a permitir regular sus emociones, comprender a los demás, ser empáticos, mejorar sus interacciones con los demás y a tener una personalidad definida, esto se logrará poco a poco, y justamente aquí juega un papel importante el docente quien es el indicado para fortalecer estas competencias.

1.3.2. Antecedentes contextuales del mindfulness

El término *mindfulness*, aún es desconocido por muchos, y más aún en los contextos educativos, de ahí radica la importancia de realizar esta investigación, dado que el *mindfulness* es una técnica que ayuda a reducir el estrés, a tener una conciencia plena, a conseguir la relajación y tranquilidad que el cuerpo y la mente necesita. Desarrollar capacidades emocionales en los infantes durante el proceso de enseñanza fortalecerá los aprendizajes, además que les permitirá poder expresar sus emociones de forma clara y precisa cuando sea necesario, en ciertas ocasiones los niños reprimen sus sentimientos por temor de ser rechazados o incomprendido por los demás, por eso es importante crear un clima de confianza que le ayude a exteriorizar lo que no les gusta o disgusta, así mismo este desarrollo de capacidades a largo plazo les ayudara a ser hábil socialmente, mantener relaciones interpersonales de forma sana y duradera.

Las instituciones educativas disponen de autonomía pedagógica y organizativa para el desarrollo y concreción del currículo, la adaptación a las necesidades de los estudiantes y a las características específicas de su contexto social y cultural. Los componentes docentes de cada subnivel y nivel, integrados por las juntas de docentes de grado o curso estipulado en la LOEI art. 54, según las disposiciones de la Junta Académica (art. 87 del Reglamento de la LOEI) de la institución educativa, desarrollarán las programaciones didácticas de las áreas que correspondan, mediante la concreción de los distintos

elementos que configuran el currículo. Deberán incluirse las distintas medidas de atención a la diversidad, de acuerdo con las necesidades de los estudiantes. Se tendrán en cuenta las necesidades y características del alumnado en la elaboración de unidades didácticas integradas que recojan criterios de evaluación, contenidos, objetivos y su contribución al logro del perfil de salida secuenciada de forma coherente con el nivel de aprendizaje de los estudiantes.

El Sistema Nacional de Educación tiene tres (3) niveles: Inicial, Básica y Bachillerato. La presente investigación se desarrolló niños de educación inicial de la escuela de educación básica Dr. Camilo Gallegos Domínguez.

Según el Acuerdo MINEDUC-ME-2015-00055-A todos los proyectos escolares, “deben estar encaminados a obtener como resultado un producto interdisciplinario, relacionados con los intereses de los estudiantes, que evidencien los conocimientos y destrezas obtenidas a lo largo del año lectivo, y transversalmente fomenten valores, colaboración, emprendimiento y creatividad” (p. 30).

Las habilidades para la vida citadas de acuerdo con la etapa evolutiva se relacionan con los aprendizajes que tienen mayor repercusión en la vida comunitaria. Cada una de ellas ejerce una influencia determinante en la vida de la comunidad educativa.

A continuación, se expone un extracto de la tabla básica de progresión que relaciona la etapa de desarrollo de los niños, niñas y adolescentes, según el subnivel o nivel dentro del sistema educativo con las diferentes habilidades para la vida priorizadas (Ministerio de Educación, 2019, pág. 24) En la etapa Básica Elemental se resaltan las siguientes habilidades

Habilidad para el autoconocimiento siendo sus principales características: reconocer sus fortalezas y sus limitaciones e identificar lo que necesita para terminar una tarea. Reconocer sus errores en los trabajos escolares intentar nuevamente. Reconocer cómo su comportamiento afecta a las demás personas.

Habilidad para el manejo de emociones así mismo expone sus características: de ser capaz de expresar e identificar sentimientos en su propio cuerpo y en el de las demás personas. Reconoce sus emociones ante situaciones que no le satisfacen.

Habilidad de ser empático de igual manera sus características son: ponerse en el lugar del otro en las situaciones cotidianas; respetar y felicitar los logros de los demás y colaborar con los demás.

Habilidad para la resolución de los conflictos presentando sus características: tales como estar consciente de que la negociación pacífica de los conflictos, ayuda a encontrar soluciones a los problemas individuales o colectivos.

Habilidad para la toma de decisiones teniendo como características: considerar opciones para decidir acerca de las situaciones que le afectan en su familia y en la escuela.

El Currículo de Educación básica elemental parte de la visión de que todos los niños son seres bio psicosociales y culturales, únicos e irrepetibles y los ubica como actores centrales del proceso de enseñanza aprendizaje. En consecuencia, son sujetos de aprendizaje desde sus necesidades, potencialidades e intereses; por lo tanto, el documento reconoce y da valor a los deseos, sentimientos, derechos y expectativas de los niños, considerando y respondiendo a sus especificidades de desarrollo, edad, características de personalidad, ritmos, estilos de aprender, contexto cultural y lengua, atendiendo a la diversidad en todas sus manifestaciones, respondiendo a criterios de inclusión en igualdad de oportunidades.

Desde esta perspectiva de León (2019) indica que el objeto de la Educación Inicial es el desarrollo integral de las capacidades del ser humano, es decir, de las capacidades físicas y motoras, cognitivas, comunicativas, sociales y afectivas, así como de las competencias básicas que necesita a lo largo de toda la vida para su realización y desarrollo personal, la ciudadanía activa, la inclusión social y el empleo.

En lo referente al eje de desarrollo personal y social, integra los aspectos relacionados con el proceso de construcción de la identidad del niño, a partir del descubrimiento de las características propias y la diferenciación que establece entre él y las otras personas, promoviendo el creciente desarrollo de su autonomía mediante acciones que estimulan la confianza en sí mismo y en el mundo que le rodea, y fomentando la construcción adecuada de su autoestima e identidad, como parte importante de una familia, de una comunidad y de un país.

También considera aspectos relacionados con el establecimiento de los primeros vínculos afectivos, propiciando interacciones positivas, seguras, estables y amorosas con la

familia, otros adultos significativos y con sus pares. Además, considera el paulatino proceso de adaptación y socialización del niño que propicia la empatía con los demás, así como la formación y práctica de valores, actitudes y normas que permiten una convivencia armónica.

Para continuar con los antecedentes contextuales, en la provincia de El Oro se encuentra alumnos de educación inicial básica con poca conciencia emocional, dificultad para regular las emociones, pocas habilidades para la vida y el bienestar falta de autonomía emocional. Por lo que se hace necesario aplicar programas educativos a base de *mindfulness* con la finalidad de favorecer sus capacidades socioemocionales.

En este sentido Investigaciones como las de Pacheco et al. (2018), en la investigación titulada *Mindfulness: Atención Plena en Educación Infantil* se plantea como objetivo investigar sobre las propuestas de intervención para la atención en las aulas infantiles, utilizando el método bibliográfico para una revisión de artículos científicos demostrando que, son útiles, dejando como aportes que los niños consiguen ser más conscientes de sus emociones y la de los demás.

En este contexto, en el cantón Machala de la provincia de El Oro, específicamente en la escuela de educación general básica Dr. Camilo Gallegos Domínguez la falta de programas educativos basados en *mindfulness* no permite favorecer el desarrollo de las capacidades socioemocionales que contribuyan al bienestar emocional de los niños.

Datos generales de la Escuela Camilo Gallegos Domínguez

La Escuela Camilo Gallegos Domínguez es una institución educativa fiscal que se encuentra ubicada en la Provincia de El Oro, Cantón Machala, Parroquia Nueve de Mayo, en la Ciudadela Roldós Frente al Parque sin nombre, es una escuela que brinda educación fiscal, en la modalidad presencial, con jornada matutina y vespertina. Tiene el Código AMIE 07H00214, el tipo de educación es regular.

Este plantel cuenta con 17 docentes y 519 estudiantes, se caracteriza por contar con alumnos que provienen de familias que por lo general tienen bajos ingresos económicos ya que la principal educación de los padres es la agricultura, el comercio informal y trabajos eventuales que no le permiten solventar los gastos de la canasta básica familiar.

Misión: La Escuela de Educación General Básica Dr. Camilo Gallegos Domínguez como visión tiene consolidarse para brindar educación de calidad, uniendo esfuerzos de la

comunidad educativa, en cinco años brindar un servicio eficiente para los estudiantes para que puedan adaptarse a los cambios de la sociedad

Visión: La Escuela de Educación General Básica Dr. Camilo Gallegos Domínguez como visión tiene: formar personas con criterios creativos y críticos para ser competentes, desarrollar conocimientos para que sean utilizados en la resolución de conflictos, contando con docentes comprometidos para brindar una educación integral.

Conclusiones del capítulo

El desarrollo de este capítulo enmarca a los antecedentes históricos de las competencias socioemocionales y del *mindfulness* el cual tiene sus raíces en la filosofía oriental y en las practicas budistas, se ha convertido de gran interés por lo que se han realizado investigaciones para dejar aportes en el mejoramiento tanto en el estado de salud emocional y comportamientos de las personas. También se hace conocer los datos del contexto educativo donde se realizará la investigación

CAPÍTULO 2

MARCO METODOLÓGICO

En este capítulo se detallan los lineamientos metodológicos empleado en la investigación como el tipo de investigación, se explica el tipo de investigación, el paradigma en el cual se sostiene, también se determina la población seleccionada con la cual se trabajó los métodos que se utilizó, además se realiza la descripción de los instrumentos de evaluación con la finalidad de dar validez a la información.

2.1 Tipo de estudio o investigación realizada

El alcance o tipo de investigación del presente trabajo es descriptivo porque describe las cualidades o características del desarrollo de competencias emocionales y del mindfulness, su respectiva importancia, así como también de los resultados de la investigación empírica.

Según los datos empleados, la investigación es mixta que es la integración sistemática de los métodos cuantitativos y cualitativos. Lo cuantificable se evidencia en la aplicación de las pruebas de medición de las capacidades emocionales lo que permitió diagnosticar la situación actual del estado emocional de los niños; lo cualitativo está presente en los resultados de la entrevista que se realizó a los docentes referentes al desarrollo de las capacidades socioemocionales en los niños, mismas que fueron analizadas e interpretadas para emitir las respectivas conclusiones.

2.2 Paradigma o enfoque desde el cual se realizó la investigación

El significado de paradigma científico fue introducido por Thomas Kuhn en 1975 para explicar los cambios o revoluciones científicas, entendidas como construcciones humanas que guían la acción científica (Gómez, 2022). Los paradigmas ayudan a entender un sistema social afirmando o denegando su significado, para la existencia de un nuevo paradigma se debe demostrar que el nuevo tiene mejores beneficios.

La presente investigación se sustenta en el paradigma socio-crítico, fundamentado en la crítica social con un marcado carácter autorreflexivo y considera que el conocimiento se construye siempre por intereses que parten de las necesidades de los grupos; pretende la autonomía racional y liberadora del ser humano. En esta investigación se plantea el desarrollo de las competencias socioemocionales mediante la elaboración de talleres basados en mindfulness para generar un ambiente de armonía en el contexto educativo.

2.3 Población

Serrano (2017) manifiesta que una población es el conjunto de personas, cosas o fenómenos sujetos a investigación, que tienen algunas características en común. La población de esta investigación está representada por 70 estudiantes: 35 del paralelo A y 35 del paralelo B, edad de 4 a 5 años. Además, la población también está constituida por 17 docentes de la escuela Dr. Camilo Gallegos Domínguez, ya que a pesar de que la investigación está dirigida a educación inicial, se consideró que todos los docentes participen para conocer cómo desarrollan las competencias emocionales en los estudiantes. Por ser una población manejable no se requiere de una fórmula estadística para seleccionar muestra.

2.4 Métodos de investigación

2.4.1. Métodos teóricos

El término métodos de investigación como técnica particular se refiere a las diferentes formas en que el sujeto que investiga puede interactuar con el objeto de estudio. Los métodos que se pueden emplear en el proceso investigativo son múltiples y variados, determinados en última instancia por el objeto de estudio. Los métodos teóricos que se utilizaron en diferentes momentos de la investigación fueron:

El método histórico-lógico

Este método estudia la trayectoria real de los fenómenos y acontecimientos a lo largo de su historia, investiga las leyes generales del funcionamiento y desarrollo de los fenómenos (Torres, 2017).

Este método se utilizó en la presente investigación para recabar información relevante en que respecta a los objetos de estudio, es decir, su evolución a través del tiempo y relacionarlos con la actualidad. Este método se integra en el proceso de investigación para reunir evidencia de investigaciones relevantes con relación a mindfulness ocurridos en el pasado y su posterior formulación de reglas o técnicas metodológicas, permitiendo al investigador sintetizar la información para construir un marco teórico coherente de los acontecimientos ocurridos asociados al objeto que se está estudiando.

El método analítico sintético

Este método se refiere a dos procesos intelectuales inversos que operan en unidad: el análisis y la síntesis. El análisis es un procedimiento lógico que posibilita descomponer

mentalmente un todo en sus partes y cualidades, en sus múltiples relaciones, propiedades y componentes (Rodríguez et al., 2017). Este método se empleó para la extracción de los elementos más importantes que se relacionan con las técnicas de mindfulness y las competencias emocionales y resumir la búsqueda bibliográfica.

El análisis se aplicó para estudiar las competencias socioemocionales en educación inicial y las características del mindfulness en el mismo subnivel en la escuela Dr. Camilo Domínguez estableciendo las relaciones más significativas y el beneficio que aportan a los niños de educación inicial.

La síntesis, en cambio, permitió determinar la relación e interrelaciones de los objetos de estudio. Por ello, mientras el análisis permite estudiar las capacidades socioafectivas y el mindfulness por separado, la síntesis, en cambio, permitió determinar las relaciones que se dan entre ellos.

2.4.2. Métodos de nivel empírico

De acuerdo con Arias (2019) los métodos empíricos es la investigación basada en los hechos que se perciben a través de la experiencia sensorial. Puede ser experimental, realizada en condiciones de laboratorio, o de campo en ambientes naturales no controlados y libres de manipulación de variables. A nivel empírico para la investigación presente se utilizó:

Observación

La observación permite detectar las características y cualidades de un fenómeno, Piza et al. (2019) manifiesta que cuando se recogen por observaciones directas sobre el comportamiento de una persona, es necesario evitar éstas se sientan observadas, con la finalidad de que la observación sea lo más apegada a la realidad. En la presente investigación se aplica una guía de observación del manejo de las emociones de niños en educación inicial.

Encuesta

Según Fera et al. (2020) manifiestan que la encuesta permite de una mejor forma tabular y estudiar las opiniones recibidas de los encuestados, para su conversión, inferencialmente, por el investigador, en información útil a considerar en la investigación.

Este instrumento elaborado tiene 10 preguntas direccionadas a conocer de manera empírica cómo los docentes tratan los diversos estados emocionales de los niños.

Prueba de reconocimiento facial de las emociones

Las expresiones faciales son formas de comunicación no verbal que proporcionan pistas sobre las emociones humanas. La detección de las emociones se basa en el análisis de las posiciones de los puntos de referencia facial, por ejemplo, el extremo de la nariz o de las cejas. El reconocimiento de emociones faciales es un proceso por el cual se perciben y analizan los rasgos faciales para la identificación del estado emocional que los mismos demuestran (López et al., 2020). En función de las expresiones faciales pueden clasificarse las emociones en básicas, por ejemplo, enfado, asco, miedo, alegría, tristeza y sorpresa. En otros casos, las expresiones faciales pueden estar relacionadas con el estado de ánimo fisiológico o mental, por ejemplo, el cansancio o aburrimiento.

2.5 Técnicas estadísticas para el procesamiento de los datos obtenidos

Dentro de las técnicas para el procesamiento de la información se aplicó en primer lugar la tabulación de los resultados obtenidos en los instrumentos de evaluación, para luego procesarlos en las tablas estadísticas que permitieron la elaboración de gráficos estadísticos con la demostración en porcentajes finalizando con el análisis de los resultados que permitieron hacer las conclusiones y recomendaciones

2.6. Operacionalización de variables

Tabla 1

Tabla de operacionalización de variables

Variables	Categorías	Indicadores	Técnicas e instrumentos
Competencias socioemocionales	Desarrollo de las competencias socioemocionales	Competencias emocionales. Tipos de emociones. Inteligencia emocional.	Entrevista (Guía de preguntas) Observación (guía de observación)
	Importancia	Importancia de las emociones en el aprendizaje. Educación socio emocional.	Entrevista (Guía de preguntas) Observación (guía de observación)

Mindfulness	Caracterización	Características de mindfulness Técnicas de mindfulness	Entrevista (Guía de entrevista) Observación (guía de observación)
	Influencia del mindfulness	Beneficios del mindfulness Mindfulness en contextos educativos	Entrevista (Guía de entrevista) Observación (guía de observación)

2.7. Análisis e interpretación de los resultados de los instrumentos aplicados

El análisis e interpretación permite conocer la realidad sobre las competencias socioemocionales de los niños de educación inicial de la escuela “Dr., Camilo Gallegos Domínguez”

2.7.1 Análisis de la prueba de medición de las capacidades emocionales

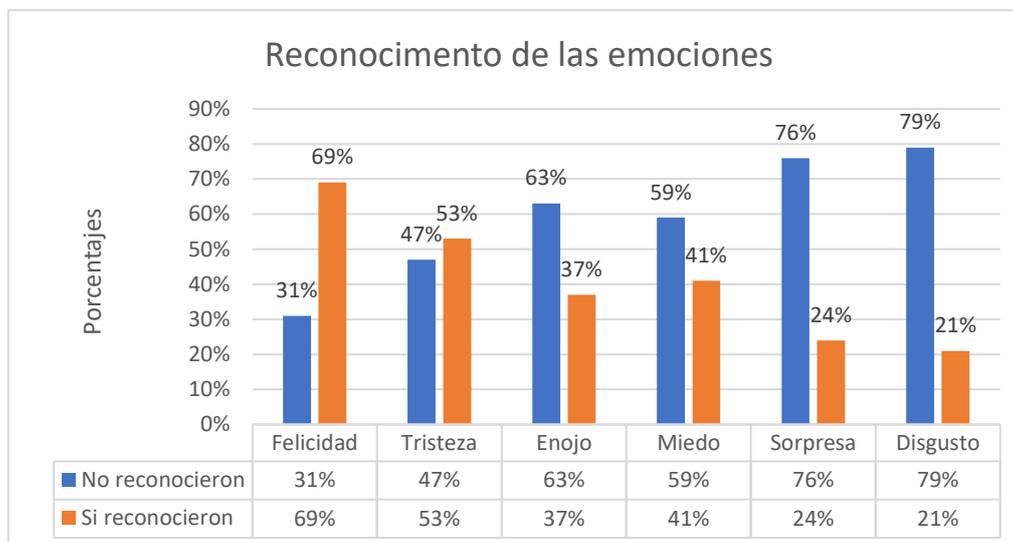
Paul Ekman teorizó que algunas emociones humanas básicas como la felicidad/disfrute, tristeza, ira, miedo, sorpresa, asco y desprecio, especialmente en los niños son innatas y compartidas por todos, y que están acompañadas en todas las culturas por expresiones faciales universales. Por lo que se establece que estas emociones están presentes en los niños de todo el mundo.

Por lo que se consideró necesario en este estudio la aplicación la prueba de reconocimiento de emociones a través de fotos, (*Photo Emotion Recognition*) de Paul Ekman que es la más utilizada en la actualidad para evaluar a los niños en la identificación de emociones, y sobre todo a los niños que cursan la educación inicial, la misma que tiene por objetivo dar a conocer la capacidad que tienen los niños y niñas para reconocer las emociones que pueden sentir durante su proceso a partir de mostrar una fotografía con expresión del rostro para que ellos puedan identificarlas . Para el caso se emplean fotos de rostro de niños con diversas expresiones emocionales. En esta prueba el investigador o docente le pide al niño o niña que seleccione una fotografía con la emoción que se le indica. Por cada respuesta correcta se le asigna un punto. Entre las emociones más comunes están, el enojo, tristeza, miedo, felicidad, sorpresa entre otras.

A continuación, los resultados expresados de forma gráfica.

Gráfico N° 1

Reconocimiento de las emociones en los niños



Se observa que, 22 niños que representa el 31% no reconocieron la emoción felicidad cuando se les mostró la foto, la confundieron con la risa, mientras que 48 niños que equivale al 69% si supieron reconocerla, como resultado se obtuvo que no todos tienen esa capacidad para reconocer la verdadera emoción en los demás.

Para la emoción tristeza, 33 niños es decir el 47% no la reconocieron en la foto, la confundieron con un estado de llanto, mientras 37 niños que representa 53% si supieron reconocerla, lo que se vuelve a confirmar que hay niños que tienen falencias para identificar la emoción

Al mostrarle la foto de la emoción de enojo 44 niños que equivale al 63% no reconocieron esta emoción, la confundieron con sueño y pelea, mientras que 26 niños que representa al 37% si la reconocieron, como resultado se obtuvo que la mayor parte de los niños no sabe identificar la emoción.

Por otro lado, 41 niños que representa al 59% no supieron reconocer la emoción del miedo en las fotos que se les mostraron, mientras 29 niños que equivale al 41% si la reconocieron, aunque medios dudosos al contestar, como resultado se obtuvo que para esta emoción los niños no estaban seguros lo que indica que no saben diferenciar bien que emoción es la que se representa en la cara de los niños.

Para la emoción sorpresa 53 niños que representa al 76% no reconocieron la emoción, mientras que 17 niños o sea el 24% si la reconocieron, como resultado se puede manifestar que los niños no tienen la capacidad de diferenciar las emociones.

Reconocimiento de la emoción disgusto

55 entre niños y niñas que representa al 79% no supieron reconocerlas, mientras que 15 niños o sea el 21% supieron reconocerla, como resultado se puede indicar que la mayor parte no sabe identificar las emociones en los demás, por lo que se hace necesario enseñarles a reconocerlas.

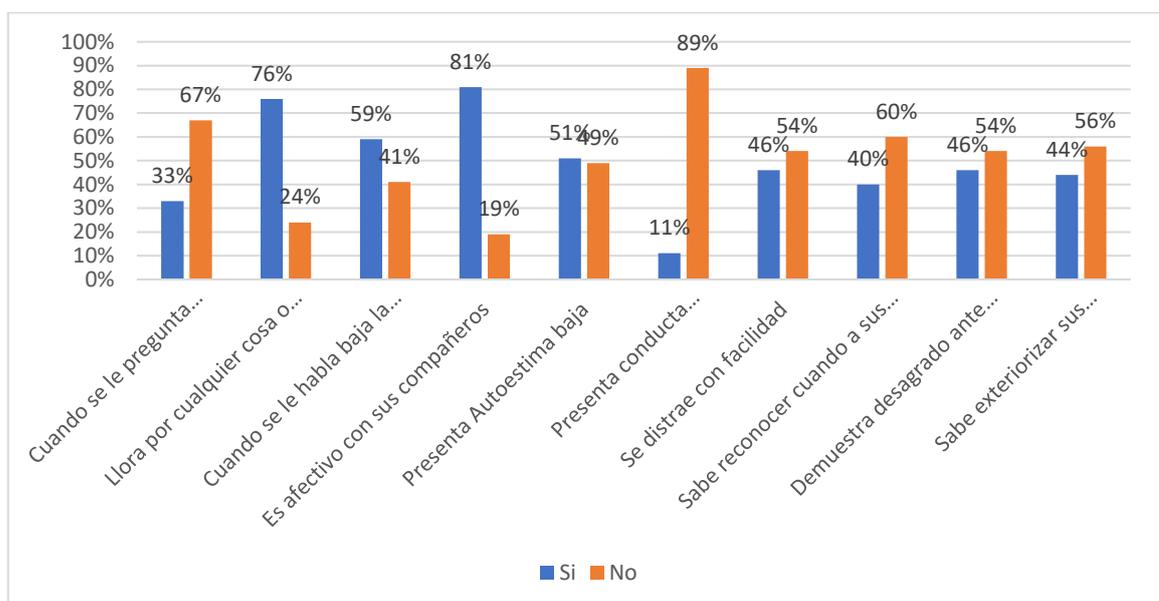
2.7.2 Guía de observación del manejo de las emociones de niños de educación infantil

Mediante este instrumento se tiene como objetivo detectar los diferentes estados emocionales de los niños de educación inicial dentro y fuera del aula, así como sus diferentes actitudes y comportamiento. Se observará 10 aspectos relacionadas a la temática. La guía de observación que cuenta con 10 aspectos a observar referente al manejo de las emociones, misma que es valorada con una escala de SI y No.

Análisis de la guía de observación del manejo de las emociones de niños de educación infantil

Gráfico N° 2

Identificación de las capacidades socioemocionales en los niños de educación inicial



De 70 niñas y niños observados, 23 niños lo que representa al 33 % si responden con seguridad ante interrogantes que les hace la docente, mientras que 47 entre niños y niñas que representados con el 67% no dan sus respuestas con seguridad, a lo que se puede concluir que la mayor parte de los niños y niñas se sienten inseguros lo que afecta a su estado emocional.

Se puede evidenciar que 53 estudiantes que equivale al 76% lloran por cualquier cosa o situación, mientras que el 24% de ellos saben manejar la situación y no lloran con facilidad, lo que se deja entre ver que la mayor parte de los niños tienen sus emociones muy susceptibles.

Se observó también que 41 niños representados por el 59% bajan la mirada escondiendo su rostro cuando se les habla, mientras que 29 de ellos que representan el 41% prestan atención cuando se les habla o se les dice algo, lo que demuestra que la mayor parte tiene miedo o temor por creer que algo malo han hecho.

Se pudo detectar que, de los 70 niños y niñas observados, 57 de ellos que representa al 81% son afectivos con sus compañeros; mientras que el 19% son un poco reservados, lo que indica que los niños si son afectivos en el aula

También se observó que 36 niños que reflejan el 51% presentan autoestima baja, mientras que 34 que equivale al 49% no presentan autoestima baja, lo que indica que si hay niños con autoestima baja que se requiere ayudarlo con estrategias para que puedan elevar su autoestima y tengan seguridad.

Se evidenció en la observación realizada que 8 niños que equivale al 11% presentan una conducta conflictiva mientras que 62 niños que equivale el 89% no son conflictivos, lo que afecta las actividades pedagógicas en el aula. El proceso pedagógico para que se pueda dar de la mejor manera es necesario que los estudiantes trabajen participen activamente y estén predispuesto a realizar las actividades en la clase.

En la observación realizada se pudo detectar que 32 niños que representan el 46% se distraen con facilidad mientras que 38 que equivale al 54% no se distraen con facilidad, lo que indica que es necesario enseñarles a los niños y niñas con técnicas para que puedan llegar todos a la atención plena.

De 70 niños y niñas observados, 28 que representa al 40% reconocen bien cuando algo malo le está pasando a sus compañeros, mientras que 42 niños que equivale al 60% no

saben reconocer que la pasa algo malo a su compañero, lo que se deja entre ver que es necesario enseñarles a los niños a que aprendan a reconocer las emociones.

Se evidencio, además, que 32 niños y niñas representados con el 46% demuestran cuando algo no les gusta, mientras 38 de ellos que representa al 54% no lo demuestra, lo que se concluye que no saben cómo expresar sus emociones

Por último, 31 estudiantes que representa al 44% sabe exteriorizar sus emociones, mientras que 39 de ellos representados con el 56% no saben expresar sus emociones, lo que se puede notar que no saben cómo hacer notar lo que les está pasando o sintiendo por lo que se hace necesario aplicar técnicas que le ayude a exteriorizar lo que sienten para que puedan gestionar sus emociones.

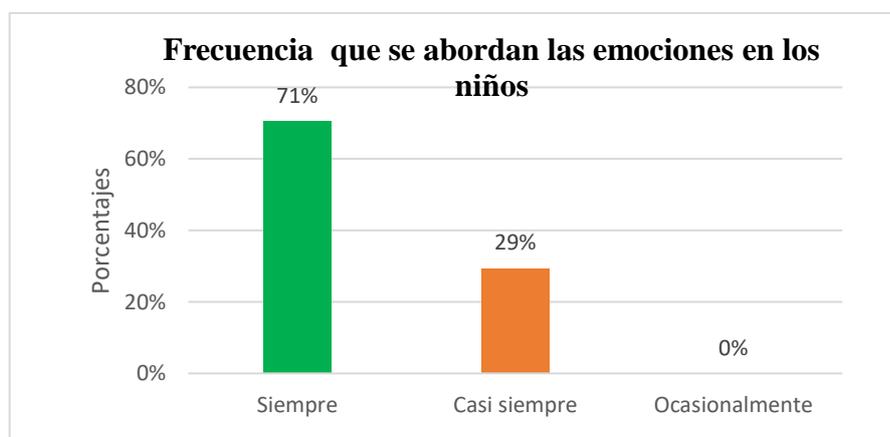
2.7.3. Análisis de la encuesta a los docentes y directivos

Este instrumento tiene como objetivo conocer de manera empírica cómo los docentes y directivos tratan los diversos estados emocionales de los niños, qué técnicas utilizan, qué proceso siguen, entre otros. El cuestionario consta de 10 preguntas.

Conocer el estado emocional de los estudiantes es muy importante en el proceso de enseñanza aprendizaje, porque de esta manera se puede apreciar las emociones que los niños presentan a diario, el campo docente debe estar preparado para poder enseñar a gestionarlas en su debido momento.

Gráfico 3

¿Con qué frecuencia se abordan las emociones de los niños?

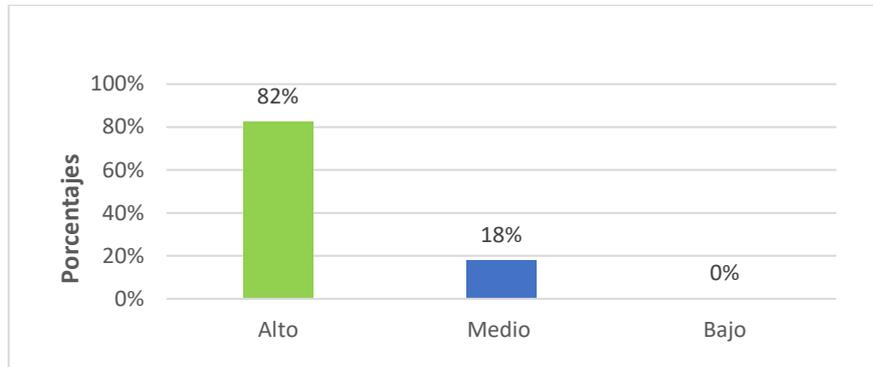


De los 17 docentes encuestados, 12 que representa al 71% manifestaron que siempre abordan las emociones de los niños, mientras que 5 docentes o sea el 29% indicaron que

casi siempre abordan las emociones, lo que se deja entre ver que según los docentes ellos si abordan las emociones de los niños en el proceso pedagógico.

Gráfico N° 4

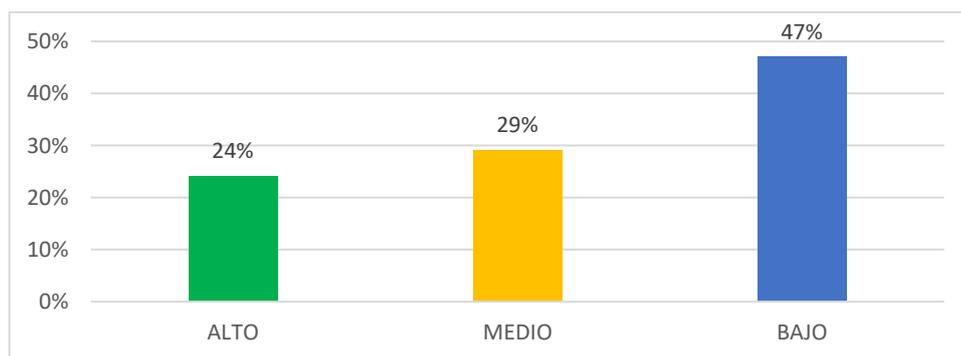
¿Qué grado de dificultad tienen los niños para regular las emociones?



En el grafico N° 4 se observa que el 82% de los docentes manifestaron que los niños tienen un alto grado de dificultad para regular las emociones, por otro lado, 3 docentes que representan el 18% señalaron que tienen un medio grado de dificultad, por lo que es necesario que los niños deben aprender a regular sus emociones para lograr la atención plena en el proceso de aprendizaje.

Gráfico N° 5

¿Qué facilidad Tiene los niños para reconocer las emociones?

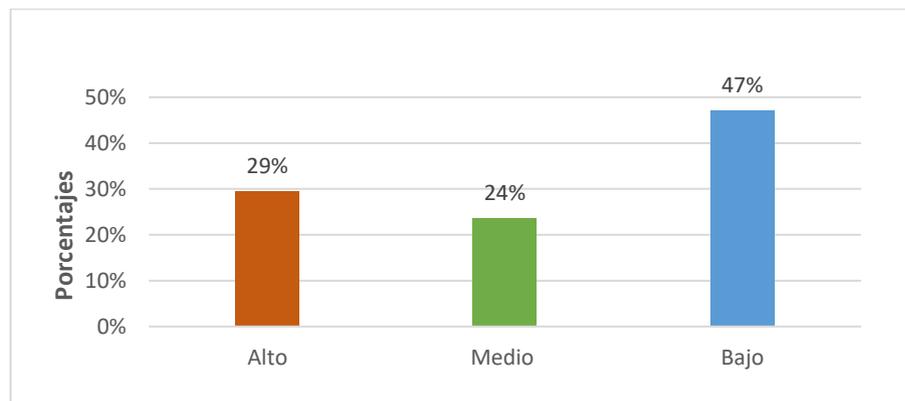


En el grafico N° 5 se observa que, 8 docentes es decir el 47% manifestaron que los niños tienen un nivel bajo para reconocer las emociones, mientras que 5 docentes que representa al 29% indican que tienen nivel medio, así mismo 4 docentes que representan el 24% indicaron que es bajo, a manera de conclusión se puede decir que los niños no saben

reconocer las emociones en sus compañeros lo que dificulta las relaciones inter e intrapersonales.

Gráfico N° 6

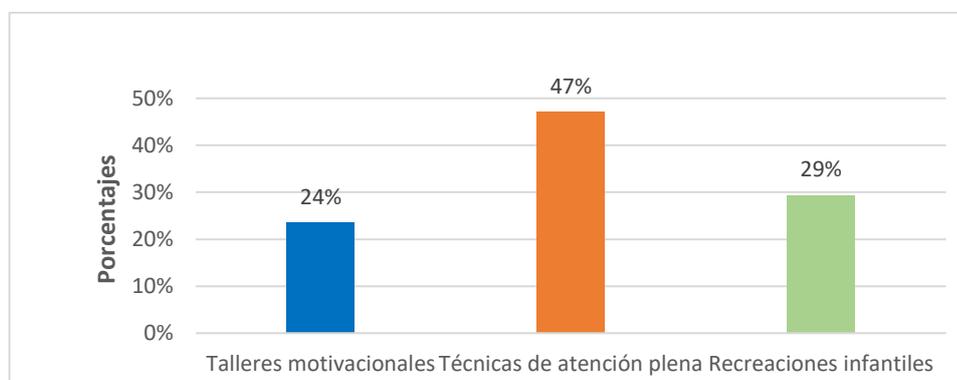
¿Cuál es el desarrollo de las capacidades socioemocionales de los niños de educación inicial?



Se pudo conocer que 5 docentes que representa al 29% manifestaron que el desarrollo de las capacidades socioemocionales de los niños es alto, 4 docentes que representa al 24% indicaron que es medio y 8 docentes es decir el 47% indicaron que es bajo, por lo que se puede notar que la mayor parte de los docentes dice que el desarrollo de las capacidades socioemocionales es bajo, por lo tanto deben aprender técnica para poder elevar el desarrollo socioemocional de los niños para que puedan identificar las emociones y así gestionarla para una mejor convivencia.

Gráfico N° 7

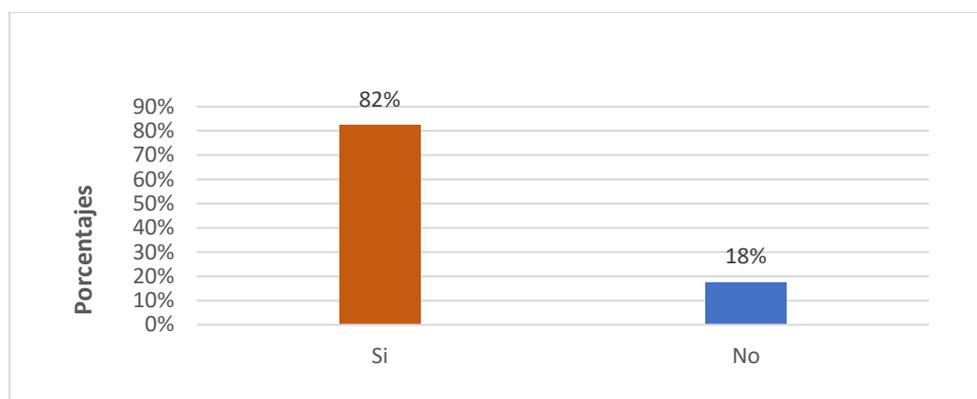
¿Cuáles son las actividades más pertinentes para favorecer el desarrollo de las capacidades psicoemocionales?



En el gráfico número 7, se observa que de los 17 docentes entrevistados 4 representados con el 24% consideran que los talleres motivacionales como las actividades para favorecer el desarrollo de las capacidades socioemocionales, 8 docentes que representan el 47% indicaron a las técnicas de atención plena y 5 docentes entrevistados que equivale al 29% señalaron a las recreaciones infantiles, se puede decir que las técnicas de atención plena son las más indicadas para favorecer el desarrollo de las capacidades socioemocionales durante el proceso de aprendizaje de los niños de educación inicial.

Gráfico N° 8

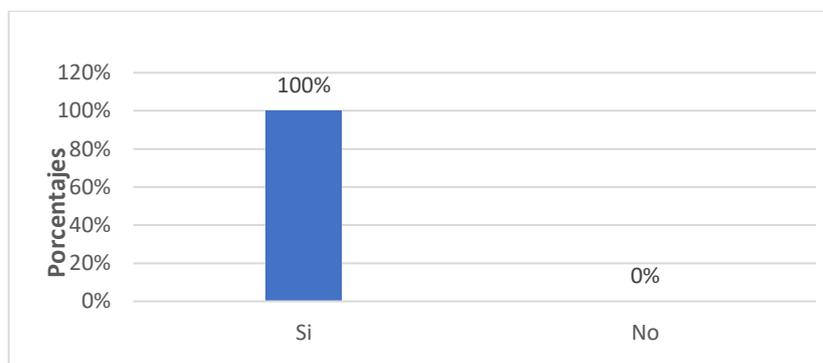
¿Son consideradas las emociones de los niños en la práctica pedagógica?



De los 17 docentes entrevistados 14 que representa al 82 % indicaron que, si consideran las emociones de los niños en la práctica pedagógica, mientras que 3 docentes que representa el 18% señalaron que ellos no consideran las emociones de los niños, por lo que es necesario unificar criterios para que todos sepan abordar las emociones de los niños y niñas y así elevar la calidad de la educación,

Gráfico N° 9

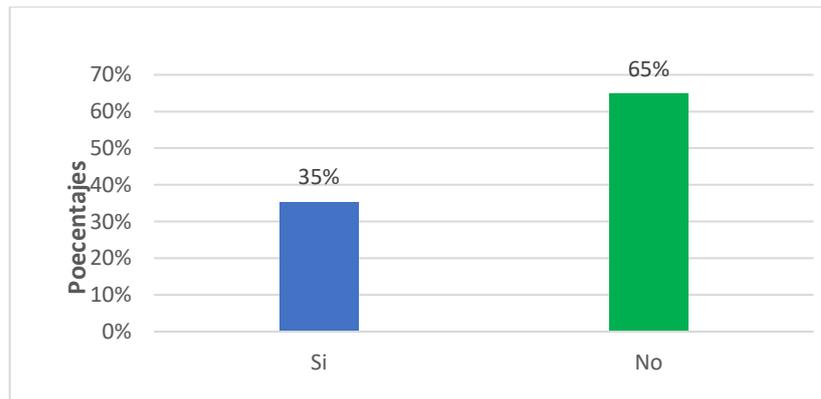
¿Es importante regular las emociones de los niños?



Todos los encuestados, manifestaron que si es importante regular las emociones de los niños. Estos criterios son importantes porque los niños deben aprender a regular sus emociones para no estallar en llantos, no enojarse fácilmente, tomar buenas decisiones, ser empáticos y sobre todo para relacionarse y realizar buenas acciones.

Gráfico N° 10

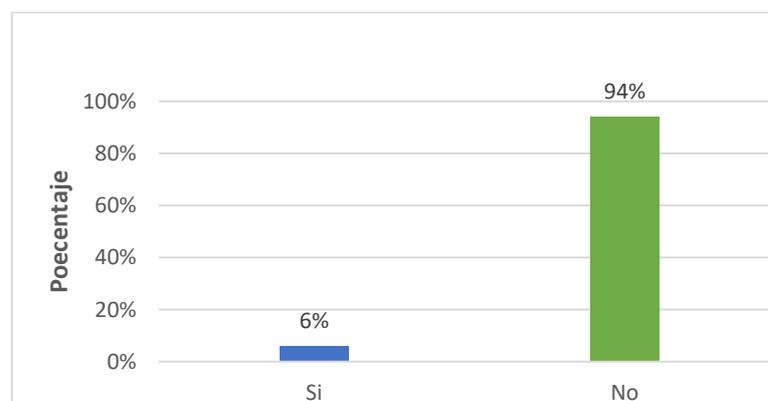
¿Esta Ud. preparado para ayudar a los niños a gestionar las emociones?



De los 17 docentes entrevistados, 11 docentes que representa al 65% manifestaron que no están preparados para ayudar a los niños a gestionar sus emociones, mientras que 6 docentes o sea el 35% señalaron que ellos si están preparados para ayudarlos a gestionar las emociones en los niños, como se puede notar la mayoría de los docentes no están preparados para ayudar a gestionar las emociones de los niños por lo que es importante capacitarlos con técnicas nuevas.

Gráfico N° 11

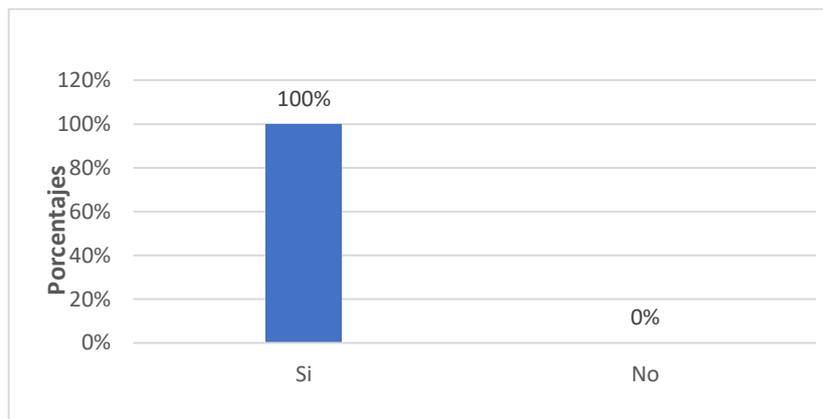
¿Conoce Ud. de técnicas de mindfulness para favorecer el desarrollo socioemocional de los niños de educación inicial?



Es evidente que 1 docente que representa al 6% manifestó que, si conoce esta técnica, mientras que 16 docentes que equivale al 94% indicaron que no conocen esta técnica, lo que se puede notar que los docentes no están actualizados sus conocimientos en técnicas actuales para poder brindar una educación emocional a los niños.

Gráfico N° 12

¿Le gustaría participar en talleres de mindfulness para favorecer el desarrollo socioemocional de los niños?



El 100% de los docentes están de acuerdo en participar en los talleres reconociendo que eso le ayudará a fortalecer las competencias socioemocionales en los niños aplicando el mindfulness y de esta manera mejorar el proceso de aprendizaje.

Conclusión del capítulo

Este capítulo tiene correspondencia con el recorrido metodológico y la aplicación de los instrumentos de evaluación empleados para recoger información sobre el desarrollo de las capacidades socioemocionales de los niños de educación inicial, los cuales ratifican el problema que no se está favoreciendo en desarrollo de las competencias socio emocionales de los niños durante el proceso de aprendizaje por lo que se deduce que es importante proponer la elaboración de un programa de intervención educativa basado en *mindfulness* para favorecer las competencias socio emocionales de los niños. Considerando que en la educación inicial es donde los niños reciben las enseñanzas que les ayudaran para sus estudios posteriores, los niños aprenden de la mejor manera por el simple hecho de que se están recién formando y es aquí donde se debe aprovechar a desarrollar sus capacidades socioemocionales

CAPÍTULO 3

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA BASADO EN *MINDFULNESS* PARA FAVORECER EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES EN NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL

El presente capítulo hace referencia a la propuesta que atiende a dar respuesta a la necesidad actual en la educación inicial. El desarrollo de un programa de intervención basado en técnicas del *mindfulness* contribuye a mejorar el proceso de aprendizaje ya que sus técnicas al ser aplicada a los niños se logra la atención plena dentro del aula, y aprenden de manera más sencilla y significativa.

El programa está estructurado en actividades enfocadas al desarrollo de competencias emocionales, para desarrollar procesos pedagógicos armónicos, aprendizajes significativos y buenas relaciones con sus semejantes en el medio donde se desenvuelven. Por consiguiente, crear hábitos de *Mindfulness* en los niños resulta beneficioso porque les permite gestionar las emociones, además de mejorar la atención, creatividad y la calma, por eso la importancia de aplicarlo como parte de la rutina en el aula de educación inicial. La ley Orgánica de Educación Intercultural (2014) incluye dentro del currículo las competencias clave para el aprendizaje permanente.

Un estudio de la Facultad de Educación en Placencia de la Universidad de Valladolid efectuado por Manrique, 2018 demuestra que las prácticas de *mindfulness* si funcionan en los niños, se consigue grandes resultados en el estado emocional de los niños.

3.1 Antecedentes

En la en la escuela de educación básica Dr. Camilo Gallegos Domínguez de la ciudad de Machala, los docentes manifiestan que cada vez se hace más complicado mantener a los niños en un ambiente relajado, lograr que presten atención, que las estrategias didácticas ya no son lo suficiente efectivas para lograr una concentración plena en el proceso de enseñanza, el problema se evidencia cada vez más en el aula, los resultados de los instrumentos de evaluación aplicados a los niños de educación inicial, evidenciaron que se debe a que los niños no saben identificar y gestionar sus emociones, tienen inseguridad y autoestima baja, por lo que se hace necesario implementar un programa de intervención educativa que disminuya los síntomas elevado la calidad de educación.

A través de la intervención educativa se estaría ayudando a los niños para una atención plena y gestión de las emociones, lo que le permitirá mejorar sus habilidades tanto emocionales como sociales para vivir de forma irónica en el contexto que le rodea.

3.2 Título del programa

Programa de intervención educativa basado en *mindfulness* para favorecer el desarrollo de las competencias socio emocionales en niños de educación inicial

3.3 Justificación

En la etapa de educación inicial se desarrolla las capacidades emocionales de los niños que es fundamental para su crecimiento personal, es fácil enseñar a los niños todas las habilidades del manejo de las emociones, ya que su cerebro se está conformando que modificarlas o corregirlas cuando sea adulto, de esta manera es mejor prepararlos desde temprana edad con habilidades sociales que los hagan competentes socialmente, dotándolos de suficientes herramientas que les facilite la toma de decisiones para prevenir el estrés y otras enfermedades.

Por tanto, *mindfulness* ayuda a los niños a regular las emociones de manera natural. constituyendo una eficaz forma de liberar el exceso de energía, particularmente cuando están diseñadas de modo que los períodos de actividad y excitación estén intercalados con períodos de descanso de igual duración con el fin de brindar un tiempo suficiente para relajarse.

Existen niños que aún no han desarrollado sus capacidades emocionales, por lo que se hace necesario aplicación de estrategias y metodologías en el aula que sean adecuadas para desarrollar una educación emocional vivencial, consciente, de calidad, para ello, en esta propuesta se utiliza técnicas de *mindfulness* para conseguir un desarrollo emocional eficiente con los infantes, centrándose primordialmente en la regulación emocional porque a menudo, presentan dificultades para controlar sus emociones ante situaciones que les resultan frustrantes, reaccionando de forma desmesurada a sentimientos de enfado, incomprensión sobre lo que está ocurriendo y tristeza, entre otros.

3.4 Beneficiarios

Directos: Estudiantes de educación inicial de la escuela de educación básica Dr. Camilo Gallegos Domínguez de la ciudad de Machala

Indirectos: Docentes de la escuela de educación básica Dr. Camilo Gallegos Domínguez de la ciudad de Machala

3.5 Ubicación

El Programa de intervención educativa basado en *mindfulness* para favorecer el desarrollo de las competencias socio emocionales en niños de educación inicial será en la escuela de educación básica Dr. Camilo Gallegos Domínguez de la ciudad de Machala

3.6 Objetivos

3.6.1 Objetivo general

Desarrollar competencias socioemocionales en los niños de educación inicial en la escuela de educación básica “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” mediante un programa de intervención educativa basado en *mindfulness*.

3.6.2 Objetivos específicos

Reconocer los factores que no permiten el control y la autoregulacion de las emocines

Enseñar nuevos aprendizajes a través de la experimentacion tomando conciencia de lo que sucede a su alrededor

Preparar a los niños con actitudes positivas, que puedan expresar libremente sus emociones y sentimientos, sobre todo que identifiquen las emociones y sentimientos de los demás que están en su entorno.

3.7 Aporte teórico del Programa de intervención educativa

Dentro del programa de intervención educativa se encuentra la aplicación de técnicas de *mindfulness* el mismo que se lo define como la capacidad que tienen las personas para situarse en el presente, conscientemente de lo que están haciendo, dejando a un lado las preocupaciones y evitando abrumarse por lo que este sucediendo al su alrededor.

Aplicar diariamente las técnicas del *mindfulness* brinda la posibilidad de una atención plena, concentrándose en lo que se desea aprender, además se trata de cambiar conductas que no permiten enfrentar situaciones negativas, tiene como objetivo principal despertar la conciencia emocional, el funcionamiento interno de la mente para poder manejar el sentido emocional. (Villalba, 2019, p. 50). Hace referencia que tener una atención plena en todos los actos del diario vivir permitirá poder entender a los demás y tener una mejor convivencia social. La atención plena a menudo se la puede confundir con la concentración, sin embargo, estas no son lo mismo, pero se puede trabajar en conjunto para un resultado óptimo en el proceso de aprendizaje y manejo emocional, en este sentido explica Kabat-Zinn que esta práctica es disciplinada, utiliza métodos y técnicas para llegar a un relajamiento total y poder

desarrollar las actividades en el presente de manera consiente con resultados positivos para todos.

Las actividades planteadas en el programa de intervención educativa tienen mucha relación con el manejo de las emociones por parte de los niños de educación inicial para que así puedan desarrollar sus capacidades socioemocionales en su proceso evolutivo.

3.7.1 Fundamentación pedagógica

En la teoría sociocultural de Vygotsky según Gutiérrez y Ruiz (2018), “los niños aprenden mediante la interacción social, la participación de los niños en el medio que les rodea les hará obtener experiencias que lo conducirán al aprendizaje” (p. 8). En este sentido se necesita de un mediador que ayude a desarrollar su próximo potencial.

Uno de los requerimientos para ayudar a potenciar el aprendizaje es que el mediador tenga un conocimiento del avance de los niños para seguirlos conduciendo a un nivel superior, por tanto, considera que los programas de intervención educativa deben iniciarse desde la infancia considerando que los primeros años de vida son muy importantes, ya que es ahí donde se debe aprovechar para potenciar al máximo el desarrollo cognitivo y su personalidad.

3.7.2 Fundamentación psicológica

La psicología positiva que se la define como el estudio tanto de rasgos individuales como experiencias positivas de las personas y los programas que son diseñados para ayudar el bienestar psicológico mejorando la calidad de vida de las personas Cebolla et al. (2017)

El *mindfulness* por ser una técnica que busca la relajación completa tiene mucha relación con la psicología positiva, al ser combinadas han demostrado óptimos resultados en tratamientos de ciertas problemáticas. El *mindfulness* practicándolo constantemente se convierte en un modo de vida que permite la reflexión, el equilibrio emocional, el autoconocimiento, los mismos que les servirán a los niños generar pensamientos positivos, controlar emociones negativas dando como resultado una tranquilidad en su vida cotidiana.

3.7.3 Fundamentación filosófica

Para Ruiz (2013) una de las cuestiones más importantes en los fundamentos filosóficos es que el niño es un ser social, la sociedad no puede estar separados de las personas y tampoco las personas pueden separarse de la sociedad. El niño es un ser que piensa, siente, con emociones, necesidades e intereses, con naturaleza única, que interactúa con sus pares y quienes están en su

entorno; además, se caracteriza por tolerar, comprender y valorar a los demás tal como son con la finalidad de mantener relaciones armónicas y empáticas.

Estos fundamentos tienen relación con las actividades de las personas, al logro de sus metas, intereses, a la satisfacción de sus necesidades a los buenos valores y costumbres, en la educación tiene un propósito de ayudar a elevar el conocimiento de forma reflexiva, lo que le permitirá relacionarse de forma armónica con sus semejantes.

3.8 Aporte práctico para los tiempos actuales

El interés educativo que ha despertado en la actualidad la puesta en práctica las técnicas del *mindfulness* en las aulas de educación inicial son por sus numerosos beneficios que demostrado aportar en el proceso de aprendizaje. Los niños aprenden en un ambiente escolar más relajado logrando realizar sus actividades de manera consciente.

Desarrollar las capacidades socioemocionales en los niños es el objetivo principal de esta intervención educativa, conseguir que aprendan a expresar y gestionar sus emociones les ayudará mucho su equilibrio emocional y por ende elevará la calidad de educación y su desarrollo integral.

Para Palomero y Valero (2016) Las prácticas de *mindfulness* ayuda a la mejora de las relaciones intra e interpersonales de los niños así desarrollando sus capacidades socioemocionales y habilidades cognitivas que le permita un normal desarrollo en la sociedad.

Las diversas técnicas del *mindfulness* tienen muy buenos resultados en el campo educativo, ayuda a conseguir una atención plena en el proceso de enseñanza, una actitud sin juicio hacia los demás y una comprensión a los estados emocionales de otros niños.

3.9 Metodología de aplicación de la propuesta

Este programa de intervención educativa tendrá una duración de ocho semanas, la encargada de realizar las actividades con los niños de educación inicial es la maestrante, los talleres se realizarán todos los días de la semana por 15 minutos antes de las clases para conseguir la relajación completa, para resultados óptimos se implementará en el aula el rincón de paz, el mismo que ofrecerá una comodidad a los niños, que puedan acostarse, caminar tranquilos y seguros lo que permita la realización de las actividades con resultados positivos.

En la primera parte se enseña a los niños a:

- Respiración consciente

- Expresar los sentimientos
- Zona de paz en la práctica pedagógica

En la segunda fase

- Técnica de la tortuga
- Meditación
- Caminar descalzo

Para luego terminar con los ejercicios prácticos y alcanzar la

- La atención plena
- La concentración

Tabla 2 *Fases de la propuesta*

Fases	Objetivos	Actividades
Planificación	Coordinar procesos, estrategias y recursos para óptimos resultados	Diseñar la programación de la acción Elaborar la propuesta Cumplir metas
Socialización	Presentar la propuesta ante los directivos de la Institución Educativa	Hablar con las Autoridades Fijar día, fecha y hora para la socialización Aprobación de la propuesta
Ejecución	Aplicar las actividades del programa de intervención educativa	Preparar el aula de clase con el salón de relajación Preparar a los niños Preparar a los docentes
Evaluación	Evaluar la propuesta mediante expertos	Entregar oficios a los expertos Entregar la propuesta para su validación

SESIONES DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA BASADO EN MINDFULNESS PARA FAVORECER EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS SOCIO EMOCIONALES EN NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL

Tabla 3 Sesión N° 1

Tema: Respiración consciente		
Objetivo del taller:	Mejorar la paz interior de los niños	
Tiempo:	30 minutos	
Materiales:	Colchonetas básicas	
Descripción:		
<ul style="list-style-type: none"> • Se les da la bienvenida a la actividad que se realizara • Se realizará una dinámica “El círculo de la risa” la misma que consiste que los niños se agrupen en círculo y empieza el primero diciendo ja, el segundo jaja, el tercero jajaja y así hasta completar un verdadero contagio de risa. • Se motiva a los niños para realizar las actividades. 		
Actividades:		
<p>Se sentará a los niños en círculo y se les pedirá que digan lo que se le viene a la mente, luego se les dirá que hagan silencio que van a escuchar el sonido de la respiración. Se les pedirá que inhalen el aire por la nariz todo lo que puedan, que lo sostengan y luego lo exhalen por la boca, se les pide que lo repitan, pero esta vez lo harán más técnicamente; primero van a inhalar por la nariz el aire contando hasta cinco, lo van a sostener en los pulmones así mismo contando hasta ocho para luego votarlo contando hasta ocho, estas actividades la harán por cinco veces, eso los ayudará a relajarse y conseguir la tranquilidad.</p>		
Evaluación:		
Lista de cotejo		
Criterios de evaluación	SI	NO
Participa activamente en la dinámica		
Manifiesta de manera espontánea lo que piensa		
Inhala aire por la nariz		
Exhala el aire por la boca		

Tabla 4 Sesión N° 2

Tema: Expresar los sentimientos																
Objetivo del taller:	Desarrollar competencias socioemocionales para gestionar las emociones															
Tiempo:	30 minutos															
Materiales:	Imágenes de caritas que expresen las emociones, cinta adhesiva															
<p>Descripción:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se da la bienvenida a la realización del taller • Se realiza la dinámica “Descubriendo emociones” se coloca un niño una imagen de la emoción en la frente y se les pide a los compañeros que adivinen qué emociones es. • Climatizar el aula para desarrollar la actividad <p>Actividades</p> <p>La docente presenta imágenes de las emociones en carteles y les solicita que expresen el tipo de emoción que expresa la imagen y les pregunta ¿Con cuál se identifica?</p> <p>Luego les solicita que salgan al frente de manera espontánea y expresen una de las emociones que observó.</p> <p>Preguntar a los niños ¿Cómo se sienten? Esta interrogante permite que los niños expresen sus sentimientos.</p> <p>Una vez terminada las actividades se acogerá a los principios básicos como son:</p> <p>No juzgar: las expresiones de los niños ni tampoco sus sentimientos.</p> <p>Paciencia y constancia: demostrar paciencia con los demás.</p> <p>Confianza: demostrar confianza para que los demás se sientan bien</p> <p>Evaluación:</p> <p>Lista de cotejo</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Crterios de evaluacón</th> <th>SI</th> <th>NO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Identifica las emociones</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Demuestra diferentes emociones</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Expresa sus sentimientos</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Atiende los principios básicos de las emociones</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Crterios de evaluacón	SI	NO	Identifica las emociones			Demuestra diferentes emociones			Expresa sus sentimientos			Atiende los principios básicos de las emociones		
Crterios de evaluacón	SI	NO														
Identifica las emociones																
Demuestra diferentes emociones																
Expresa sus sentimientos																
Atiende los principios básicos de las emociones																

Tabla 5 Sesión N° 3

Tema: Zona de paz en la práctica pedagógica		
Objetivo del taller:	Favorecer el desarrollo de los aprendizajes en un ambiente de paz	
Tiempo:	30 minutos	
Materiales:	Un semáforo de cartón, ilustraciones del rincón de paz	
Descripción:		
<ul style="list-style-type: none"> • Se le da la bienvenida a la realización del taller • Se realiza la dinámica del “semáforo” los niños se unen de cinco en cinco y en juego simbólico representan a un carro y según los colores podrán pasar si se equivocan los demás le corregirán. • Se les indica que se ha construido el rincón de paz en el aula 		
Actividades		
A partir de la dinámica del semáforo formar la zona de paz pedagógica		
Indicar que en esta zona hay tranquilidad que aquí se pueden sentir protegidos		
Invitar a los niños a expresar sus sentimientos mediante preguntas. Para amenizarlos se utiliza los colores del semáforo: el rojo trata de saber que está pasando, los niños expresan sus sentimientos y seguidamente se los tranquiliza aplicando la respiración; el amarillo se busca una solución entre todos preguntándoles ¿Qué podemos hacer? Entre todos buscan una solución guiados por el docente; el verde poner en práctica esa solución para que sus compañeros que estaban con emociones bajas se tranquilicen.		
Con esta actividad demuestran empatía y mejoran sus relaciones interpersonales.		
Evaluación:		
Lista de cotejo		
Criterios de evaluación	SI	NO
Participa de la dinámica		
Siente tranquilidad en la zona de paz		
Expresa sus sentimientos		
Sugiere soluciones		

Tabla 6 Sesión N° 4

Tema: La tortuga y su caparazón		
Objetivo del taller:	Calmar a los niños en situaciones difíciles o de conflictos para que puedan gestionar sus emociones	
Tiempo:	30 minutos	
Materiales:	Una tortuga de plástico mediana	
Descripción:		
<ul style="list-style-type: none"> • Se le da la bienvenida a la realización del taller • Se realiza la dinámica “Yo soy la tortuga fuerte” esta consiste en que los niños se representen simbólicamente como una tortuga y cuando sientan peligro digan ¡tortuga! • Se da las indicaciones que se trabajará con un monigote que representa una tortuga. 		
Actividades		
<p>Demostrar con un monigote de tortuga que este animalito cuando se siente amenazado, automáticamente se esconde en su caparazón y que no sale hasta cuando ya no hay peligro.</p> <p>Indicar a los niños que hagan como una tortuga cuando se sienta amenazado por algo que no le gusta, que se esconda de manera simbólica en su caparazón igual que la tortuga hasta que se sienta calmado y seguro.</p> <p>Esta práctica le ayudará a no descargar su ira en contra de los demás, evitando situaciones de violencia o conflictos.</p>		
Evaluación:		
Lista de cotejo		
Criterios de evaluación	SI	NO
Escucha con atención		
Comprende el significado de los colores del semáforo		
Expresa sus sentimientos y emociones		
Pone en práctica lo mostrado con al tortuga		

Tabla 7 Sesión N° 5

Tema: Meditación		
Objetivo del taller:	Conectar mente y cuerpo para lograr centrarse en el aquí y el ahora	
Tiempo:	30 minutos	
Materiales:	Colchonetas básicas, rincón de paz	
Descripción:		
<ul style="list-style-type: none"> • Se le da la bienvenida a la realización del taller • Se realizará la dinámica “La lechuza” esta consiste en todos los niños cantan la lechuza hace chip hace chip. • Se continua con la psicoeducación 		
Actividades		
Se solicita a los niños que se sienten en el suelo, que separen las piernas, suelten los brazos y los dejen caer.		
Pedir a los niños que inhalen el aire por la nariz durante 8 segundos, que lo detengan y luego lo expulsen por la boca, así como se desinflara un globo.		
Repetir el ejercicio cinco veces		
El ejercicio le permite al niño mantener la calma.		
Evaluación:		
Lista de cotejo		
Criterios de evaluación	SI	NO
Imita a la lechuza		
Cumple la orden de sentarse en el suelo y hacer el ejercicio		
Inhala y mantiene el aire en la boca		
Expulsa el aire por la boca		

Tabla N° 8 Sesión: N° 6

Tema: Caminar sin zapatos		
Objetivo del taller:	Favorecer la relajación del cuerpo y mente para la concentración	
Tiempo:	30 minutos	
Materiales:	Se utilizará la cancha del patio	
Descripción:		
<ul style="list-style-type: none"> • Se le da la bienvenida a la realización del taller • Se realizará la dinámica “Saltando izquierda derecha” esta consiste en todos los niños participantes se saquen los zapatos y salten con la pierna que se le indica. 		
Actividades		
Solicitar a los niños que saquen los zapatos y medias		
Indicar que van a caminar sin zapatos, que deben ir al mismo tiempo asentar el pie y respirar.		
Explicar que mientras asientan el pie izquierdo respiran y cuando asientan el pie derecho exhala el aire.		
Esta actividad permite que los niños se distraigan de lo que los afecta ya que se centra realizando el ejercicio de caminar, respirar y exhalar.		
Evaluación:		
Lista de cotejo		
Criterios de evaluación	SI	NO
Camina sin zapatos		
Asienta el pie izquierdo y respira		
Asienta el pie derecho y exhala		
Se distrae realizando la actividad propuesta		

Tabla N° 9 Sesión: N° 7

Tema: Atención plena		
Objetivo del taller:	Enfocarlos en el aquí y en el ahora para que realicen sus actividades con buenos resultados	
Tiempo:	30 minutos	
Materiales:	Chocolates	
Descripción:		
Descripción:		
<ul style="list-style-type: none"> • Se le da la bienvenida a la realización del taller • Se realiza la dinámica “Rompecabezas” consiste en que los niños formen una figura donde falte una pieza para que la completen. • Se le dice que se trabajará con un chocolate para ponerse en la lengua y que será muy divertido, logrando así su atención 		
Actividades		
Solicitar a los niños que observen o sientan como respiran, cómo entra el aire por las fosas nasales.		
Luego les coloca en la lengua un pedacito de chocolate en la lengua y les pide que lo dejen derretir por sí solo al chocolate.		
Les pide que sientan su sabor, su textura, que sientan que poco a poco va desapareciendo.		
Este ejercicio permite lograr la atención plena en los niños centrándose en el aquí y el ahora.		
Este ejercicio se lo puede realizar observando un gráfico infantil de agrado de los niños para que observen tamaño, color, gráfico, personales, entre otros, se trata de lograr la atención plena en el aquí y en el ahora.		
Evaluación:		
Lista de cotejo		
Criterios de evaluación	SI	NO
Cumplen con las indicaciones dadas por la docente.		
Centra su atención en el ejercicio		
Expresa las sensaciones que experimenta con el chocolate en la lengua.		

Tabla N° 10 Sesión: N° 8

Tema: Concentración		
Objetivo del taller:	Mejorar la concentración en los niños para un óptimo aprendizaje	
Tiempo:	30 minutos	
Materiales:	Colchonetas básicas, rincón de paz	
Descripción:		
<ul style="list-style-type: none"> • Se le da la bienvenida a la realización del taller • Se realiza la dinámica “Adivina donde estoy” la misma que consiste en mostrar un tablero con seis tapitas numeradas y debajo de esas tapitas hay figuras que se repiten, solo deben encontrar la pareja. • Se les pide que respiren de formas consiente • Se continua con la psicoeducación • Se les comunica que hasta hoy serán las sesiones de trabajo 		
Actividad		
Solicitar a los niños que se acuesten con la mirada hacia el techo.		
Pedir que cierren los ojos y cuenten del 1 al 10, que deben concentrarse en contar.		
Indicar que si en ese momento que están contando se distraen, deben empezar a contar.		
Recalcar que deben contar sin interrupciones hasta el 10.		
Este ejercicio ayuda a mejorar la concentración.		
Evaluación:		
Lista de cotejo		
Criterios de evaluación	SI	NO
Encuentra las figuras que se repiten		
Cumple indicaciones de la docente		
Cuenta de manera ininterrumpida		
Se distrae fácilmente		

3.10. Cronograma de actividades

Tabla N° 11 Cronograma de actividades

Responsable	Actividad	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ag	Sep	Oct
Maestrante	Presentación de la propuesta a los Directivos de la Institución	X								
Maestrante Directivos Docentes	Aceptación y compromiso de colaboración para la aplicación	X								
Maestrante Directivos Docentes Niños de educación inicial	Prueba del reconocimiento de las emociones Ficha de observación a los niños Entrevista a los docentes		x							
Maestrante	Ejecución de la propuesta		x	X	x	x				
Maestrante	Corroboración de la propuesta								x	x

3.11 Evaluación

Todas las sesiones que se ejecutan están sujetos al control, seguimiento y la evaluación para garantizar los resultados esperados, en la evaluación es donde se verifica el cumplimiento de los objetivos planteados. Para ello se aplica una lista de cotejo en cada taller.

En lo que respecta a la evaluación de la propuesta, esta será evaluada mediante una lista de cotejo considerando cada fase en correspondencia con el objetivo, para ello se propone lo siguiente:

Objetivo de la propuesta: Desarrollar competencias socioemocionales en los niños de educación inicial en la escuela de educación básica “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” mediante un programa de intervención educativa basado en <i>mindfulness</i> .				
Fases	Actividades	Indicadores	SI	NO
Planificación	Coordinar procesos, estrategias y recursos para óptimos resultados	Se ha planificado y se ha acordado procesos, estrategias y recursos para óptimos resultados.		
Socialización	Presentar la propuesta ante los directivos de la institución educativa	Se socializó la propuesta con el directivo y docentes de la institución educativa.		
Ejecución	Aplicar las actividades del programa de intervención educativa	Se aplicó las actividades propuestas en el programa de intervención educativa.		
Evaluación	Evaluar la propuesta mediante expertos	Se evaluó la propuesta mediante expertos		

Conclusiones del capítulo

La elaboración del programa de intervención educativa basado en *mindfulness* para favorecer el desarrollo de las capacidades socio emocionales, cuenta con actividades de fácil comprensión para su aplicación de manera que los docentes lo puedan ejecutar de forma ordenada, teniendo en consideración el estado emocional de los niños.

CAPÍTULO 4

VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

En este capítulo se presenta la información pertinente para la validación de la propuesta los expertos sobre el juicio de valor acerca del Programa de intervención educativa basado en *mindfulness* para favorecer el desarrollo de las competencias socio emocionales en niños de educación inicial de la escuela “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” si la misma cumple con la viabilidad de los criterios e indicadores para resolver la problemática planteada. Para finalmente terminar con las conclusiones y recomendaciones.

4.1 Descripción del proceso metodológico de la propuesta

Según Galicia et al. (2017) contar con juicios de expertos es un método que se viene utilizando para mejorar los criterios que se han presentado en la elaboración de los de la propuesta, su experiencia en el tema les otorga el permiso de emitir la validez y confiabilidad del instrumento utilizado.

La invitación individual a profesionales para que validen o no la propuesta es una estrategia que se ha empleado para mayor veracidad en el proceso investigativo, considerando que son profesionales con vasta experiencia en el proceso educativo.

Por tal razón se procedió a la respectiva ubicación de profesionales con vasto conocimiento en la enseñanza de la educación inicial, y también en la formación de docentes para la enseñanza de la misma, se consideró que tengan título de cuarto nivel de los cuales seis expertos cuentan con Doctorado y dos con maestría.

El perfil de los expertos seleccionados se presenta en la Tabla 8 y es el siguiente:

Tabla 8 *Perfil de los jueces expertos*

Expertos	Nombre del experto	Formación académica	Años de experiencia	Institución donde labora
1	Dra. Wendy Elena Aguilera	Master en Desarrollo Infantil y Atención Temprana	3 años	Docente Universidad Técnica de Machala
2	Dra. Lorena Aguilar	Phd. En Educación Master en Pedagogía	8 años	Docente Universidad Técnica de Machala
3	Dra. Dorinda Reyes	Phd. en Equidad e Innovación en Educación	10 años	Docente Universidad Técnica de Machala
4	Dra. Consuelo Reyes	Master en Educación Superior	35 años	Docente Universidad Técnica de Machala
5	Mgs. Karla Belduma	Máster en Neuropsicología y Educación.	2 años	Docente Universidad Técnica de Machala
6	Dra. Rosa Caamaño	Máster en Educación y Desarrollo Social.	8 años	Docente Universidad Técnica de Machala
7	Dr. Marlon Carrión	Phd. en Educación	8 años	Docente Universidad Técnica de Machala
8	Dr. Wilson Peñaloza	Máster en Psicopedagogía	9 años	Docente Universidad Técnica de Machala

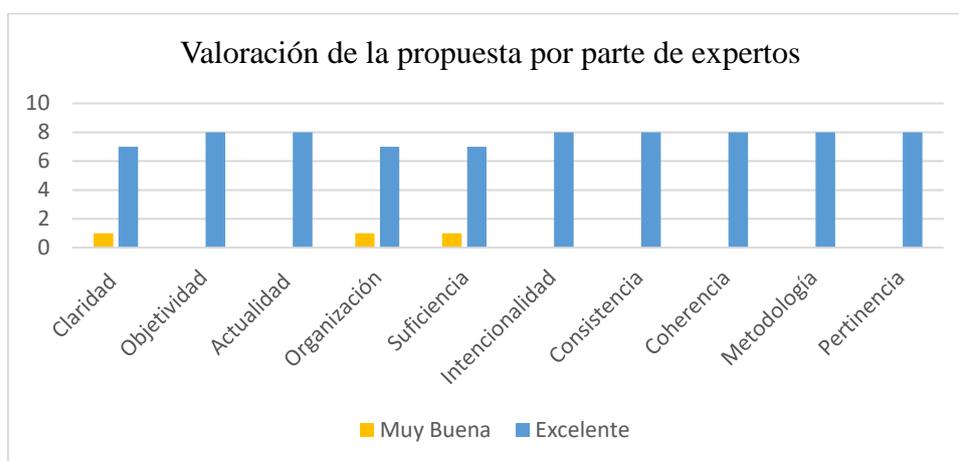
Una vez que se estableció el diálogo con los docentes expertos, se hizo llegar vía correo electrónico, la encuesta de validación y el capítulo tres que comprende la propuesta de intervención. La ficha de valoración cuenta con parámetros como claridad, objetividad, actualidad, organización, suficiencia, intencionalidad, consistencia, coherencia, metodología

4.2 Resultados de la valoración según el juicio de los expertos

La recopilación de los resultados de la valoración emitida por los expertos con relación a la propuesta pedagógica, permitió realizar el análisis de los mismos para determinar su validez en las actividades para favorecer el desarrollo de las capacidades socioemocionales de los niños en educación inicial, mismos que a continuación se detallan:

Gráfico N° 13

Valoración de la propuesta por parte de expertos



En el gráfico se puede observar que la propuesta fue calificada de acuerdo al criterio de los expertos como muy buena en lo referente a claridad, organización y suficiencia. En lo que respecta a objetividad, actualidad, intencionalidad, consistencia, metodología y pertinencia tienen una calificación de excelente. Los resultados indican que el programa de intervención educativa basado en mindfulness para favorecer el desarrollo de las competencias socioemocionales en niños de educación inicial en la escuela de educación básica Dr. Camilo Gallegos Domínguez de la ciudad de Machala, es pertinente para ser aplicada a los niños de educación inicial y así poder contribuir al desarrollo socioemocional del niño.

Estos resultados concuerdan con lo manifestado por Sánchez et al. (2020) que expresa la eficacia del mindfulness en niños y asegura que, si se desarrollara desde temprana edad, los infantes aprenden a vivir de manera más consciente y se contribuye a educar a personas más libres, responsables y felices.

Así también lo expresa Poliakoff (2022) señala que la práctica continuada de mindfulness ayuda a la gestión de emociones, por lo que beneficia a niños en educación inicial. Señala que estos beneficios son a nivel afectivo, interpersonal e intrapersonal; así como también se obtiene mejores resultados en lo que respecta a mayor capacidad de memoria de trabajo y aumento de la capacidad para sostener la atención.

Por otro lado, Pacheco (2018) indica que la atención plena o Mindfulness, constituye una forma de aprendizaje muy diferente que alienta en el niño el deseo de aprender. Por eso la aplicación del mindfulness para fortalecer las capacidades socioemocionales es eficaz y pertinente.

En cuanto a las actividades de cada taller, la propuesta concuerda con la presentada por Andrade y Tapia (2020) al indicar que, si bien es cierto que mindfulness lleva a un grado de relajamiento, incluyeron en las actividades con los niños de educación inicial, juegos interactivos, bailes y canciones con la finalidad de liberar tensiones y entrar en un modo de tranquilidad mediante el mindfulness.

Por lo expuesto, la aplicación de mindfulness para favorecer el desarrollo de las competencias socioemocionales en los niños de educación inicial tiene relevada importancia porque los ayuda a relajarse, a concentrarse en lo que están haciendo, a controlar sus emociones e interactuar positivamente con su entorno.

CONCLUSIONES

Al término de la presente investigación de carácter educativo se llega a las siguientes conclusiones:

De acuerdo con los antecedentes históricos, conceptuales y contextuales, la práctica del *mindfulness* se la considera de gran importancia por su contribución al bienestar emocional de los niños, centrándose en el presente sin preocuparse del futuro ni menos del pasado, los actos que se realicen se los haga con conciencia. Es por ello, que la aplicación de estas técnicas en los centros educativos de educación infantil les ayuda de manera positiva en el desarrollo de las competencias socioemocionales.

El sustento teórico pone de manifiesto que las prácticas del *mindfulness*, enseña a los niños a temprana edad a que aprendan a regular sus emociones, desarrollando una conciencia emocional, adquiriendo habilidades para la vida y el bienestar ayudándolos a ser competentes dentro del contexto educativo, familiar y social, en concordancia el currículo de educación inicial. Como menciona Rubiales et al. (2018) el *mindfulness* tiene un impacto de manera especial en la regulación de las emociones, esta es una herramienta que ayuda a confrontar los sentimientos en situaciones concretas como: reducir la ansiedad, ayudar a conseguir mejores relaciones interpersonales, elevar el sentido de bienestar emocional, fijar la atención con una conciencia plena a las situaciones del diario vivir.

Los instrumentos utilizados para la recolección de la información en su análisis se pudo concluir que la prueba de reconocimiento de emociones a través de fotos, (*Photo Emotion Recognition*) de Paul Ekman a los niños, se pudo evidenciar que no saben identificar ni gestionar sus emociones, en la ficha de observación que se elaboró para los niños se pudo notar que los niños tienen sus emociones muy susceptibles lo que les hace sentirse inseguro a la hora que se les realizan preguntas, otro situación que se pudo observar también es que los niños presentan autoestima baja y se corrobora que no saben manejar sus emociones y tampoco exteriorizarlas, y en lo que concierne a la entrevista para los docentes y directivos se concluye que ellos no están preparados para ayudar a los niños a favorecer el desarrollo de las capacidades socioemocionales, ni tampoco conocen de técnicas actualizadas para aplicar en el aula con los niños y lograr una atención plena en el momento que ellos se encuentran en el proceso de aprendizaje.

La propuesta de intervención educativa con técnicas de *mindfulness* contribuye a ayudar a los niños a tener una verdadera educación de sus emociones que le permita vivir de forma armónica con sus semejantes en los contextos tanto familiar, escolar y social, y a su vez elevar la calidad de educación.

La valoración mediante el juicio de expertos al Programa de intervención educativa basado en *mindfulness* para favorecer el desarrollo de las competencias socio emocionales en niños de educación inicial de la escuela de educación básica Dr. Camilo Gallegos Domínguez de la ciudad de Machala, permitió conocer que la propuesta es pertinente y factible para su aplicación en los niños de educación inicial, las actividades planteadas tienen coherencia para favorecer el desarrollo de las competencias socio emocionales de los niños.

RECOMENDACIONES

Al término de la presente investigación se llega a las siguientes recomendaciones:

Reconocer que las practicas del *mindfulness* son muy importantes en el proceso de aprendizaje de los niños de educación inicial, les enseña a vivir de manera más consciente para ser responsable en las actividades de realización diaria.

Considerar que en la práctica pedagógica no solo debe regirse en la enseñanza de contenidos científicos, también debe tomar en consideración a las emociones, para lograr el objetivo del desarrollo integral de las personas, la educación emocional debe estar presente siempre en la educación, empezar desde sus primeros años sería lo más acertado, porque cuando se educa las emociones se consigue la competencia social.

Se recomienda que los docentes de la escuela de educación básica “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” se capaciten en técnicas de *mindfulness*, para su aplicación en el proceso de aprendizaje para mejorar el clima escolar y conseguir favorecer el desarrollo de las competencias socioemocionales en los niños de educación inicial.

BIBLIOGRAFÍA

- Alcoser, R., Moreno, B., & Leon, M. (2018). La educación emocional, y su incidencia en el aprendizaje de la convivencia en inicial 2. <https://www.redalyc.org/journal/5826/582661248011/html/>
- Alcoser-Grijalva, R., & Moreno-Ronquillo, L. y.-G. (2019). La educación emocional y su incidencia en el aprendizaje de la convivencia en inicial 2. *Revista Ciencia UNEMI*, 12(31), 102-115.
- Andrade, A. y. (2020). *Programa de mindfulness infantil para niños de 4 a 5 años con problemas de conducta*. Universidad del Azuay: <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/9635/1/15268.pdf>
- Arias, F. (2019). *Investigación teórica, investigación empírica e investigación generativa para la construcción de teoría: Precisiones conceptuales*. https://www.researchgate.net/profile/Fidias-Arias-Odon-2/publication/335927792_Investigacion_teorica_investigacion_empirica_e_investigacion_generativa_para_la_construccion_de_teor%C3%ADa_Precisiones_conceptuales_1/links/5d8481d2299bf1996f7e550b/Investigacion-t
- Arias, M. (2019). Mindfulness, una herramienta fundamental dentro del aula de clase. *Universidad San Francisco de Quito*. <https://doi.org/https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/10249/1/131663.pdf>
- Bizquerra, A., & Hernandez, S. (2017). Psicología positiva, Educación emocional y el programa aulas felices. 38(1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77849972006>
- Bolívar, T. (2020). *Competencias socio-emocionales en educación inicial: Implementación del programa Auliatas en Paz en diferentes momentos de aprendizaje*. Universidad de los Andes: <https://repositorio.uniandes.edu.co/bitstream/handle/1992/49412/u837708.pdf?sequence=1>
- Calderon, M., Otorala, D., Guerra, S., & Medina, E. (2018). Reflexiones sobre la convivencia escolar y la práctica del mindfulness. 44. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07052018000300303&script=sci_arttext
- Cebolla, A., Enrique, A., Alvear, D., & Joaquin, S. (2017). Psicología Positiva contemplativa: Integrando Mindfulness en la Psicología Positiva. 38(1), 18. <https://www.redalyc.org/journal/778/77849972003/html/>
- Cebriá, N. (2018). *Universitat de les Illes Balears*. https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3955/Cebria_Alegre_Noelia.pdf
- Cuadrado, L. (2020). *Mindfulness para prevenir el estrés en la transición de la etapa infantil a primaria*. Universidad de Jaén: <https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/12148/1/CuadradoMontaezLauraTFM.pdf>
- Curriculo de educación infantil, M. d. (2014). <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/06/curriculo-educacion-inicial-lowres.pdf>
- García, J., Demarzo, M., & Modrego, M. (2017). Bienestar emocional y mindfulness en la educación. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=699904>

- García, N., Cervantes, G., Echuari, A., & Razón, A. y. (2018). Conceptualización de Competencias Socioemocionales y Estilo de Vida de estudiantes universitarias de ciencias de la salud. *Rolis*, 14(1), 135-153.
- García-Campaño, J., & Demarzo, M. y. (2017). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*. Alianza Editorial.
- Gascón, M. (2017). Creciendo con miindefulness: en casa y en la escuela. https://www.edaf.net/libro/creciendo-con-mindfulness_87638/
- Giménez, P. (2021). *Regulación emocional a través del Mindfulness*. Universidad Católica de Valencia:
<https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/2066/TFG%20INFANTIL%20DEFINITIVO.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Goleman. (1995). La inteligencia emocional. Por que es mas importante que el coeficiente intelectual. <https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el coeficiente intelectual*. LeLibros.
- Gómez, E. y. (2022). Un marco integrativo de las competencias socio-emocionales tempranas: cognición, regulación y comunicación. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, vol. 56, núm. 1, e1330, 2022, 56(1), 1-17. <https://doi.org/https://doi.org/10.30849/ripijp.v56i1.1330>
- Gomez, M., Muñoz, L., & Serna, R. (2018). Emociones y pensamiento visible en Educación Infantil.
- Grimaldo, M. y. (2020). Efectos de un programa de intervención sobre las habilidades emocionales en niños preescolares. *REOP*, 31(1), 62-80.
- Guevara, C., Rugerio, J., & Hermsillo, Á. y. (2020). Aprendizaje socioemocional en preescolar: fundamentos, revisión de investigaciones y propuestas. *Redie*, 22, 1-14. <https://doi.org/https://doi.org/10.24320/redie.2020.22.e26.2897>
- Guevara, C., Rugerio, P., & Hermsillo, A. (2021). Aprendizaje socioemocional en preescolar: fundamentos, revisión de investigaciones y propuestas. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1607-40412020000100126&script=sci_arttext#B38
- López, H., Zvaleta, V., & Vivas, L. y. (2020). Reconocimiento de Expresiones Faciales Emocionales. Diferencias en el Desarrollo. *Ciencias del comportamiento*(36), 1-16. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/0102.3772e3626>
- Mehling, Hamel, Acree, Byl, & Hecht. (2012). *Randomized, controlled trial of breath therapy for patients with chonic low-Bac pain, Alternative therapies in health and medicina*.
- Mikulic, I., Caballero, R., & Vizioli, N. y. (2017). Estudio de las competencias socioemocionales en diferentes etapas de la vida. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 3(1), Hurtado, Gisela.
- Mindfulness: atención plena en educación infantil*. (2018).

- Ministerio de Educación. (2014). *Currículo de Educación Inicial*. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/03/CURRICULO-DE-EDUCACION-INICIAL.pdf>
- Molina, L. (2022). Mindfulness un procedimiento hacia el bienestar cognitivo, actitudinal y procedimental. Un concepto, un proceso psicologico y una practica. (32), 14.
- Moscoso, M. (2018). Mindfulness, autorregulación emocional y reducción de estrés: ¿ciencia o ficción? *Revista mexicana de investigación en psicología*, 10(2), 101-121.
- Moscoso, M. y. (2017). El rol de mindfulness en la regulación emocional de la depresión. *Mindfulness&Compassion*, 2(2), 64-70. <https://doi.org/DOI:10.1016/j.mincom.2017.08.002>
- Muchiut, Á. (2018). Educación emocional, una deuda pendiente en nuestros salones de preescolar. *Revista de Educación*(18), 137-152.
- Murillo, S., & Navia, J. (2021). Analisis del nivel de inclusion y posibles barreras de las tecnicas del desarrollo de la inteligencia emocional y en particular del mindfulness en el area de educacion infantil. *Dialnet*, 41.
- Neff, K., & Germer. (2021). cuaderno de trabajo Mindfulness. Un metodo seguro para aumentar la fortaleza y el desarrollo interior y aceptarse uno mismo. <https://www.edesclee.com/tematicas/psicologia/cuaderno-de-trabajo-de-mindfulness-y-autocompasion>
- Oblitas, L., Anicama, J., Calderon, R., & Ferrel, R. (2018). Mindfulness y su impacto en la salud. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-08392021000400016
- Oblitas, L., Soto, D., & Anicama, J. y. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Revista Terapia Psicológica*, 37(2), 118-128.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Pacheco, D., Canedo, A., Manrique, A., & García, J. (2018). Mindfulness: Atencion plena en educacion infantil. 2(1). <https://www.redalyc.org/journal/3498/349856003011/html/#:~:text=Es%20decir%2C%20que%20el%20ni%C3%B1o,de%20bienestar%20personal%20y%20grupal>
- Peña, M. (2021). La educación emocional en niños del nivel preescolar: una revisión sistemática. *Tecno Humanismo*, 1(12), 1-21.
- Pérez, M. y. (2006). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista De Psicoterapia*,, 17(66), 77-120. <https://doi.org/https://doi.org/10.33898/rdp.v17i66/67.907>
- Pico, L. (2022). *El mindfulness en el desarrollo integral de los niños y niñas del subnivel inicial II*. Pontifica Universidad Católica del Ecuador: <https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/2335/1/PICO%20ALCIVAR%20LAURA.pdf>
- Piza, N., Amaiquema, F., & Beltrán, G. (2019). Métodos y técnicas en la investigación cualitativa. Algunas precisiones necesarias. . *Conrado*, 15(70), 455-459.

- Poliakoff, K. (2022). *Fundamentos de programas exitosos de mindfulness para el desarrollo socioemocional infantil*. Pontificia Universidad Católica de Perú: https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/23814/POLIAKOFF_MOLINA_KARINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ramos, N., & Salcedo, L. (2017). Programa inteligencia emocional, plena aplicando Mindfulness para regular las emociones. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6524247>
- Randazzo, F. (2021). La meditación en espacios educativos como factor protector ante la violencia. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-42582021000300434&script=sci_arttext
- Rechtschaffen, D. (2017). *Educacion Mindfulness. El cultivo de la conciencia y la atencion para alumnos y profesores* (Vol. 7). Scielo.
- Rodriguez, M., & Rodriguez, S. (2018). Reglas sociales que condicionan la espontaneidad de las emociones en la expresion facial. (Scielo, Ed.) 23(2). http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1667-89902018000300015
- Rodríguez, R. y. (2020). Albert Bandura: impacto en la educación de la teoría cognitiva social del aprendizaje . *Grandes de la Educación*(384), 72.76. <https://doi.org/DOI:10.14422/pym.i384.y2020.011>
- Rubiales, J., Russo, D., & Paneiva, P. (2018). Revision sistematica sobre los programas entrenamientos socioemocionales para niños. 37(2). https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-29132018000200163&script=sci_arttext
- Rueda, P. (2022). Mindfulness en consulta: la práctica de la respiración y de la amabilidad con uno mismo. 15(1). https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1989-38092022000100005&script=sci_arttext&tlng=pt
- Salas, N., & Alcaide, M. y. (2018). Desarrollo de habilidades socioemocionales en el alumnado de educación infantil. *Prisma Social*(37), 82-98.
- Sánchez, J., & Ruett, E. (2017). Desarrollo de las emociones en las niñas y los niños. Una revision de los principales factores. <https://www.redalyc.org/journal/3691/369155966005>
- Sánchez, L., & Perandones, T. (2019). Mindfulness y tecnicas de estudio en un caso de bajo rendimiento academico. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349861666001>
- Sánchez, M. A., & Huerta, M. y. (2020). Mindfulness en educación infantil: un programa para desarrollar la atención plena. *Academia y virtualidad*, 13(2), 1-13. <https://doi.org/DOI:10.18359/ravi.4726>
- Semple, R., & Qiong Wu, L. S. (2010). Does mindfulness meditation enhance attention? A randomized controlled trial. *Mindfulness*,. *Psychology*, 4(6), 121-130. <https://doi.org/doi:10.1007/s12671-010-0017-2>
- Serrano, J. (2017). Sobre la población y muestra en investigaciones empíricas. *Revistas Científicas de Educación en Red.*, 1-5.
- Shapiro, S., Carlson, L., & Astrin, J. y. (2006). Mechanisms of mindfulness . *Revista Clin Psychol*, 62(3), 73-86. <https://doi.org/DOI:10.1002/jclp.20237>

- Shiffrin, W. S. (1977). Experimentos sobre procesamiento automático y procesamiento controlado. *Revista Psicológica*, 84(7), 127-190.
- Siegel, D. (2016). La mente en desarrollo: como interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser. (D. d. Brouwer, Ed.)
<https://www.edescler.com/img/cms/pdfs/9788433021885.pdf>
- Simeón, E., Aguirre, V., & Simeón, A. y. (2021). Desarrollo y fortalecimiento de competencias emocionales en la educación infantil en Iberoamérica: una revisión . *Investigación Valdizana*, 15(4), 219-230. <https://doi.org/https://doi.org/10.33554/riv.15.4.893>
- Singh, N. N. (2013). Mindfulness training or teachers changes the behavior of their preschool students. *Research in Human*, 10(3), 201-233.
- Suárez, J., & Maíz, F. y. (2010). Inteligencias múltiples: una innovación pedagógica para potenciar el proceso enseñanza aprendizaje. *Investigación y Postgrado*, 25(1), 81-94.
- Torres, R. (2021). *Construcción de un instrumento para la evaluación de las competencias Socioemocionales en niños preescolares*. Universidad de La Salle:
https://www.lasallebajio.edu.mx/documents/0_ratm_final_Tesis_21-ene-21.pdf
- Vallejo, M. (2006). Mindfulness. *Psicología Conductual*, 14(3), 433-451.
- Vásquez, E. (2018). Repercepción como mecanismo de acción como mecanismo. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 10(2), 143-147.
- Zela, O., Ticona, A., Chambi, N., & Barrionuevo, J. (2021). Nivel de inteligencia emocional en niños, del II ciclo de educación infantil.
- Zuñiga, C. (2021). La inteligencia emocional junto a la inclusión para una adecuada convivencia, rendimiento y motivación. 14(2).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8214944>

ANEXOS

Anexo N° 1

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES SOCIOEMOCIONALES DE LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA ESCUELA DR. CAMILO GALLEGOS DOMÍNGUEZ

Instrumento N° 1

Photo Emotion Recognition, de Paul Ekman en el idioma español significa reconocimiento de emociones a través de fotos

 <p>QUIEN DE ELLOS SIENTE FELICIDAD</p>	 <p>QUIEN DE ELLOS SIENTE TRISTEZA</p>
  	  
 <p>QUIEN DE ELLOS SIENTE ENOJO</p>	 <p>QUIEN DE ELLOS SIENTE MIEDO</p>
  	  
 <p>QUIEN DE ELLOS SIENTE SORPRESA</p>	 <p>QUIEN DE ELLOS SIENTE DISGUSTO</p>
  	  

Anexo N° 2

Guía de observación para los niños de educación inicial

Instrumento N° 2

GUÍA DE OBSERVACIÓN PARA LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL				
Objetivo: Identificar las capacidades socioemocionales de los niños de educación inicial				
Descripción: La presente guía será aplicada a los niños de educación inicial para conocer el manejo de sus emociones.				
Indicaciones: Marcar con un X la respuesta que se observa				
N°	Aspectos a observar	Si	No	Total
1	Cuando se le pregunta responde con seguridad .	23	47	70
2	Llora por cualquier cosa o situación.	53	17	70
3	Cuando se le habla baja la mirada, o esconde su cara.	41	29	70
4	Es afectivo con sus compañeros.	57	13	70
5	Presenta Autoestima baja.	36	34	70
6	Presenta conducta comportamental agresiva.	8	62	70
7	Se distrae con facilidad.	32	38	70
8	Sabe reconocer cuando a sus compañeros le pasa algo malo.	28	42	70
9	Demuestra desagrado ante situaciones que no le gusta.	32	38	70
10	Sabe exteriorizar sus emociones.	31	39	70

Anexo N° 3

Instrumento N° 3

ENTREVISTA A LOS DOCENTES Y DIRECTIVOS DE LA ESCUELA									
DR. CAMILO GALLEGOS DOMEINGUEZ									
Objetivo: Identificar los conocimientos para el manejo de las emociones de los niños de educación inicial									
Descripción: La presente entrevista será aplicada a los docentes y directivos de educación inicial para conocer el manejo de sus emociones.									
Indicaciones: Marcar con un X la respuesta que se pide									
N°	Preguntas								
1	<p>¿Con que frecuencia se abordan las emociones de los niños?</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">Siempre</td> <td style="text-align: center;">12</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Casi siempre</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Ocasionalmente</td> <td style="text-align: center;">0</td> </tr> </table>			Siempre	12	Casi siempre	5	Ocasionalmente	0
Siempre	12								
Casi siempre	5								
Ocasionalmente	0								
2	<p>¿Qué grado de dificultad tienen los niños para regular las emociones?</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">Alto</td> <td style="text-align: center;">14</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Medio</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Bajo</td> <td style="text-align: center;">0</td> </tr> </table>			Alto	14	Medio	3	Bajo	0
Alto	14								
Medio	3								
Bajo	0								
3	<p>¿Qué facilidad Tiene los niños para reconocer las emociones?</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">Alto</td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Medio</td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Bajo</td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> </table>			Alto		Medio		Bajo	
Alto									
Medio									
Bajo									
4	<p>¿Cuál es el desarrollo de las capacidades socioemocionales de los niños de educación inicial?</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">Alto</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Medio</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Bajo</td> <td style="text-align: center;">8</td> </tr> </table>			Alto	5	Medio	4	Bajo	8
Alto	5								
Medio	4								
Bajo	8								
5	<p>¿Cuáles son las actividades más pertinentes para favorecer el desarrollo de las capacidades psicoemocionales?</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">Talleres Motivacionales</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Técnicas de atención plena</td> <td style="text-align: center;">8</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Recreaciones infantiles</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </table>			Talleres Motivacionales	4	Técnicas de atención plena	8	Recreaciones infantiles	5
Talleres Motivacionales	4								
Técnicas de atención plena	8								
Recreaciones infantiles	5								
6			Si No						

	¿Son consideradas las emociones de los niños en la práctica pedagógica?	14	3
7	¿Es importante regular las emociones de los niños?	Si	No
		17	0
8	¿Esta Ud. preparado para ayudar a los niños a gestionar las emociones?	Si	No
		6	11
9	¿Conoce Ud. de técnicas de mindfulness para favorecer el desarrollo socioemocional de los niños de educación inicial?	Si 1	No 16
10	¿le gustaría participar en talleres de mindfulness para favorecer el desarrollo socioemocional de los niños	Si	No

Anexo N° 4

MODELO DE OFICIO PARA DIRIGIR A LOS EXPERTOS PARA LA VALIDACIÓN DEL DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA BASADO EN MINDFULNESS PARA FAVORECER EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS SOCIO EMOCIONALES EN NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA ESCUELA “DR. CAMILO GALLEGOS DOMÍNGUEZ”

Machala, 7 de diciembre del 2022

Mgs. xxxxxxxxxxxxxxxx

DOCENTE DE LA UNIDAD EDUCATIVA XXXXXXXXXXXXXXXX

De mis consideraciones

Me permito considerarla como como JUEZ EXPERTO, para revisar mi propuesta en la presente investigación para favorecer el desarrollo de las capacidades socioemocionales de los niños de educación inicial de la escuela Dr. Camilo Gallegos Domínguez” debido a su alta trayectoria en la educación y en especial en la educación inicial, misma que pretende contribuir al manejo de las emociones para elevar la calidad de educación.

A continuación, le anexo la matriz de valoración, para que en los ítems de criterios que tiene sus indicadores Ud. valide de acuerdo a su conocimiento y, experiencia y visión profesional, solo proceda a marcar con una X su valor y si hay alguna sugerencia le ruego la haga saber a la brevedad posible.

Los resultados servirán para determinar la Valdez y pertinencia de la misma en el campo educativo infantil.

Con sentimientos de gratitud por su valiosa colaboración de Ud. muy agradecida

Carmen Marlene Castillo Guerrero

C.I 0703346072

Maestrante

Firma de recibido del Juez Experto

MATRIZ DE JUICIO DE EXPERTOS

1. Datos Generales:

- 1.1 Nombres y Apellidos del Informante: Mgs. Wendy Elena Aguilera
- 1.2 Institución donde labora: Universidad Técnica de Machala
- 1.3 Título de la investigación: Mindfulness para favorecer el desarrollo de las competencias socio emocionales en niños de educación inicial
- 1.4 Nombre del Instrumento: Programa de intervención educativa basado en mindfulness para favorecer el desarrollo de las competencias socio emocionales en niños de educación inicial será en la escuela de educación básica Dr. Camilo Gallegos Domínguez de la ciudad de Machala

Criterios	Indicadores	Deficiente					Regular					Buena					Muy Buena					Excelente					Sugerencias de expertos					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5						
1. Claridad	Está enunciado con lenguaje adecuado																								X							Mejorar la articulación de ideas.
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables																														X	
3. Actualidad	Responde al interés de elevar la calidad de educación																													X		
4. Organización	Existe coherencia lógica en su estructura																													X		
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																													X		
6. Intencionalidad	Adecuada para valorar el desarrollo socioemocional de los niños																													X		
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos relevantes en la ciencia																													X		
8. Coherencia	Genera actividades a solucionar el problema																													X		
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																													X		
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para el proceso de investigación																													X		

Opinión de la aplicabilidad: a) Deficiente b) Regular c) Buena d) Muy buena e) Excelente

Promedio valoración: Excelente

Fecha: 03/01/2023

Firma del Experto:

Firma digitalizada por:

WENDY ELENA AGUILERA ZAMORA

MATRIZ DE JUICIO DE EXPERTOS

1. Datos Generales:

1.1 Nombres y Apellidos del Informante:

Lic. Dorinda Reyes Roman, PhD.

1.2 Institución donde labora:

Universidad Técnica de Machala

1.3 Título de la investigación:

Mindfulness para favorecer el desarrollo de las competencias socio emocionales en niños de educación inicial

1.4 Nombre del Instrumento:

Programa de intervención educativa basado en mindfulness para favorecer el desarrollo de las competencias socio emocionales en niños de educación inicial será en la escuela de educación básica Dr. Camilo Gallegos Domínguez de la ciudad de Machala

Criterios	Indicadores	Deficiente					Regular					Buena					Muy Buena					Excelente					Sugerencias de expertos							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5								
1. Claridad	Está enunciada con lenguaje adecuado																																Es importante dentro del proyecto incluir a niñas, porque solo refiere a niños / En el nombre del instrumento se encuentra la palabra (será), sugiero revisión.	
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables																																x	
3. Actualidad	Responde al interés de elevar la calidad de educación																																x	
4. Organización	Existe coherencia lógica en su estructura																																Existe incongruencia en los objetivos y propuesta, dice escuela, educación inicial, debería reflejarse de forma lineal la propuesta a quienes va dirigida.	
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																																x	Las actividades propuestas deberían relacionarse con los objetivos de aprendizaje y destrezas para conectarlos o sincronizarlos con las planificaciones curriculares.

