UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

Informe final del Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada de Ciencias de la Educación Inicial

TEMA:

LA TÉCNICA DE MINDFULNESS EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS

AUTORA: Arias Santos Andy Nicole

TUTORA: Psc. Elena del Rocío Rosero Morales, Mg.

Ambato – Ecuador

Septiembre 2024 – Febrero 2025

A. PAGINAS PRELIMINARES

APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN CERTIFICA:

Yo, Psc. Elena del Rocío Rosero Morales, Mg., con número de cédula 1803459401, en mi calidad de tutora del Trabajo de titulación al tema: "**LA TÉCNICA DE MINDFULNESS EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS**", desarrollado por la estudiante Andy Nicole Arias Santos, previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación Mención: Educación Inicial, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos tanto técnicos como científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente para que sea sometido a la evolución por parte del Tribunal del Grado, que el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato designe, para su correspondiente estudio y calificación.



Psc. Elena del Rocío Rosero Morales, Mg.

C.C. 1803459401

TUTORA

APROBACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Andy Nicole Arias Santos, con número de cédula: 0503480725, dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, con el tema: "**LA TÉCNICA DE MINDFULNESS EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS**", que basada en la experiencia profesional, los estudios realizados durante la carrera, la revisión bibliográfica, he llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios específicos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de la autora.



Andy Nicole Arias Santos

C.C. 0503480725

AUTORA

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Andy Nicole Arias Santos, con número de cédula: 0503480725, dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, con el tema: "**LA TÉCNICA DE MINDFULNESS EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS**", que basada en la experiencia profesional, en os estudios realizados durante la carrera, la revisión bibliográfica, he llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y cometarios específicos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de la autora.



Andy Nicole Arias Santos

C.C. 0503480725

AUTORA

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema:" LA TÉCNICA DE MINDFULNESS EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS", elaborado por Andy Nicole Arias Santos, estudiante de la Carrera de Educación Inicial. Una vez revisada la investigación se APRUEBA, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA



Lcda. Tamara Yajaira Ballestero Casco, Mg

C.C. 1600364382

Miembro comisión calificadora



Lcda. Gissela Alexandra Arroba López, Mg

C.C. 1802803617

Miembro comisión calificadora

DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico primero a Dios y le doy la gloria y la honra al único merecedor de tal majestuosidad, agradeciendo por todo lo que me ayudado y a bendecido, por tantas veces que me ha sostenido cuando no podía más, por poner en mi esa valentía para seguir adelante y de igual manera por permitirme culminar este precioso camino universitario y guiarme hacia mi propósito.

Se la dedico a mi madre Verónica Santos, por ser ese motor y esa guía que ha estado siempre, gracias por ser ese pilar económico y moral, de igual manera por ser esa fuente de amor inagotable, dado que su doblar rodillas me ayudaba para que todo salga bien, gracias por creer siempre en mi a pesar de las dificultades o errores que he cometido, gracias por cada consejo edificante, gracias por siempre ser esa mujer sabía que ha sostenido mi mano sin soltarla.

También a mi hermano Teddy Arias que ha sido mi cablecito de felicidad y de amor quien me ha brindado su apoyo moral e incondicional en cada día, gracias por escucharme y apoyarme en todo este proceso y decirle que todo lo podemos en Cristo que nos fortalece.

Asimismo, a todas las docentes de la carrera infinitamente un Dios le pague por cada enseñanza y experiencia que me han brindado con amor y paciencia. Y finalmente, a las personas que han pasado por mi vida para brindarme su apoyo.

Nicole Arias

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por cuidarme en todo este largo caminar por nunca dejarme sola por siempre estar a mi lado, dándome sabiduría, inteligencia y entendimiento. Gracias a mi madre y a mi hermano por siempre estar cuando los necesitaba con ese amor y apoyo moral incondicional, por siempre brindarme los valores y consejos que me ayudaron durante toda la carrera, gracias infinitas por ser mi pilar. De igual manera gratitud a Leonel Valero y a toda su familia por ser parte importante en mi vida. También a mis tios Juan Carlos y Estela por ese apoyo constante de igual manera a mis abuelitos.

También expreso mi agradecimiento a mi tutora Psc. Elena del Rocío Rosero Morales, Mg., por su tiempo, apoyo y paciencia durante el desarrollo del proyecto de investigación, con sus acertados consejos y también por transmitir el conocimiento para lograr culminar el objetivo. De igual manera agradezco a la Lcda. Tamara Ballesteros, Mg., por compartir experiencias y conocimiento para poder llevar a cabo este proyecto y ser una excelente docente en la asignatura de Desarrollo de proyecto. También agradezco a la Unidad Educativa "Federico González Suárez", que me recibieron con los brazos abiertos y me permitieron realizar mi investigación.

Finalmente, un agradecimiento a la Universidad Técnica de Ambato por abrirme las puertas y brindarme la oportunidad de avanzar en mis estudios y a todas las docentes que durante todo este tiempo me brindaron los conocimientos necesarios para poder llegar hasta aquí y lograr ser una docente que enseñe con amor y dedicación a sus alumnos.

Nicole Arias

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN **2**
APROBACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN **3**
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN **4**
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO **5**
RESUMEN EJECUTIVO **10**
ABSTRACT **11**
MARCO TEÓRICO **12**
1.1 Antecedentes investigativos 12
1.2 OBJETIVOS 14
1.2.1 Objetivo General 14
1.2.2 Objetivo Especifico 14
Primer objetivo específico 14
Segundo objetivo específico 22
Tercer objetivo específico 23
CAPITULO II **37**
METODOLOGÍA **37**
2.1 Materiales 37
2.2 Métodos 37
CAPITULO III **39**
RESULTADOS Y DISCUSIÓN **39**
3.1 Análisis y discusión de los resultados 39
3. 2 Idea a defender 45
CAPITULO IV **46**
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES **46**
4.1 Conclusiones 46
4.2 Recomendaciones 47
REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍCAS **48**
ANEXOS **51**
Anexo 1. Árbol de problemas 51
Anexo 2. Red de inclusión 52
Anexo 3. Constelación de ideas de la variable independiente 53

Anexo 4. Constelación de ideas de la variable dependiente 54
Anexo 5. Manual de estrategias con la técnica de Mindfulness para regulación emocional en niños de 4 a 5 años 55
Anexo 6. Validación de Instrumentos 61
Anexo 7. Entrevista dirigida para los docentes 65
Anexo 8. Ficha de observación aplicada a los niños 67
Anexo 9. Cartas de consentimiento de representantes y docentes 68
Anexo 10. Fotografías de la aplicación 70

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Sistematización de la ficha de observación.....24
Tabla 2. Sistematización de la entrevista 30
Tabla 3. Triangulación de la variable independiente 40
Tabla 4. Triangulación de la variable dependiente 42

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 2. Sensaciones al juego.....71
Ilustración 3. Respiración Arcoíris.....71
Ilustración 4. Estatuas emocionales.....72
Ilustración 5. Algo dentro de mi.....72
Ilustración 6. Descubriendo mi interior.....73

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL
MODALIDAD PRESENCIAL

TEMA: "La técnica de Mindfulness en la regulación emocional en niños de 4 a 5 años"

AUTORA: Andy Nicole Arias Santos
TUTORA: Psc. Elena del Rocío Rosero Morales Mg.

RESUMEN EJECUTIVO

El tema de investigación se basa en "La técnica de Mindfulness en la regulación emocional en niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa "Federico González Suárez", el cual tiene como objetivo describir la técnica de Mindfulness en la regulación emocional en niños de 4 a 5 años. La investigación se enfoca en la recopilación de datos mediante fuentes confiables y utiliza una ficha de observación tipo escala del MINEDUC para evaluar a los niños antes y después de las actividades de intervención con la técnica de Mindfulness, validada por expertos y para los docentes se utilizó una entrevista la cual constaba de un guion de preguntas abiertas. Además, sigue un enfoque cualitativo, centrado en la obtención de información detallada sobre las experiencias y percepciones de los niños y docentes. La investigación fue exploratoria – descriptiva, orientada a descubrir nuevos conocimientos sobre la regulación emocional a través de la técnica de Mindfulness. Los resultados se analizaron mediante la triangulación de la información obtenida. El análisis concluyo que la técnica de Mindfulness es efectiva para promover la regulación y autorregulación emocional en los niños, permitiéndoles expresar sus emociones de manera pacífica y adquirir habilidades para identificarlas y el manejo de las mismas para enfrentar situaciones desafiantes, lo cual es clave en esta etapa del desarrollo biopsicosocial.

Palabras claves. - Mindfulness, emociones, respiración, concentración.

UNVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

MODALIDAD PRESENCIAL

TEMA: "The Mindfulness technnique in emotional regulation in children from a to 5 years"

AUTORA: Andy Nicole Arias Santos

TUTORA: Psc. Elena del Rocío Rosero Morales. Mg.

ABSTRACT

The research topic is based on "The Mindfulness technique in emotional regulation in children from 4 to 5 years old" from the Educational Unit 'Federico González Suárez', which aims to describe the Mindfulness technique in emotional regulation in children from 4 to 5 years old. The research focuses on data collection through reliable sources and uses a MINEDUC scale type observation sheet to evaluate the children before and after the intervention activities with the Mindfulness technique, validated by experts, and for the teachers an interview was used.which consisted of a script of open-ended questions. In addition, it follows a qualitative approach, focused on obtaining detailed information about the experiences and perceptions of children and teachers. The research was exploratory - descriptive, aimed at discovering new knowledge about emotional regulation through the Mindfulness technique. The results were analyzed through triangulation of the information obtained. The analysis concluded that the Mindfulness technique is effective in promoting emotional regulation and self-regulation in children, allowing them to express their emotions peacefully and acquire skills to identify anda manage them to face challenging situations, which is key at this stage of biopsychosocial development.

Key words.- Mindfulness, emotions, breathing, concentration.

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes investigativos

El Mindfulness, también conocido como atención plena, es una práctica psicológica que tiene su origen en la tradición budista y ha sido adaptada al contexto occidental, especialmente en la salud mental, como forma de controlar las emociones, reducir el estrés y mejorar la capacidad de concentración. Básicamente, se refiere a una forma de ser consciente del momento presente sin juzgar las experiencias o pensamientos a medida que surgen. Esta práctica es sencilla, pero puede tener un efecto profundo en la salud tanto física, mental y emocional.

Europa ha adaptado la técnica de Mindfulness como un enfoque eficaz para la regulación emocional, especialmente para niños de 4 a 5 años. Este interés en el uso de la atención plena en herramientas educativas ha llevado a una variedad de investigaciones que exploran como puede maximizar el bienestar emocional y social de los niños.

Según (Sanchez Gómez, 2020), examinaron la eficacia de un programa de Mindfulness en las aulas de educación infantil en España. Los resultados demostraron que los niños que participaron en el programa obtuvieron mejoras esenciales para regular sus emociones y para desarrollar herramientas para lidiar con el estrés y la frustración.

En el estudio de (Pacheco Sanz, Canedo García, Manrique Arijia, & García Sánchez, 2018) investigaron la implementación de la técnica de Mindfulness y el impacto en la regulación emocional en niños de 5 años. Según los autores, las actividades de atención plena no solo beneficiaron a los niños a equilibrar y expresar sus emociones; también contribuyeron a la creación de ambientes escolares saludables, enfatizando la importancia de fomentar el desarrollo emocional en los niños desde una edad temprana.

La técnica de Mindfulness se ha convertido en una herramienta importante para la regulación emocional en América Latina, principalmente en entornos educativos.

Desarrollando el interés por el bienestar integral, siendo evidente en las múltiples investigaciones que se han desarrollado en los últimos años.

Según (Alda, 2019), un estudio examino los efectos del Mindfulness en la regulación emocional de estudiantes con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) en varias escuelas. Los resultados mostraron que el uso de la técnica de Mindfulness mejora positivamente la capacidad de interactuar y afrontar las emociones, advirtiendo comportamientos agresivos y desarrollando la atención.

Menciona (Ramos Mejía, 2021), que al realizar la investigación sobre el programa de estudios que integraba al currículo la técnica de Mindfulness. Encontraron que los estudiantes que participaron en este programa demostraron aspectos reveladores en su capacidad para regular sus emociones al desarrollar una comprensión temprana y saludable de sus emociones.

En Ecuador la técnica de Mindfulness ha comenzado a explorarse como estrategia para mejorar la regulación de las emociones, especialmente en medios educativos. En varios lugares afirman que esta técnica es segura y apropiada para abordar necesidades emocionales y para limitar cualquier alteración emocional.

Según (Guncay Salinas, 2024), examinaron que la técnica de Mindfulness puede influir en la regulación de las emociones en niños con dificultades emocionales. El autor descubrió que los niños que participaron regularmente en las sesiones de Mindfulness redujo elocuentemente los síntomas de ansiedad, por tanto, mejoro su capacidad para afrontar emociones difíciles, destacando el potencial para gestionar sus emociones.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo General

Describir la técnica de Mindfulness en la regulación emocional en niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Federico González Suárez.

Para lograr el objetivo general, se desarrollaron objetivos específicos de manera secuencial y ordenada, estos objetivos específicos detallan diversas características extensas y objetivas sobre como la técnica de Mindfulness contribuirá en la regulación emocional.

1.2.2 Objetivo Especifico

Primer objetivo específico: Fundamentar teóricamente la técnica de Mindfulness en la regulación emocional en niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Federico González Suárez.

Para describir la técnica de Mindfulness en la regulación emocional en los niños de 4 a 5 años, se estableció una base sólida y confiable tanto de la variable independiente como la variable dependiente, se utilizó el método de rastreo de lectura científica. Además, se revisó exhaustivamente una variedad de fuentes, como libros, revistas y artículos, relacionadas con Mindfulness y la regulación emocional en educación inicial, seleccionando los documentos más recientes y relevantes para este estudio específico.

Variable Independiente: Técnica de Mindfulness

Didáctica en educación inicial

La didáctica se enfoca en la búsqueda de métodos, estrategias y técnicas para mejorar la enseñanza, su objetivo es definir pautas que permitan que los conocimientos se transmitan de manera eficaz a los niños, utilizando como principal actividad en el proceso de enseñanza – aprendizaje el juego, debido que les proporciona una variedad de habilidades (Hernández Arteaga, Recalde Meneses, & Luna, 2015)

En el ámbito de educación inicial, es importante contar con habilidades de enseñanza adecuadas que permitan a los niños adquirir conocimientos duraderos. La didáctica juega un papel primordial en este proceso, dado que su correcta aplicación facilita la asimilación de contenidos del nivel educativo (León, 2019)

La aplicación de la didáctica promueve un tipo de aprendizaje que estimula la curiosidad natural de cada niño. En este sentido, se destaca que la interacción no se limita exclusivamente al participar de la indagación, sino que también involucra la instauración de estrategias didácticas que sean beneficiosas y pertinentes.

Estrategias didácticas

Las estrategias didácticas tienen como objetivo mejorar las habilidades de aprendizaje a través de la unión de técnicas, actividades y recursos. Lo cual, permite utilizar métodos de enseñanza seguro, permitiendo modificar las prácticas educativas para estimular el razonamiento de los estudiantes ante situaciones problemáticas y fomentar un pensamiento efectivo (Mendoza Mendoza & Loor Colamarco, 2022)

En una estrategia didáctica, es común referirse únicamente al recurso material utilizado, sin considerar la importancia de los recursos humano y financiero. Sin embargo, el que juego un rol importante son los docentes, dado que ellos gestionan, planifican y ejecutan las actividades (Orellana Guevara, 2016)

Es imprescindible diseñar estrategias didácticas que mejoren las habilidades y destrezas de los estudiantes, siendo basadas en una visión estandarizada. Estas juegan un rol importante en motivar y fomentar un aprendizaje personalizado creando cambios en el ámbito educativo. La relevancia de las estrategias didácticas permite adaptarse a las necesidades individuales, a través de la observación y valoración contribuyendo a un aprendizaje colectivo (Reynosa Navarro, y otros, 2020)

Mindfulness

El concepto de Mindfulness, se describe como la práctica de prestar atención al momento presente sin juzgar, se emplea frecuentemente en el ámbito académico junto con la meditación. Al ser una técnica innovadora se sigue investigando como aprovecharla en diferentes áreas como la medicina, la neuropsicología, la educación, el trabajo social y la terapia (Morales Homar, 2014)

Según (Plaza Sierra & Pérez Yus, 2021) define a Mindfulness el estar atento al presente, tratando de entender lo que sucede sin criticar, ignorar o dejarse llevar por lo que sucede cada día. Sentir que está presente en el aquí y el ahora, siendo algo distinto a solo pensar en ese instante. Cuando se concentra en lo que está realizando en el momento, como levantarse, lavar los platos, organizar el armario, lo vuelve consciente de cada suceso. Permitiendo estar totalmente consciente de lo que con el pasar del tiempo puede cambiar la actitud hacia el entorno.

Mindfulness es una experiencia que se fundamenta cuando está completamente atento a todo lo que está pasando dentro y fuera, esto implica prestar atención de forma activa y reflexiva para comprender mejor cómo funciona el cerebro, la regulación de atención y la autorreferenciación (Castellanos, 2022)

Por lo tanto, se puede inferir que el Mindfulness abarca tanto un estado mental especifico que se compone de técnicas y practicas destinadas a conseguir dicho estado de manera consciente. Basada en la antigua practica de meditación de la India la cual está orientada en observar las cosas como son , este enfoque prohíbe la asociación a un culto particular, convirtiéndose en un recurso ampliamente utilizado en el campo neuropsicológico, siendo aplicadas en el desarrollo y crecimiento del ser humano (Ruiz, 2020)

La práctica de Mindfulness ha creado una mejoría en la atención y concentración, la cual conduce a la reducción de estrés y ansiedad. Estos resultados revelan que al utilizar esta técnica puede tener un impacto positivo en la calidad de vida de las personas, promoviendo mayor bienestar emocional y mental. Sin embargo, es importante

considerar la inclusión de la técnica de Mindfulness en programas de intervención psicológica y en el ámbito educativo, para promover el crecimiento completo de cada persona (Sanchez Gómez, 2020)

La práctica de Mindfulness implica adoptar actitudes que profundicen y mantengan nuestra atención plena, dado que es importante evitar no juzgarse y mejor observar la realidad sin critica.

- La mente del principio, implica estar atento e indagador acerca de la experiencia presente, explorando cada instante por primera vez, permitiendo descubrir aspectos inesperados y maximizar la vivencia.
- La aceptación, no es resignación sino una decisión consciente de progresar hacia un punto de acción.
- Paciencia, demuestra que entendemos y aceptamos que las cosas suceden en un tiempo predestinado.
- Dejar ir, es centrarse en el proceso más que en los resultados y evitar concentrarse en ideas o problemas pasados (Mental, 2020)

El Mindfulness es importante a cualquier edad, ayuda a comprender las fortalezas y debilidades propias que se transforman en acciones al interactuar con otras personas, reflejando un control emocional optimo desde edades tempranas, contribuyendo a la armonía personal, familiar, educativa y social; contribuyendo a una educación significativa.

La atención plena, también llamada consciencia plena, es una experiencia que consiste en centrar deliberadamente la atención en el instante presente, sin emitir juicios y con una conducta de aceptación. La práctica regular en los adultos ha demostrado tener ventajas tanto del cuerpo como de la mente para estar saludables, sin embargo, también es importante destacar que esta actividad es valiosa para los niños. (Vásquez Arteaga, 2022)

Variable Dependiente: Regulación Emocional

Currículo de educación inicial

La guía metodológica de Implementación Curricular tiene como objetivo principal posibilitar la ejecución del currículo de educación inicial, buscando mejorar su desarrollo de manera efectiva. Dentro de su estructura, se incluyen diferentes sugerencias, acciones y enfoques que favorecen al docente al momento de planificar de forma más efectiva y organizar el ambiente; buscando fomentar un enfoque lúdico en las actividades para promover y facilitar una integración colectiva.

El currículo de educación inicial es un instrumento que establece los objetivos educativos, contenidos y metodologías a seguir, permitiendo una enseñanza adecuada y adaptada a las necesidades de los infantes. Además, incluye la evaluación de los aprendizajes, con el fin de monitorear el progreso y garantizar el desarrollo integral; este documento es primordial para asegurar una educación de calidad, de acuerdo a los ejes y ámbitos expuestos en el mismo.

El programa de educación inicial se origina desde la perspectiva de que cada niño es un ser irrepetible, por lo que se proporciona una educación individualizada que se ajusta a las necesidades de cada uno. En este sentido, incluye la diversidad y fomenta el desarrollo biopsicosocial. Asimismo, permite que los docentes, padres familia y especialistas formen parte en la educación sus hijos, garantizando un trabajo coordinado y eficaz (Ministerio de Educación del Ecuador, 2014)

Eje de desarrollo personal y social

Este eje se enfoca en como los niños descubren quienes son y cómo se diferencian de otras personas, ayudándoles a construir su identidad. El desarrollo de la autonomía se logra crear cuando el infante se siente confiado del mundo que lo rodea y de sí mismo. También es importante ayudarlo a construir una buena homogeneidad, recalcando que son parte del entorno donde viven. Dado que, es importante pensar en cómo los infantes hacen vínculos emocionales con sus familias, cuidadores y otros niños. Estas

interacciones deben ser positivas, seguras y llenas de amor para que el niño se sienta feliz y protegido (Ministerio de Educación del Ecuador, 2014)

Para creer como persona y relacionar mejor con los demás es el desarrollo personal y social, ya que al fomentar este van a saber cómo relacionarse bien con el entorno y tener aceptación en la colectividad. En Ecuador, es primordial prestar atención a este tema porque tenemos una cultura rica, pero a la vez enfrentamos diferentes tipos de retos con respecto a la diversidad social (Blancas Torres, 2018)

Ámbito de vinculación emocional y social

El ámbito de vinculación emocional y social aspira beneficiar a los niños a relacionarse mejor con su entorno, al inicio se enfocan más en sí mismo y en su conexión afectiva con su madre o cuidador. Con el tiempo, a través de sus emociones y relaciones con los demás, van creando nuevas conexiones con otras personas y contextos. De igual manera, para que los niños desarrollen sus emociones a temprana edad, es importante que reciban muestras de afecto, aceptación, respeto y protección por parte de las personas cercanas, fortaleciendo su bienestar emocional. Además, contribuirá a la construcción de su personalidad brindando una buena autoestima, seguridad, confianza e identidad (Ministerio de Educación del Ecuador, 2014)

El bienestar emocional y social de los niños es importante para su salud mental, dado que sienta bases para su crecimiento y aprendizaje para la vida. El desarrollo social de un infante se relaciona con su habilidad para establecer conexiones con las personas que los rodean. El desarrollo emocional en los niños es la habilidad para entender, examinar y manifestar sus sentimientos, para poder reaccionar apropiadamente después de cualquier episodio emocional (HEAD START, 2024)

Regulación Emocional

La regulación emocional radica en gestionar, examinar y entender eficazmente las emociones para responder adecuadamente a vivencias sensibles, lo que contribuye de gran manera para poder afrontarlas y también mantener mayor estabilidad.

Algunos expertos enfatizan que a través de este procedimiento los niños pueden adaptarse a su entono, alcanzar objetivos y promover el bienestar personal y social que aporta en gran medida a la sociedad (Adhara, 2024)

La regulación de emociones se concibe como un conjunto de fases que implica la capacidad de reconocer, ejecutar y comunicar las emociones de forma apropiada y vigorosa. Esta capacidad se presenta desde la niñez hasta la edad adulta, siendo importante para el desarrollo biopsicosocial (Bisquerra, 2023)

Características de la Regulación Emocional

Los principales aspectos a tener en cuenta sobre la regulación de las emociones según (Santos, 2022):

- Capacidad espontánea de generar emociones positivas
- Tolerancia a la frustración
- Evitar conductas excesivas o inapropiadas
- Modulación de las emociones

La regulación emocional es un ente importante por estar ligada al desarrollo evolutivo a nivel físico, psicológico e intelectual; el entono en donde se desarrollan los infantes afecta el conocimiento con respecto a las emociones. Por lo cual, es una forma de identificar y controlar reacciones ante eventos programados o inesperados que ocurren todos los días, sin embargo, se caracteriza por estar asignada a una etapa de desarrollo la cual se manifiesta por su consolidación desde edades tempranas y adultas (Mondragón & Idrogo, 2022)

Tipos de Regulación Emocional

- Innata, todo ser humano desde su nacimiento tiene la contingencia de controlar sus emociones de forma involuntaria, conforme a estímulos exteriores.
- Adquirida, se asimila con el crecimiento y según la vivencia de acontecimientos que el individuo enfrenta desde su infancia, originando la capacidad de controlar las emociones.
- Espontánea, se revela de manera voluntaria, enfrentando desafíos que ponen en tentativa las metas existentes.
- Activada, revela hechos sin tener planes o respaldos, la persona presenta oposición ante los sucesos, tomando como respuesta el comportamiento hacia los demás (García Retana, 2012)

Importancia de la Regulación Emocional

Comprender la regulación emocional es importante a nivel individual, pero en el campo de la educación es primordial comprender para poder reconocer las diferentes reacciones de cada niño ante acontecimientos internos o externos que enfrenta. En este sentido, el trabajo docente identifica posibles problemas en la regulación emocional y busca soluciones y alternativas adecuadas para que no interfieran en el rendimiento académico (Cornejo Briceño, 2022)

Se puede apreciar que, “la regulación emocional es una capacidad trascendental a desarrollar de todo ser humano. Al interpretar y fortificar estas habilidades, podemos perfeccionar nuestro bienestar físico, mental y social logrando potenciar al máximo” (Donovan, 2021) Atribuyendo expresiones que adaptan ambos tipos según la intensidad del sentimiento experimentado.

Segundo objetivo específico: Proponer estrategias de intervención con la técnica de Mindfulness para la regulación emocional en niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Federico González Suárez.

Para dar cumplimiento a este objetivo se creó un manual de actividades de Mindfulness para niños de 4 a 5 años, con el fin de fomentar la regulación emocional. Estas actividades buscan ayudar a los niños a reconocer, comprender y manejar sus emociones de manera consciente. Las actividades seleccionadas para realizar las intervenciones con la técnica de Mindfulness en la regulación emocional en niños de 4 a 5 años, fueron seleccionadas de acuerdo a las características de su accesibilidad e interactividad, para promover un ambiente más armonioso y comprensivo.

El manual completo se presenta en el **Anexo 5**.



Tercer objetivo específico: Evaluar el desarrollo de la regulación emocional a través de la implementación de la técnica de Mindfulness en niños de 4 a 5 años.

Para el cumplimiento de este objetivo se procedió a la aplicación de la ficha de observación dirigida a los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Federico González Suárez; además se aplicó la entrevista a sus respectivas docentes compuesta de 10 preguntas abiertas que están relacionadas a las características propias de la técnica de Mindfulness y a la regulación emocional.

Análisis de la ficha de observación aplicada a los niños

Tabla 1. Sistematización de la ficha de observación

Indicadores evaluados	Pre ficha de observación	Post ficha de observación	Análisis
1.- El niño demuestra la capacidad de concentrarse en una actividad durante al menos 5 minutos sin distracciones	De un total de 23 niños observados 19 están en proceso y 5 se encuentran en iniciado	De un total de 23 niños observados todos están en adquirido (A)	La diferencia del pre y post observación es notoria, ya que todos los niños en la intervención de la pre observación en la mayor parte estaban en proceso (EP). Sin embargo, con la aplicación de la post observación lograron concentrarse y realizar las actividades sin distracciones. La atención aplicada a cada niño es un ente directo en la regulación cognitiva y emocional, que contribuye a su procesamiento de largo plazo.
2.- Realiza las actividades sin incomodar a sus compañeros	De un total de 23 niños observados 18 están en proceso y 5 se encuentran en iniciado	De un total de 23 niños observados 15 están en adquirido y 8 se encuentran en proceso (EP)	La diferencia del pre y post observación es significativa, dado que, en la primera intervención de la pre observación la mayor parte de los infantes se encontraban en proceso (EP). En cambio, en la post observación los niños consiguieron realizar las actividades sin incomodar a sus compañeros, una mínima parte de los niños se encuentran en proceso (EP). Cuando un niño logra enfocarse en su actividad, de forma

			eficiente es considerado como un acto que posee la capacidad de ignorar distracciones. La concentración se ha convertido en una herramienta valiosa que influye en el rendimiento tanto académico como emocional evitando la fatiga mental.
3.- Utiliza técnicas de respiración (inhalar y exhalar) cuando se siente deprimido o ansioso	De un total de 23 niños observados 3 están en proceso y 20 se encuentran en iniciado	De un total de 23 niños observados todos están en adquirido (A)	La diferencia entre el pre y post observación es evidente, puesto que la mayor parte de los niños en la intervención de la pre observación se encontraban en iniciado (I). No obstante, en la aplicación de la post observación todos los niños lograron utilizar las técnicas de respiración en episodios emocionales fuertes. La respiración es considerada como una herramienta efectiva en los niños, dado que contribuye a la regulación de emociones y fomenta su conciencia interoceptiva.
4.- Demuestra habilidades para calmarse después de episodios emocionales intensos	De un total de 23 niños observados 9 están en proceso y 14 se encuentran en iniciado	De un total de 23 niños observados 14 se encuentran en adquirido (A) y 9 se encuentran en proceso (EP)	La diferencia entre del pre y post observación es indiscutible, debido a que en la intervención de la pre observación la mayoría de los niños se encontraban en (I) . Por otro lado, en la aplicación de la post observación la mayor parte de (A) y alcanzaron a calmarse ante episodios emocionales intensos, mientras que la

			mínima parte se encuentran (EP). Cuando un infante demuestra tener habilidades de calma, relaciona directamente a la regulación emocional lo cual es un avance importante dado que los infantes se sienten impulsados a tener una experimentación y expresión optima de sus emociones.
5.- Participa en ejercicios grupales	De un total de 23 niños observados 22 están en proceso y 1 se encuentra en iniciado	De un total de 23 niños observados todos están en adquirido (A)	La diferencia entre la pre y post observación es claramente indudable, en vista de que la mayoría de los niños en la intervención de la pre observación se encontraban (EP). No obstante, en la aplicación de la post observación todos los niños evaluados consiguieron participar en ejercicios grupales. Estas actividades contribuyen a los infantes, ya que favorecen de manera significativa al expresar sus ideas, al tomar decisiones, al promover la interacción, por lo cual permite así crear un aprendizaje mutuo que fomenta un ambiente seguro.
6.- Puede nombrar sus emociones (feliz, triste, enojado) en situaciones cotidianas	De un total de 23 niños observados 14 están en proceso y 9 se encuentran en iniciado	De un total de 23 niños observados todos están en adquirido (A)	La diferencia entre la pre y post observación es notable, debido a que la mayor parte de los niños en la intervención de la pre observación se encontraban proceso. A pesar de eso, en la aplicación de la post observación

			todos los niños evaluados lograron nombrar sus emociones en situaciones cotidianas. Al denominar sus estados emocionales los infantes pudieron comprender de mejor manera sus sentimientos, contribuyendo a que tengan la habilidad de ponerse en el lugar de otra persona y así validar lo que están sintiendo.
7.- Utiliza palabras en lugar de agresiones físicas o llanto para resolver conflictos con sus compañeros	De un total de 23 niños observados 2 están en proceso y 21 se encuentran en iniciado	De un total de 23 niños observados 11 están en adquirido (A) y 12 se encuentran en proceso (EP)	La diferencia entre la pre y post observación es obvia, considerando que la gran mayoría de los niños en la intervención de la pre observación se encontraban en iniciado. A diferencia de la aplicación de la post observación los infantes alcanzaron a utilizar palabras en lugar de agresiones físicas ante conflictos, mientras que los demás se encuentran (EP). Esta estrategia es imprescindible para los infantes, debido a que aprende a manejar y resolver desacuerdos de manera constructiva, promoviendo habilidades como la negociación y la empatía.
8.- Reconoce cuando necesita tiempo a solas y busca un lugar tranquilo para relajarse	De un total de 23 niños observados 8 están en proceso y 15 se encuentran en iniciado	De un total de 23 niños observados 14 están en adquirido (A) y 9 se encuentran en proceso (EP)	La diferencia entre la pre y post observación es palpable, a causa de que la mayor parte de niños en la intervención de la pre observación se

			encontraban en iniciado. Por el contrario, en la aplicación de la post observación los infantes consiguieron reconocer que necesitan tiempo a solas y buscar un lugar tranquilo para relajarse, mientras que la menor parte se encuentran (EP). El reconocer y entender sus emociones se encamina al autoconocimiento permitiendo conectar consigo mismo de una manera profunda e íntimamente, fortaleciendo sus relaciones interpersonales
9.- Se adapta a cambios inesperados en la vida cotidiana sin expresar frustración excesiva	De un total de 23 niños observados 3 están en proceso y 20 se encuentran en iniciado	De un total de 23 niños observados 8 están en (A) y 15 se encuentran (EP)	La diferencia entre la pre y post observación es claramente, dado que la mayoría de niños en la intervención del pre se encontraban en iniciado. En cambio, en la aplicación de la post observación los infantes lograron adaptarse a cambios inesperados sin expresar frustración, mientras que la mayor parte se encuentran (EP). El integrarse a cambios es una habilidad que les permite dejar fluir sus emociones y ser tolerantes antes situaciones cambiantes.
10.- Acepta y siente sus emociones en lugar de intentar reprimirlas o ignorarlas	De un total de 23 niños observados 3 están en proceso y 20 en iniciado	De un total de 23 niños observados 9 están en (A) y 14 se encuentran (EP)	La diferencia entre el pre y post observación es indudable, debido a que la mayoría de niños en la intervención de

			la pre observación se encontraban en iniciado. No obstante, en la aplicación de la post observación los infantes consiguieron aceptar sus emociones en lugar de reprimirlas, mientras que la mayor parte se encuentran (EP). Cuando el niño es consciente de sus emociones tiene la capacidad de reconocer y aceptar las emociones propias y ajenas sin juicio.

Análisis de la entrevista aplicada a los docentes

Tabla 2. Sistematización de la entrevista

Pregunta 1: ¿ Cómo se relacionan la autoconciencia emocional y la atención plena en su enfoque educativo?					
Docente 1.- Estos dos pensamientos se complementan y tienen un alto impacto en la educación ya que influye en el ámbito académico y el desarrollo personal.	Análisis.- La docente da complementa y recalca que genera un impacto positivo en el desarrollo académico como personal, promoviendo una educación que transciende tanto en lo intelectual como en las habilidades socioemocionales esenciales.	Docente 2.- Se relaciona con el aprendizaje ya que se educa de manera integral considerando los aspectos emocionales tanto del docente como de los estudiantes para lograr un conocimiento significativo.	Análisis.- Reitera que abarca las emociones del docente como de los niños, y se establece una base sólida para la construcción de conocimientos significativos y duraderos.	Docente 3.- Crean un entorno propicio para el aprendizaje al reducir la ansiedad y aumentar la disposición mental de los estudiantes.	Análisis.- El docente en su respuesta da a conocer que la creación de entornos permite a los niños fortalecer su estado mental.
Análisis.- Según las respuestas planteadas se puede resaltar que la integración de estas habilidades transformadoras influyen positivamente en el enfoque académico y en el desarrollo socioemocional fomentando una educación que va más allá del intelecto el cual permite crear un aprendizaje integral que fortalece su estado mental.					
Pregunta 2: ¿Qué beneficios ha observado al integrar el autocontrol y la respiración consciente en el desarrollo emocional de los niños?					
	Análisis.- Destaca que la práctica del	Docente 2.- Ayuda a controlar	Análisis.- Complementa su	Docente 3.- Ayuda a desarrollar el	Análisis.- Este docente, por su parte profundiza

Docente 1.- Ayuda en la práctica del autocontrol Reduce el estrés y la ansiedad	autocontrol es fundamental para reducir el estrés y la ansiedad.	emociones negativas para que los niños puedan realizar las actividades de manera pacífica.	respuesta al resaltar que controlar sus emociones negativas no solo mejora el bienestar emocional, sino que también crean un ambiente propicio para participación pacífica en actividades	autocontrol, ya que permite pausar y evaluar antes de reaccionar.	en el desarrollo del autocontrol y en uso de pausas antes de reaccionar.
Análisis.- Las tres respuestas manifiestan que al integrar el autocontrol y la respiración consciente se genera un impacto positivo en el desarrollo emocional contribuyendo al aprendizaje pacifico, preparándolo para enfrentar desafíos de manera autónoma que les permita reflexionar o realizar una pausa antes de reaccionar.					
Pregunta 3: ¿De qué manera cree que el conocer como regularse o relajarse en momentos de tensión contribuye a la aceptación emocional de los niños?					
Docente 1.- Permite que los niños practiquen técnicas que ayuden a la aceptación emocional de los niños.	Análisis.- La docente enfatiza que son un ente de ayuda para fortalecer su capacidad de aceptación emocional.	Docente 2.- Les permite identificar sus emociones para saber cómo se sienten y así puedan realizar actividades que les permitan actuar de mejor manera con sus pares.	Análisis.- La docente recalca que el uso de estas prácticas les permite a los niños identificar y reconocer sus emociones adoptando conductas favorables con sus pares.	Docente 3.- Fomentando la aceptación emocional en los niños dándoles un espacio para ser auténticos.	Análisis. - Acentúa que al brindar espacios los niños pueden ser auténticos promoviendo un entorno de respeto.

Análisis.- Los docentes concluyen que la práctica de la regulación y relajación en los niños permite que identifiquen sus emociones, desarrollen una comprensión profunda, creando vínculos hacia la aceptación emocional que les permite ser auténticos.					
Pregunta 4: ¿Puede describir un momento en el que haya visto una conexión clara entre las actividades de regulación emocional y las habilidades de afrontamiento en sus estudiantes?					
Docente 1.- En la hora del receso de los niños cuando están jugando y no quieren compartir, concientizo sobre la importancia de llevar un ambiente armónico y de respeto entre pares.	Análisis.- Destaca la importancia de enseñar a los niños a mantener un ambiente armónico y de respeto mutuo durante el juego-	Docente 2.- En el momento del receso en los juegos infantiles cuando un niño empuja al otro, el niño avisa a la maestra y no agrede a su compañero.	Análisis. – La docente da énfasis a que los niños aprendan a comunicar sus problemas con los docentes en lugar de reaccionar agresivamente.	Docente 3.- En el momento del lunch cuando un niño le quita la comida al otro, el niño comunica a sus docente y no actúa de forma negativa	Análisis.- El docente recalca que estas habilidades de afrontamiento ayuden a que ellos busque soluciones no agresivas
Análisis.- Los docentes concuerdan que el recreo es un momento propicio para establecer una conexión clara con la regulación emocional y las habilidades de afrontamiento, ya que promueve la gestión de conflictos y el convivir en un ambiente armónico donde ellos aprenden a comunicar sus problemas a los docentes.					
Pregunta 5: ¿ Cuáles son los principales desafíos que enfrenta al integrar la corregulación emocional entre los niños?					
Docente 1.- Lograr una integración entre la familia y la escuela para que los niños	Análisis.- Se considera que la conexión efectiva entre la familia y la escuela, permitiría un	Docente 2.- Que los niños aprendan a regular sus emociones para que puedan ayudar a sus	Análisis.- La docente resalta el valor que los niños adquieran habilidades para de corregulación para	Docente 3.- Implementar acciones que ayuden a regular las emociones negativas de sus pares.	Análisis.- Da énfasis al plantear actividades que promuevan la corregulación para

practiquen la corregulación	trabajo en conjunto para la enseñanza de la corregulación.	pares a controlar emociones negativas.	ser un apoyo positivo para sus compañeros.		fomentar la colaboración empatía.
Análisis.- A través de la entrevista aplicada a cada uno de los docentes se resalta la necesidad de la integración de la familia y la escuela para que los niños puedan regular sus emociones y así contribuir a que se fomente la empatía de cada entorno.					
Pregunta 6: ¿Cómo ha integrado prácticas de meditación en su aula, y que beneficios ha observado en la relación con el desarrollo de la empatía emocional en los niños?					
Docente 1.- Esta práctica se aplica cuando es necesario la cual permite volver a captar la atención y calma de los niños en el aula.	Análisis.- La docente considera que la aplicación de esta práctica facilita que los niños recuperen la calma y atención esenciales para un aprendizaje óptimo.	Docente 2.- Se realiza en momentos oportunos y necesarios cuando se requiere para que los niños retomen la calma y se pueda continuar en las actividades planificadas.	Análisis .- Es necesario señalar la implementación de estas prácticas en momentos críticos contribuyendo así a que los niños retomen la calma y las actividades planificadas.	Docente 3.- He integrado en momentos necesarios para captar la atención de los estudiantes y los beneficios han sido una mejor concentración en el proceso educativo	Análisis.- El docente señala que la atención y la concentración son los beneficios de practicar la meditación los cuales optimizan su participación en el proceso educativo.
Análisis.- Los docentes están de acuerdo que al integrar esta práctica en momentos oportunos, se facilita a que los niños vuelvan a la calma y su concentración este enfocada en las actividades planificadas optimizando su atención en el proceso educativo.					
Pregunta 7: En su experiencia ¿Cómo ha observado que el desarrollo de la inteligencia emocional influye en la capacidad de los niños para concentrarse? ¿Podría compartir un ejemplo concreto?					
Docente 1.- Cuando se usa un tono de voz	Análisis.- Destaca el uso de un tono de voz	Docente 2.- Cuando se imparte una clase	Análisis. - Considera que la interacción	Docente 3.- Cierta ocasión durante el	Análisis.- La respuesta de este docente se

suave y calmando se logra captar la atención y por ende los niños gestionan y manejan sus emociones de manera positiva.	suave que permite captar la atención e influye positivamente en su capacidad para regular sus emociones.	y observo que un niño se siente frustrado al no poder realizar una actividad me acerco a calmarlo conversando usando un tono de voz suave, de esta manera el niño recupera la confianza y tranquilidad.	empática ante situaciones frustrantes logra que los niños desarrollen su inteligencia emocional.	desarrollo de una clase observe a un estudiante deprimido porque no podía realizar la actividad me acerque a calmarlo y le ayude de manera dirigida.	acentúa en el acompañamiento directo en momentos de desánimo permitiendo fortalecer su inteligencia emocional.
Análisis.- Los docentes destacan la importancia del uso de un tono de voz suave y de igual manera el acompañamiento por parte de los docentes en episodios emocionales fuertes permitiendo a los niños descubrir que son capaces de tranquilizarse.					
Pregunta 8: ¿Qué estrategias implementa usted para que los niños conecten sus emociones presentes con prácticas de autorregulación?					
Docente 1.- Usar material didáctico para enseñar el manejo de emociones Ponerles música clásica Realizar ejercicios de respiración	Análisis.- Menciona varias estrategias que permiten construir un cimiente con respecto a la autorregulación	Docente 2.- Usar material didáctico para enseñar el manejo de emociones Ponerles música clásica Realizar ejercicios de respiración	Análisis.- Recalca las mismas estrategias que la primera docente las cuales son muy beneficiosas a que los niños desarrollen en su área socioemocional	Docente 3.- Pausas y actividades de relajación	Análisis.- Considera que las pausas activas ayudan a restablecer la concentración y la calma para una mejor predisposición en el aprendizaje.

Salir a caminar descalzos en el césped		Salir a caminar descalzos en el césped			
Análisis.- Las dos docentes concluyen que las actividades concretas como el uso del material didáctico, actividades sensoriales promueven una conexión emocional positiva facilitando a la autorregulación emocional, no obstante el otro docente da énfasis a las pausas activas promoviendo un equilibrio emocional.					
Pregunta 9: ¿ De qué manera la autoeficacia influye en el equilibrio emocional de los niños?					
Docente 1.- Influye de manera positiva porque pueden estar más calmados, prestan atención y participan de manera activa en clase.	Análisis.- La docente considera que la autoeficacia contribuye a que el estado emocional se mantenga en equilibrio generando un entorno participativo.	Docente 2.- Provoca un impacto positivo en los niños ya que les permite mantener la calma, reducir el estrés y realizar las actividades de manera participativa.	Análisis.- La docente reflexiona que la influencia es macro ya que permite que los niños mantenga la calma y el estrés sea mínimo.	Docente 3.- Influye de manera positiva ya que ayuda con la confianza, en la propia capacidad para realizar de forma correcta las actividades.	Análisis.- Este docente da énfasis a que fortalece su confianza permitiéndoles desarrollar sus actividades de manera correcta.
Análisis.- Mediante la entrevista aplicada a los docente llegan a un consenso que la autoeficacia influye en el equilibrio emocional de manera positiva ya que al momento de promover la calma y proponer las actividades los niños llegan a un estado de tranquilidad y prestan atención.					
Pregunta 10: ¿Qué papel juegan los padres en el proceso de enseñanza del mindfulness y la regulación emocional?					
Docente 1.- Juegan un papel muy importante ya que	Análisis.- Enfatiza que los padres son figuras de referencia	Docente 2.- Los padres cumplen un rol muy importante	Análisis. - Considera que la influencia directa de los padres	Docente 3.- Los padres al ser considerados parte de la trilogía	Análisis.- Son considerados una parte esencial de la trilogía

son los principales modelos y guías en el manejo de emociones de sus hijos	primaria y son un ente importante para enseñar a los niños a regular sus emociones a través del ejemplo.	en el desarrollo emocional de los niños, ya que influyen directamente como los niños manejan sus propias emociones.	afecta como los niños aprenden a manejar sus propias emociones.	educativa juegan un papel muy importante ya que influye en el desarrollo de las emociones de sus hijos e hijas.	educativa mostrando un papel crucial en el desarrollo emocional de los hijos.
Análisis.- Los docentes dan énfasis a que los padres desempeñan un rol fundamental en el proceso de enseñanza del mindfulness y la regulación emocional, ya que su influencia directa constantemente impacta lo cual permite a los niños fortalecer sus habilidades socioemocionales.					

Análisis general. -

Al integrar habilidades transformadoras en la educación se vuelve fundamental en el desarrollo general de los niños, dado que tiene un impacto positivo en su aprendizaje académico y su bienestar social y emocional. De igual manera al incorporar prácticas como el autocontrol y la respiración consciente, se fomenta el aprendizaje tranquilo y se prepara a los niños para enfrentar desafíos por sí solos, permitiéndoles pensar antes de reaccionar. La regulación y la relajación pueden ayudar a los niños a identificar y comprender sus sentimientos y promover la autenticidad, siendo de gran beneficio al momento del recreo, ya que se convierte en un momento crítico para desarrollar habilidades de afrontamiento, permitiendo resolver conflictos. Es muy importante implicar a las familias y a las instituciones en este proceso, porque esta cooperación permite a los niños regular sus emociones y desarrollar su empatía. Además, el papel de los padres es imprescindible a la hora de enseñar atención plena y regulación de las emociones, lo que fortalece las habilidades socioemocionales de los niños.

CAPITULO II

METODOLOGÍA

2.1 Materiales

Para el progreso de esta investigación: "La técnica de Mindfulness en la regulación emocional en niños de 4 a 5 años" se utilizaron dos instrumentos para obtener información selecta y confidencial.

Ficha de observación: Se utiliza este instrumento dirigido a los niños de Inicial de 4 a 5 años, en el cual se determina la regulación emocional y está conformado por 10 ítems.

Entrevista: Este instrumento fue aplicado docentes del nivel Inicial de niños de 4 a 5 años con un guion de 10 preguntas abiertas dirigidas a 3 docentes.

Los recursos empleados en esta investigación con el fin de facilitar la recopilación precisa de datos fueron:

Tarjetas de emociones, caja sensorial.

Venda para los ojos y objetos de distintas texturas.

Cuento

Recursos Humanos

Autora: Andy Nicole Arias Santos

Tutora: Psc. Elena del Rocio Rosero Morales Mg.

Autoridades de la Unidad Educativa Federico Gonzales Suarez

Docentes de la Unidad Educativa Federico Gonzales Suarez

Estudiantes de Educación Inicial de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Federico González Suárez

2.2 Métodos

La metodología cualitativa se centra en obtener información con un conjunto de procedimientos que indaga la complejidad de los fenómenos sociales a través de la interpretación de datos descriptivos como las palabras y comportamientos de las personas facilitando la resolución de problemas (Arce, 2015)

Enfoque

El enfoque cualitativo abarca una variedad de métodos y técnicas que tienen valor interpretativo, lo que privilegia el análisis de los significados subjetivos e intersubjetivos que forman parte de los entornos estudiados. Por lo tanto, este estudio se fundamenta en este enfoque, dado que propone actividades que promueven la regulación emocional.

Diseño

Tipo de investigación

Se aplicó el tipo de investigación básica porque permite indagar nuevos conocimientos que contribuyen para el desarrollo de la investigación, aquí se busca optimizar el uso de la técnica de Mindfulness en la regulación emocional en niños de 4 a 5 años. Uno de los principales objetivos de este tipo de investigación es fundamentar teóricamente para abordar un problema específico. Esta investigación es cuasi experimental, ya que se encarga en seleccionar grupos de investigación para analizar aplicando una pre observación y después para comparar los resultados una post observación. Además, es de alcance exploratorio – descriptivo, que busca detallar y ´profundizar las características de un grupo de personas.

Técnicas

Instrumentos y validación de instrumentos

Para la recolección de datos dentro de esta investigación se han tomado en cuenta dos técnicas, la primera es la observación y su instrumento la ficha de observación que es dirigida a los estudiantes, y la segunda es la entrevista y su instrumento que es el guion de preguntas dirigidos a un profesional en este caso a los docentes para recabas información relevante para el tema de investigación, los instrumentos aplicados fueron validados y aprobados por tres expertos relacionados en el mismo ámbito educativo.

Población

La población y muestra de esta investigación se tomará en cuenta a los niños y niñas de 4 a 5 años y docentes del nivel Inicial de la Unidad Educativa" Federico González Suárez" quienes brindan la información pertinente.

CAPITULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de los resultados

Posteriormente de recopilar los datos por medio de los instrumentos cualitativos diseñados para esta investigación, como la entrevista y la ficha de observación, aplicados en la Unidad Educativa "Federico González Suárez", se llevó a cabo un análisis exhaustivo centrado en las dos variables de estudio.

Para sintetizar todos los datos obtenidos y la información recolectada de los diversos estudios empleados, se realizó la triangulación de la información, que sirve como base para el desarrollo del tema.

Cabe recalcar que los resultados obtenidos se presentaran en tablas divididas según las categorías de estudio, las cuales se mostraran a continuación:

Tabla 3. Triangulación de la variable independiente

Variable Independiente: Técnica de Mindfulness					
Categoría	**Respuesta extraída de la ficha de observación aplicada a los niños**	**Respuestas seleccionadas acorde al tema extraídas de la entrevista aplicada a los docentes**	**Argumento teórico por autores**	**Resultado por categorías**	**Resultados por variables general**
Atención plena	Mediante la atención plena los niños son capaces de enfocarse en su actividad, de forma eficiente siendo considerado como un acto que posee la capacidad de ignorar distracciones, contribuyendo a la regulación cognitiva y emocional.	Implica aceptar la experiencias tal y como son, generando un impacto positivo en el desarrollo académico como personal, promoviendo una educación que transciende tanto en lo intelectual como en las habilidades socioemocionales esenciales.	De acuerdo a (Guncay Salinas, 2024), la atención plena es la habilidad de estar presente , observando pensamiento, emociones y sensaciones sin juicio, desarrollando sus habilidades para manejar sus emociones.	La atención plena se manifiesta como una práctica multidimensional que potencia el enfoque y la regulación emocional en los niños, permitiéndoles ignorar distracciones y concentrarse en las actividades presentes	La técnica Mindfulness crea una conexión con estas dos practicas las cuales permiten orientar a potenciar el enfoque y la regulación emocional. Durante la aplicación de esta técnica los niños se concentran en el momento presente fomentando su conciencia interoceptiva.
Respiración consciente	La respiración consciente es considerada como	Genera un impacto positivo en el desarrollo emocional	De acuerdo a (Donovan, 2021) la respiración	El desarrollo de la respiración consciente contribuye	

	una herramienta efectiva en los niños, dado que contribuye a la regulación de emociones y fomenta su conciencia interoceptiva.	contribuyendo al aprendizaje pacifico, preparándolo para enfrentar desafíos de manera autónoma que les permita reflexionar o realizar una pausa antes de reaccionar.	consciente implica estar plenamente presente en el acto de respirar sin juicio, principalmente basándose a que los niños desarrollen una mayor conciencia de sus emociones y pensamientos.	significativamente a la regulación emocional y al desarrollo de la conciencia interoceptiva fomentando un estado de presencia plena, incrementando su capacidad para reflexionar antes de reaccionar.	

Tabla 4. Triangulación de la variable dependiente

Variable dependiente: Regulación emocional					
Categorías	**Respuesta extraída de la ficha de observación aplicada a los niños**	**Respuestas seleccionadas acorde al tema extraídas de la entrevista aplicada a los docentes**	**Argumento teórico por autores**	**Resultados por categorías**	**Resultados por variables general**
Identificación emocional	Al identificar sus estados emocionales los niños pudieron comprender de mejor manera sus sentimientos, contribuyendo a que tengan la habilidad de ponerse en el lugar de otra persona y así validar lo que están sintiendo.	El desarrollo de la identificación emocional permite establecer una conexión clara que permita reconocer, nombrar y comprender las emociones creando un ambiente armónico.	La identificación emocional es un componente clave para gestionar sus emociones de una manera efectiva estableciendo relaciones que generen un bienestar emocional en los niños (HEAD START, 2024)	La identificación emocional es una habilidad que permite a los niños comprender, reconocer, nombrar y gestionar sus propias emociones permitiendo establecer conexiones significativas.	La regulación emocional es un proceso integral que se sustenta en las habilidades tratadas, ya que cada una de ellas son un complemento esencial que permite a los niños nombrar, reconocer y gestionar sus emociones, del mismo modo que a adaptarse a cambios. De igual manera contribuye a la creación de bases solidad para el
Autoconocimiento	El reconocer y entender sus emociones se	Facilita que los niños comprendan sus propias	De acuerdo a (Morales Homar, 2014) el	El autoconocimiento permite comprender sus emociones	

	encamina al autoconocimiento permitiendo conectar consigo mismo de una manera profunda e íntimamente, fortaleciendo sus relaciones interpersonales.	emociones, dado que permite construir una auto imagen positiva que establece una base sólida para la construcción de conocimientos significativos y duraderos.	autoconocimiento permite que los niños conozcan sus capacidades y limitaciones contribuyendo a autoexploración afectiva y cognitiva que generan una identidad sólida.	fortaleciendo a la vez su conexión personal y sus relaciones interpersonales. Siendo un eje primordial para la exploración de nuevas capacidades.	bienestar emocional y social en los mismos.
Flexibilidad emocional	El integrarse a cambios es una habilidad que les permite dejar fluir sus emociones y ser tolerantes antes situaciones cambiantes.	Considera que la flexibilidad emocional permite adaptarse contribuyendo a que se mantenga un equilibrio generando un entorno participativo.	Según (García Retana, 2012) la flexibilidad emocional implica reconocer y aceptar las propias emociones, así como regularlas y que sean capaces de enfrentar situaciones estresantes con una mentalidad abierta.	La flexibilidad emocional facilita a los niños adaptarse a cambios y fluir con sus emociones fomentando así una mayor tolerancia antes situaciones estresante.	
Aceptación emocional	Cuando el niño es consciente de sus emociones tiene la	Permite que los niños identifiquen sus emociones,	La aceptación emocional implica que las emociones	La aceptación emocional es un eje importante para que	

	capacidad de aceptación y reconocimiento de las emociones propias y ajenas sin juicio.	desarrollen una comprensión profunda, creando vínculos hacia la aceptación emocional que les permite ser auténticos.	fluyan sin resistencia, creando una capacidad de aceptación que permita desarrollar en los niños una mayor conciencia emocional siendo importante para su desarrollo personal y social (Santos, 2022)	los niños tengan una conciencia clara de sus propias emociones que permita fomentar una autenticidad que beneficie a su desarrollo integral.	

Nota: Triangulación de la Variable Dependiente. Fuente: Arias (2024)

3. 2 Idea a defender

Al culminar el análisis de los datos recopilados, se enfatiza que la técnica de Mindfulness en la educación inicial es una estrategia eficaz para la regulación emocional en niños de 4 a 5 años. Los datos recopilados indican que esta práctica ayuda a los infantes a reconocer y gestionar sus emociones de manera más conscientes y controlada. Al introducir actividades de Mindfulness, los niños aprenden a identificar diferentes estados emocionales, lo cual contribuye a que la conciencia emocional mejore y genere un entorno educativo seguro.

La práctica de la atención plena no sólo promueve la calma y la atención enfocada, sino que también mejora la capacidad del niño para interactuar positivamente con sus compañeros. Al enseñarles a vivir el momento y ser conscientes de sus sentimientos, puede crear un ambiente caracterizado por la empatía y la comprensión, lo cual es importante para el desarrollo social y emocional en la primera infancia.

La técnica de Mindfulness en la primera infancia no solo brinda herramientas inmediatas para la regulación de las emociones, sino que también brindan una base sólida para el desarrollo de habilidades socioemocionales a largo plazo. Al integrar estas prácticas en el aprendizaje temprano, se sienta las bases para una educación emocional integral que beneficiará a nivel personal. A través de intervenciones basadas en Mindfulness se pueden promover habilidades sociales y el desarrollo del carácter como la empatía, la compasión, la paciencia, la aceptación y la capacidad de observar sin juzgar, al mismo tiempo que se reduce la distracción y se promueve la concentración.

Finalmente, este estudio muestra que el uso de la técnica de Mindfulness en instituciones educativas tiene un efecto positivo en el desarrollo de las expresiones emocionales.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- La técnica de mindfulness, ha mostrado ser un enfoque eficaz, ya que esta técnica no solo promueve la regulación emocional, sino que también mejora la capacidad de los niños para gestionar sus emociones creando un impacto positivo en la Unidad Educativa: “Federico González Suárez”, dado que sus alumnos mejoraron su capacidad para concentrarse y mantener un equilibrio emocional en situaciones cotidianas.
- Las estrategias de intervención basadas en la técnica de mindfulness han demostrado ser efectivas para mejorar la regulación emocional en niños de 4 a 5 años. La práctica de mindfulness promueve la capacidad de los niños para estar más conscientes de sus emociones, lo que les permite recnocerlas sin juicio y responder a ellas de manera más controlada, además contribuye al fortalecimiento de habilidades socioemocionales, esenciales en esta etapa temprana del desarrollo.
- La implementación de la técnica de Mindfulness en niños de 4 a 5 años ha demostrado ser una estrategia efectiva para fomentar el desarrollo de la regulación emocional. Los resultados indican que, al practicar esta técnica los niños adquieren habilidades para identificar y manejar sus emociones, promoviendo un mayor autocontrol y capacidad para enfrentar situaciones desafiantes, lo cual es clave en esta etapa del desarrollo socioemocional.

4.2 Recomendaciones

- Se recomienda incorporar prácticas de mindfulness en el entorno escolar y familiar de niños de 4 a 5 años, adaptadas a su nivel de desarrollo cognitivo y emocional. Siendo, importante formar a educadores y padres para que puedan facilitar y modelar estas prácticas en su vida cotidiana, promoviendo un ambiente que favorezca el bienestar emocional.
- Se sugiere diseñar e implementar programas de intervención que utilicen Mindfulness de manera estructurada las cuales deben incluir actividades simples, como juegos de respiración, meditaciones guiadas y ejercicios de atención los cuales permitan gestionar sus emociones de manera proactiva, con el fin de ajustar las estrategias según sea la necesidad.
- Es imprescindible desarrollar actividades iniciales, talleres periódicos para el personal docente y administrativo de la Unidad Educativa: "Federico González Suárez", asegurando que estén actualizados en las mejores prácticas de Mindfulness y su adaptación pedagógica, siendo referente la respiración, la concentración, el autoconocimiento, la regulación de emociones, la conciencia, la motivación y diversas formas de expresión, en los planes de estudio de educación temprana.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍCAS

Adhara, M. C. (2024). *Psicología Monzo*. Obtenido de https://psicologiamonzo.com/conectando-con-nosotras-mismas-la-importancia-de-la-regulacion-emocional/

Alda, J. Á. (3 de mayo de 2019). *Mindfulness reduce los problemas de atención y mejora la conducta de los niños con un trastorno por déficit de atención e hiperactividad*. Obtenido de Sant Joan de Déu: https://www.sjdhospitalbarcelona.org/es/noticias/estudio-revela-practica-del-mindfulness-es-eficaz-tratamiento-ninos-tdah

Bisquerra, R. (2023). *Coaching Camp*. Obtenido de https://www.coachingcamp.es/inteligencia-emocional/que-es-la-regulacion-emocional/

Blancas Torres, E. K. (2018). Educación y desarrollo social. *Redalyc , 8*(14), 113-121. Obtenido de https://www.redalyc.org/journal/5709/570960866008/html/

Castellanos, G. D. (2022). *Investigación de mindfulness en neurociencia cognitiva*. Obtenido de Colegio Médico de Chile: https://www.colegiomedico.cl/wp-content/uploads/2023/07/Castellanos-and-Diez-Neurociencia-de-la-meditacion.pdf

Cornejo Briceño, R. (10 de enero de 2022). *La gestión de emociones*. Obtenido de Universidad de Piura: https://www.udep.edu.pe/hoy/2022/01/gestion-de-emociones/

Donovan, C. (febrero de 2021). *Control Inhibitorio y Regulación emocional: características, diferencias y desarrollo en la etapa preescolar.* Obtenido de Revista de Neuroeducación: https://translate.google.com/website?sl=en&tl=es&hl=es&client=srp&u=https://doi.org/10.1344/joned.v1i2.32758

García Retana, J. A. (2012). *La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje*. Obtenido de Revista Educación: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007

Guncay Salinas, D. N. (2024). *ACTIVIDADES MINDFULNESS PARA EL DESARROLLO EMOCIONAL EN NIÑOS Y NIÑAS DE NIVEL INICIAL 2 EN LA UNIDAD EDUCATIVA EUGENIO ESPEJO*. Obtenido de Universidad Politécnica Salesiana: https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/28488/1/UPS-CT011580.pdf

HEAD START. (9 de october de 2024). *Desarrollo social y emocional* . Obtenido de Centro de Aprendizaje y Conocimietno en la Primera Infancia (ECLKC):

https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/preparacion-escolar/effective-practice-guides/desarrollo-social-y-emocional

Hernández Arteaga, I., Recalde Meneses, J., & Luna, J. A. (2015). ESTRATEGIA DIDÁCTICA: UNA COMPETENCIA DOCENTE EN LA FORMACIÓN. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos, 11*, 73-94. Obtenido de http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134144226005

León, F. S. (2019). Educación: La importancia del desarrollo infantil y la educación inicial en un país en el cual no son obligatorios. *Redalyc, 12*(30), 143-159. Obtenido de https://www.redalyc.org/journal/5826/582661249013/html/

Mendoza Mendoza, R. A., & Loor Colamarco, I. W. (28 de enero de 2022). *Estrategias didácticas para la enseñanza de las Ciencias Naturales y desarrollo del pensamiento científico*. Obtenido de https://doi.org/10.23857/dc.v8i41.2527

Mental, L. C. (29 de mayo de 2020). *Mindfulness: Atención, Intención y Actitud*. Obtenido de GRUP CHM salut mental: https://www.grupchmsm.com/docs/03-manual-mindfulness.pdf

Ministerio de Educación del Ecuador. (2014). Curriculo de educación inicial. Obtenido de https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/03/CURRICULO-DE-EDUCACION-INICIAL.pdf

Ministerio de Educación del Ecuador. (2014). Lineamientos y Acciones Emprendidas para la Implementación del Currículo de Educación Inicial. Obtenido de https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/07/Educacion-inicial1.pdf

Mondragón, E. M., & Idrogo, F. S. (2022). *MODELO EDUCATIVO PARA DESARROLLAR INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL*. Obtenido de Revista Cientifica Institucional TZHOECOEN: https://doi.org/10.26495/tzh.v14i1.2142

Morales Homar, G. (2014). *REGULACIÓN EMOCIONAL: CONCEPTO, ESTRATEGIAS Y APLICACIONES EN LA RELACIÓN DE AYUDA*. Obtenido de Universitat de les Illes Balears: https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/848/Compte%20Boix%20Almudena..pdf?sequence=1&isAllowed=y

Orellana Guevara, C. (2016). La estrategia didáctica y su uso dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje en el contexto de las bibliotecas escolares. *Redalyc*, 134-154. doi:https://doi.org/10.15517/eci.v7i1.27241

Pacheco Sanz, D. I., Canedo García, A., Manrique Arijia, A., & García Sánchez, J. N. (2018). MINDFULNESS: ATENCIÓN PLENA EN EDUCACIÓN INFANTIL. *Redalyc, 2*, 105-114. Obtenido de https://www.redalyc.org/journal/3498/349856003011/html/

Plaza Sierra, D., & Pérez Yus, M. C. (2021). *Mindfulness, música y ansiedad en alumnado de Educación Primaria: Propuesta de intervención transversal*. Obtenido de ZAGUAN: https://zaguan.unizar.es/record/106461

Ramos Mejía, M. V. (Agosto de 2021). *Efector de la práctica de mindfulness sobre la atención selectiva y sostenidad y el control inhibitorio en alumnos de 4° y 5° sw Educación Primaria*. Obtenido de https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/18724/2/TFLACSO-2021%20MVRM.pdf

Reynosa Navarro, E., Serrano Polo, E. A., Ortega-Parra, A. J., Navarro Silva, O., Cruz-Montero, J. M., & Salazar Montoya, E. O. (02 de febrero de 2020). Estrategias didácticas para investigación científica: relevancia en la formación de investigadore. *Revista Universidad y Sociedad*, 259-266. Obtenido de Revista Universidad y Sociedad,: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000100259&lng=es&tlng=es.

Ruiz, P. (2020). *Mindfulness en niños y adolescentes*. Obtenido de Asociación Española de Pediatria de Atención Primaria: https://www.aepap.org/sites/default/files/115.215.mindfulness_en_ninos_y_adolescentes.pdf

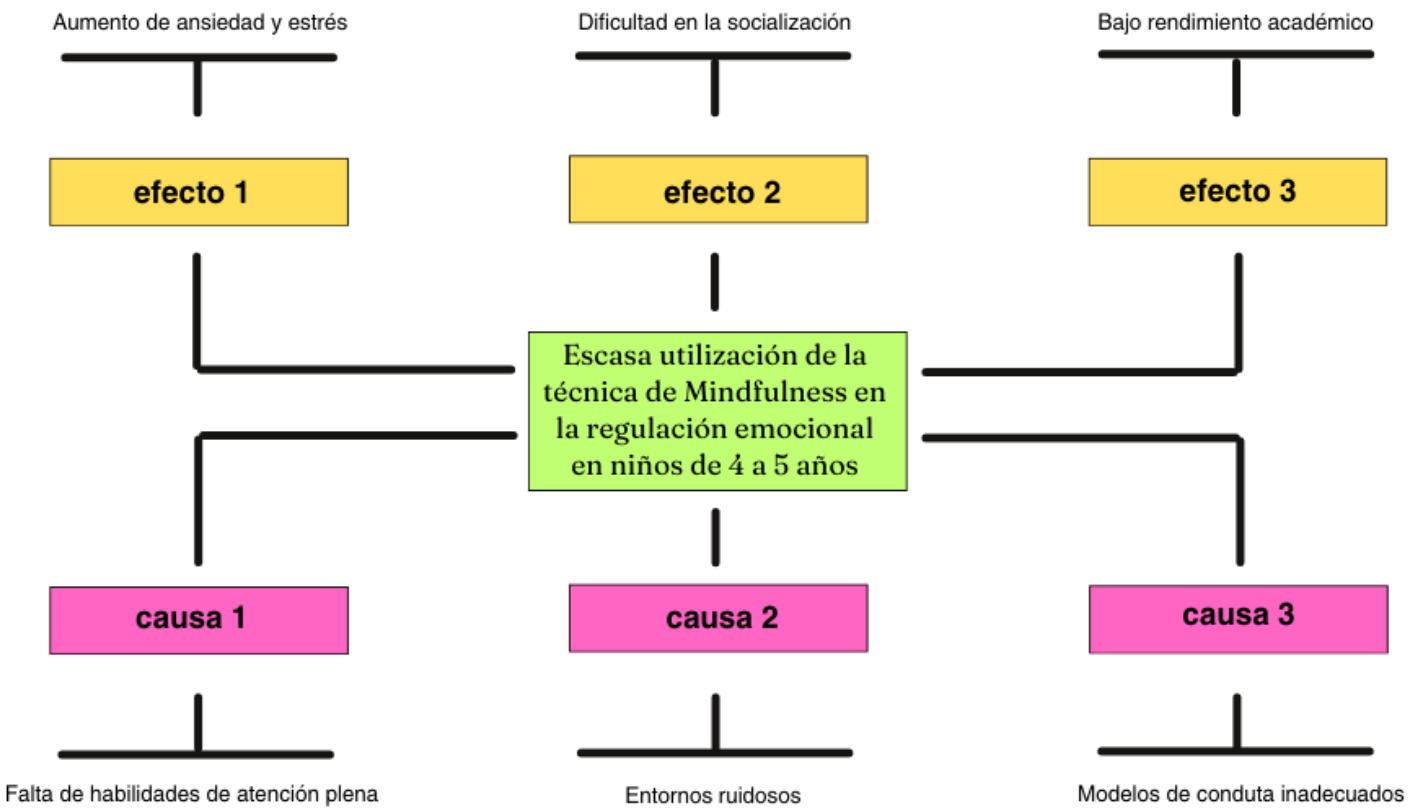
Sanchez Gómez, M. (julio-diciembre de 2020). *Mindfulness en educación infantil: un programa para desarrollar la atención plena*. doi:https://doi.org/10.18359/ravi.4726

Santos, D. A. (2022). *Regulación emocional y terapias psicológicas empíricamente apoyadas: Confluencias, complementariedades y divergencias*. Obtenido de Dialnet: https://doi.org/10.33776/amc.v48i177.5467

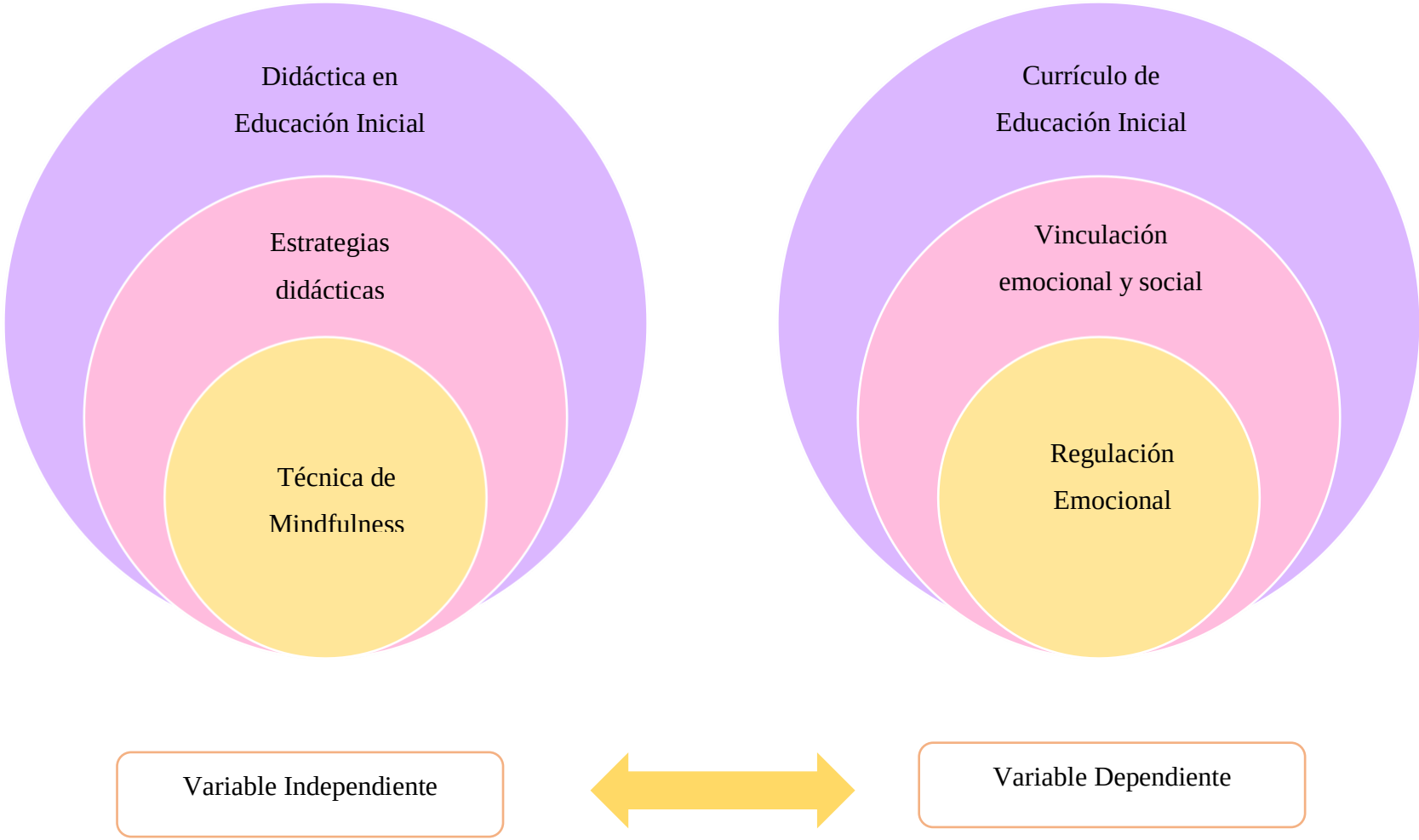
Vásquez Arteaga, E. A. (2022). *Mindfulness en la Escuela Programa de entrenamiento en mindfulness para niños de 8 a 12 años*. Obtenido de Universidad Mariana: https://hdl.handle.net/20.500.14112/27631

ANEXOS

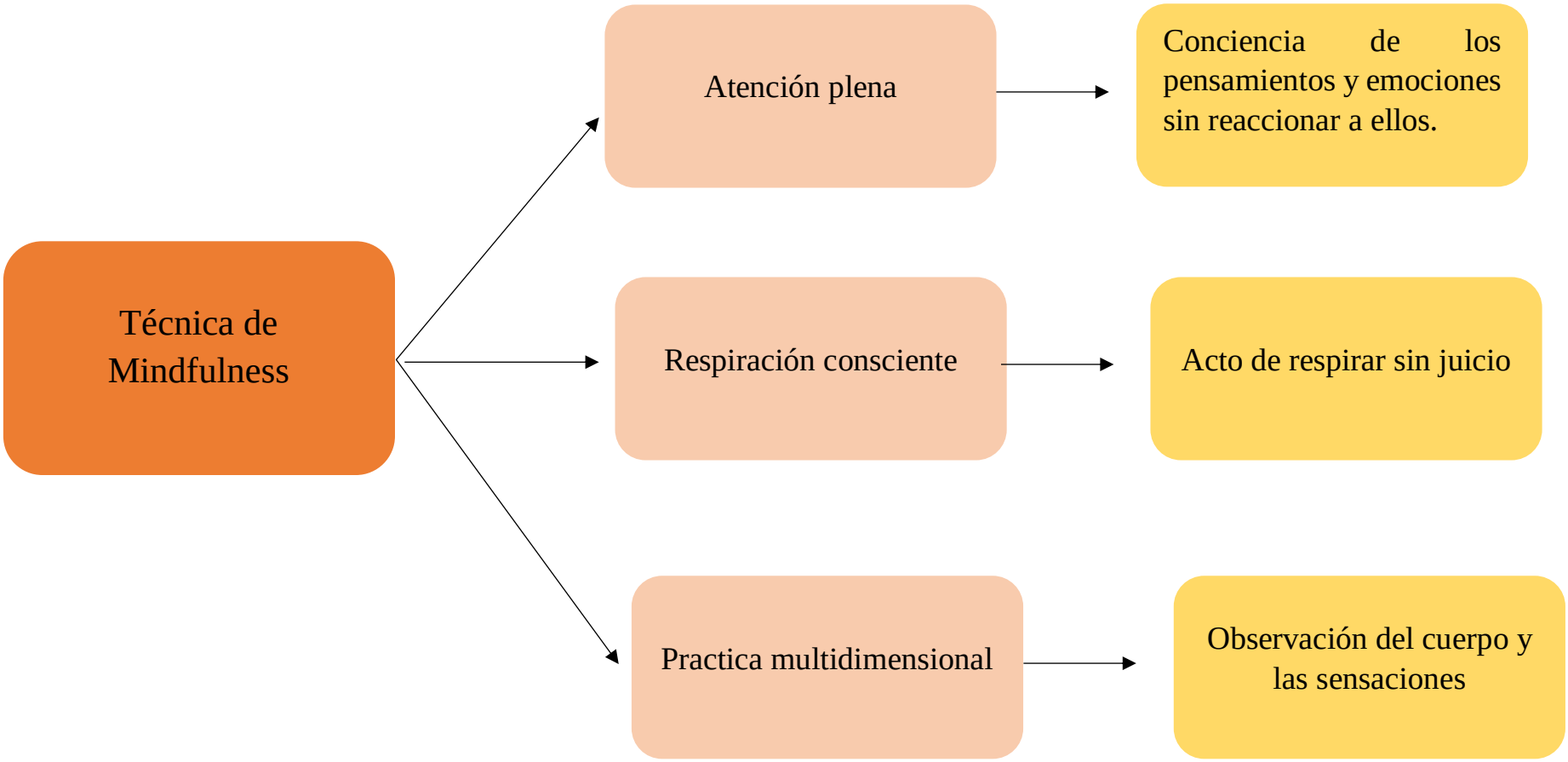
Anexo 1. Árbol de problemas



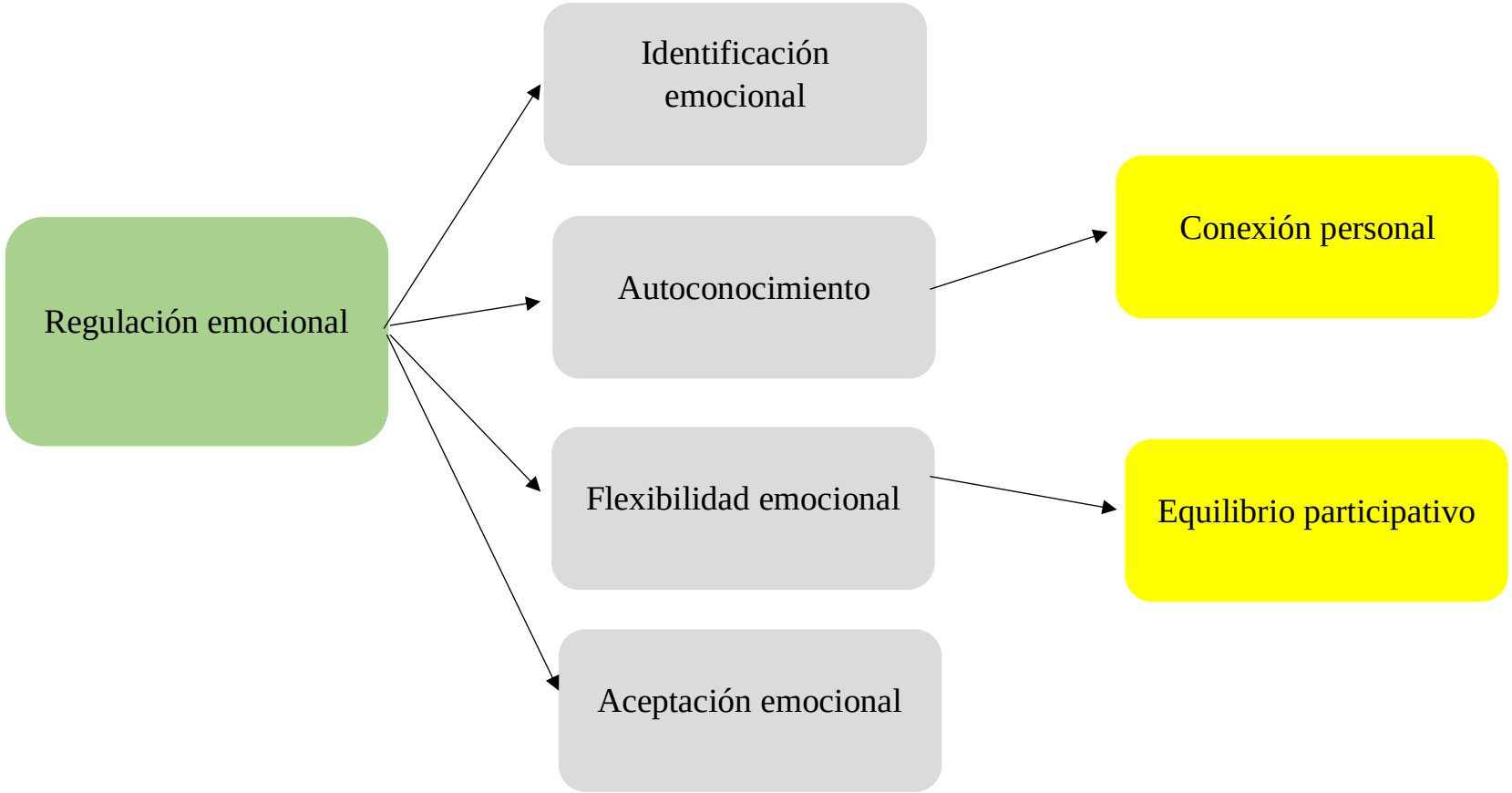
Anexo 2. Red de inclusión



Anexo 3. Constelación de ideas de la variable independiente



Anexo 4. Constelación de ideas de la variable dependiente



Anexo 5. Manual de estrategias con la técnica de Mindfulness para regulación emocional en niños de 4 a 5 años

Link del manual:

Manual de estrategias con la técnica de Mindfulness para regulación emocional en niños de 4 a 5 años.





Introducción

En este manual se presentarán diversas estrategias basadas en Mindfulness que facilitan la regulación emocional en esta etapa crucial del desarrollo.

Las actividades propuestas son adaptables y se pueden integrar fácilmente en el entorno escolar o familiar, fomentando un espacio seguro donde los niños puedan explorar sus emociones.

Al implementar estas estrategias, no solo se busca mejorar la capacidad de regulación emocional de los niños, sino también promover un ambiente más armonioso y comprensivo.







Justificación

Este manual justifica la implementación de estrategias de Mindfulness para la regulación emocional en niños de 4 a 5 años, ya que promueve habilidades esenciales para el manejo de emociones, mejora la atención y fomenta la resiliencia. Estas herramientas prácticas facilitan un desarrollo emocional saludable y contribuyen al bienestar integral de los pequeños.

Definición de Mindfulness

Mindfulness, o atención plena, se define como "la conciencia que surge al prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar la experiencia que se desarrolla"

Según Jon Kabat-Zinn (1990), resalta la importancia de estar plenamente presente y consciente de nuestros pensamientos, emociones y sensaciones, aceptándolos tal como son, sin emitir juicios sobre ellos.



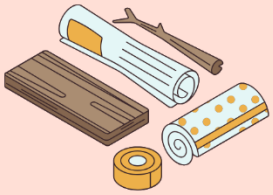
Objetivo

Proponer estrategias de intervención con la técnica de Mindfulness para la regulación emocional en niños de 4 a 5 años





Recursos



Materiales

Tarjeta de emociones - espejo



Didácticos

Musica relajante - cuento - rimas - caja de emociones



Humanos

Docentes de Educación Inicial

Área	Objetivo	Actividades	Materiales
Atención Plena	*Fomentar la regulación emocional en niños de 4 a 5 años a través de la exploración sensorial.*	*Sensaciones al juego*	*Caja sensorial*
Respiración Consciente	*Desarrollar una conciencia del cuerpo y la respiración consciente de una forma simple y divertida.*	*Respiración arcoíris*	*Música relajante Espacio amplio*
Identificación emocional	*Identificar y expresar sus emociones a través del movimiento y la representación corporal.*	*Estatuas emocionales*	*Música Espacio amplio Tarjetas de las emociones*
Regulación emocional	*Fomentar la comprensión emocional y la expresión verbal, permitiendo explorar sus sentimientos de manera lúdica.*	*Algo dentro de mí*	*Cuento Música relajante Elementos sensoriales*
Aceptación emocional	*Incrementar el autoconocimiento en niños de 4 a 5 años a través de la autoexploración y la creatividad.*	*Descubriendo mi interior*	*Espejo Música relajante Cartulinas*

Actividades

Sensaciones al juego

Objetivo: *Fomentar la regulación emocional en niños de 4 a 5 años a través de la exploración sensorial.*

Recursos:
Caja sensorial

Tiempo de ejecución:
15 minutos

Beneficios:
Fomenta la curiosidad
Mejora del lenguaje



Desarrollo de la Actividad

Inicio:

·Reunir a los niños en un espacio tranquilo.
·Presentar la caja sensorial y explicar brevemente qué hay dentro.
Invitar a los niños a tocar y explorar los materiales.



Desarrollo:

·Para facilitar la interacción, hacerles preguntas sobre lo que sienten .



Cierre:

·Reunir nuevamente a los niños para compartir sus sensaciones favoritas.
·Reflexionar sobre cómo se sintieron durante la actividad y qué emociones experimentaron.
·Finalizar agradeciendo su participación y animándolos a seguir explorando las texturas en casa.



Respiración arcoíris

Objetivo: *Desarrollar una conciencia del cuerpo y la respiración consciente de una forma simple y divertida.*

Recursos:
Música relajante, espacio amplio, cintas

Tiempo de ejecución:
10 minutos

Beneficios:
Mejora de la respiración
Incrementa el desarrollo cognitivo



Desarrollo de la Actividad

Inicio:

·Explicar el concepto del "arcoíris" como representación de las emociones, utilizando los pañuelos o cintas para mostrar cada color y asociarlo con una emoción.

Desarrollo:

·Guiar a los niños en una serie de respiraciones profundas, pidiéndoles que imaginen que cada color del arco iris representa una emoción diferente.



Cierre:

·Reunir nuevamente a los niños para compartir cómo se sintieron durante el ejercicio.
·Reflexionar sobre cuándo pueden utilizar esta técnica en su vida diaria.

Estatuas emocionales

Objetivo: *Identificar y expresar sus emociones a través del movimiento y la representación corporal.*

Recursos:
Música, espacio amplio
tarjetas de emociones

Tiempo de ejecución:
15 minutos

Beneficios:
Desarrolla la expresión corporal
Estimula la creatividad





Desarrollo de la Actividad

Inicio:

·Reunir a los niños en un círculo y explicar que jugarán a ser "estatuas emocionales".

·Presentar las tarjetas de emociones y discutir brevemente cada una para asegurarse de que todos entienden.

Desarrollo:

·Al detener la música, el docente grita una emoción (por ejemplo, "felicidad") y los niños deben congelarse en una "estatua" que represente esa emoción con su cuerpo y expresión facial.

Cierre:

·Reunir nuevamente a los niños para compartir cómo se sintieron al representar cada emoción.

Algo dentro de mí

Objetivo: *Fomentar la comprensión emocional y la expresión verbal, permitiendo explorar sus sentimientos de manera lúdica.*

Recursos:
Música relajante, cuento "Algo dentro de mí", elementos sensoriales.

Tiempo de ejecución:
20 minutos

Beneficios:
Incrementa su expresión verbal
Fomenta la identificación emocional

Desarrollo de la Actividad

Inicio:

·Reunir a los niños en un círculo y presentar el cuento "Algo Dentro de Mí".

·Mostrar las páginas del cuento y discutir brevemente cada una, preguntando si han sentido alguna vez esas emociones.





Desarrollo:

·Leer el cuento en voz alta, haciendo pausas para preguntar a los niños cómo creen que se siente el personaje en diferentes situaciones.

·Después de la lectura, realizar una actividad sensorial donde cada niño pueda elegir un elemento (pelota suave, tela, frasco con agua) que represente una emoción que hayan sentido.

Cierre:

·Reunir nuevamente a los niños para reflexionar sobre lo aprendido.

Descubriendo mi interior

Objetivo: *Incrementar el autoconocimiento en niños de 4 a 5 años a través de la autoexploración y la creatividad.*

Recursos:
Música relajante, cartulinas , espejo.

Tiempo de ejecución:
20 minutos

Beneficios:
Mejora la autoestima
Fomenta las habilidades sociales

Desarrollo de la Actividad

Inicio:

·Reunir a los niños en un círculo y explicar que van a explorar sus emociones a través de un "Espejo de Emociones".

·Presentar el espejo decorado con las emociones y discutir brevemente cómo se sienten en diferentes momentos.





Desarrollo:

·Pedir a cada niño que observe su reflejo en el espejo y que exprese cómo se siente en ese momento (feliz, triste, emocionado).

·Luego, proporcionar cartulinas de colores para que los niños dibujen lo que ellos estan sintiendo.

Cierre:

·Reunir nuevamente a los niños para compartir sus "Espejos de Emociones".

Anexos

Cuento

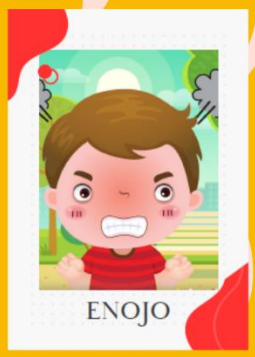




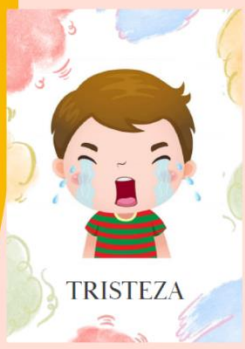


Tarjetas de emociones









Anexo 6. Validación de Instrumentos

Link de la validación:

Validación de instrumentos.pdf

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

FORMATO PARA LA VALIDACIÓN DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
FICHA DE OBSEVACIÓN

Perteneciente a la investigación: La técnica de Mindfulness en la regulación emocional en niños de 4 a 5 años.

Autor/a: Andy Nicole Arias Santos.

Objetivo de la ficha de observación:

- Proponer estrategias de intervención con la técnica de Mindfulness para la regulación emocional en niños de 4 a 5 años.

Señale mediante un ✓, según la validación para cada pregunta:

APLICABLE	MODIFICABLE	REGULAR	DEFICIENTE	NO APLICABLE
100%	75%	50%	25%	0%

Indicadores	100%	75%	50%	25%	0%
ATENCIÓN PLENA					
El niño demuestra la capacidad de concentrarse en una actividad durante al menos 5 minutos sin distracciones.					
Realiza las actividades sin incomodar a sus compañeros.					
RESPIRACIÓN CONSCIENTE					
Utiliza técnicas de respiración (inhalar y exhalar) cuando se siente deprimido o ansioso.					
REGULACIÓN EMOCIONAL					
Demuestra habilidades para calmarse después de episodios emocionales intensos.					
PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES GRUPALES					
Participa en ejercicios grupales					
IDENTIFICACIÓN EMOCIONAL					
Puede nombrar sus emociones (feliz, triste, enojado) en situaciones cotidianas.					
REACCIÓN ANTE CONFLICTOS					
Utiliza palabras en lugar de agresiones física o llanto para resolver conflictos con sus compañeros.					
AUTOCONOCIMIENTO					
Reconoce cuando necesita tiempo a solas y busca un lugar tranquilo para relajarse.					

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

FLEXIBILIDAD EMOCIONAL					
Se adapta a cambios inesperados en la vida cotidiana sin expresar frustración excesiva.					
ACEPTACIÓN EMOCIONAL					
Acepta y siente sus emociones en lugar de intentar reprimirlas o ignorarlas					

La escala valorativa de este instrumento será: Iniciado (1), En proceso (2), Adquirido (3)

Observaciones:

_____

_____

Validado por: _____

Títulos: _____

Años de experiencia: _____

CI: _____

Firma: _____

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

FORMATO PARA LA VALIDACIÓN DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
GUIÓN DE PREGUNTAS

Perteneciente a la investigación: La técnica de Mindfulness en la regulación emocional en niños de 4 a 5 años.
Autor/a: Andy Nicole Arias Santos.
Objetivo de la entrevista:

- Evaluar el desarrollo de la regulación emocional a través de la implementación de la técnica de Mindfulness en niños de 4 a 5 años

Señale mediante un ✓, según la validación para cada pregunta:

APLICABLE **MODIFICABLE** **REGULAR** **DEFICIENTE** **NO APLICABLE**

100% **75%** **50%** **25%** **0%**

Indicadores	Respuestas	100%	75%	50%	25%	0%
¿Cómo se relacionan la autoconciencia emocional y la atención plena en su enfoque educativo?	○					
¿Qué beneficios ha observado al integrar el autocontrol y la respiración consciente en el desarrollo emocional de los niños?	○					
¿De qué manera cree que el conocer como regularse o relajarse en momentos de tensión contribuye a la aceptación emocional de los niños?	○					
¿Puede describir un momento en el que haya visto una conexión clara entre las actividades de regulación emocional y las habilidades de afrontamiento en sus estudiantes?	○					
¿Cuáles son los principales desafíos que enfrenta al integrar la corregulación emocional con los niños?	○					

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

¿Cómo ha integrado prácticas de meditación en su aula, y qué beneficios ha observado en relación con el desarrollo de la empatía emocional en los niños?	○					
En su experiencia, ¿cómo ha observado que el desarrollo de la inteligencia emocional influye en la capacidad de los niños para concentrarse? ¿Podría compartir un ejemplo concreto?	○					
¿Qué estrategias implementa usted para que los niños conecten sus emociones presentes con prácticas de autorregulación?	○					
¿De qué manera la autoeficacia influye en el equilibrio emocional de los niños?	○					
¿Qué papel juegan los padres en el proceso de enseñanza del mindfulness y la regulación emocional?	○					

Esta encuesta se realizará a las docentes a cargo del grado del Subnivel Inicial 2.

Observaciones:

_____

_____

Validado por: _____

Títulos: _____

Años de experiencia: _____

CI: _____

Anexo 7. Entrevista dirigida para los docentes

Link de las entrevistas:

Entrevista dirigida para los docentes

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

Objetivo: Evaluar el desarrollo de la regulación emocional a través de la implementación de la técnica de Mindfulness en niños de 4 a 5 años.

Tema: La técnica de Mindflness en la regulación emocional en niños de 4 a 5 años.

Nombre: ……

1. **¿Cómo se relacionan la autoconciencia emocional y la atención plena en su enfoque educativo?**

   ---
2. **¿Qué beneficios ha observado al integrar el autocontrol y la respiración consciente en el desarrollo emocional de los niños?**

   ---
3. **¿De qué manera cree que el conocer como regularse o relajarse en momentos de tensión contribuye a la aceptación emocional de los niños?**

   ---
4. **¿Puede describir un momento en el que haya visto una conexión clara entre las actividades de regulación emocional y las habilidades de afrontamiento en sus estudiantes?**

   ---
5. **¿Cuáles son los principales desafíos que enfrenta al integrar la corregulación emocional entre los niños?**

   ---

6. **¿Cómo ha integrado prácticas de meditación en su aula, y qué beneficios ha observado en relación con el desarrollo de la empatía emocional en los niños?**

---

7. **En su experiencia, ¿cómo ha observado que el desarrollo de la inteligencia emocional influye en la capacidad de los niños para concentrarse? ¿Podría compartir un ejemplo concreto?**

---

8. **¿Qué estrategias implementa usted para que los niños conecten sus emociones presentes con prácticas de autorregulación?**

---

9. **¿De qué manera la autoeficacia influye en el equilibrio emocional de los niños?**

---

10. **¿Qué papel juegan los padres en el proceso de enseñanza del mindfulness y la regulación emocional?**

Muchas gracias.

Sus respuestas serán de gran ayuda para llevar a cabo mi proyecto de investigación acerca de la técnica de Mindfulness en la regulación emocional en niños de 4 a 5 años.

Anexo 8. Ficha de observación aplicada a los niños

Link de las fichas de observación del pre – post:

Fichas de observación pre - post

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

Ficha de Observación dirigida para niños de 4 a 5 años

Tema: La técnica de Mindfulness en la regulación emocional en niños de 4 a 5 años.

Objetivo: Evaluar el desarrollo de la regulación emocional a través de la implementación de la técnica de Mindfulness en niños de 4 a 5 años.

Nombre:…… **Edad:** ……

ÍTEMS		INDICADORES DE LOGRO		
		INICIADO	EN PROCESO	ADQUIRIDO
1	El niño demuestra la capacidad de concentrarse en una actividad durante al menos 5 minutos sin distracciones.			
2	Realiza las actividades sin incomodar a sus compañeros.			
3	Utiliza técnicas de respiración (inhalar y exhalar) cuando se siente deprimido o ansioso.			
4	Demuestra habilidades para calmarse después de episodios emocionales intensos.			
5	Participa en ejercicios grupales			
6	Puede nombrar sus emociones (feliz, triste, enojado) en situaciones cotidianas.			
7	Utiliza palabras en lugar de agresiones física o llanto para resolver conflictos con sus compañeros.			
8	Reconoce cuando necesita tiempo a solas y busca un lugar tranquilo para relajarse.			
9	Se adapta a cambios inesperados en la vida cotidiana sin expresar frustración excesiva.			
10	Acepta y siente sus emociones en lugar de intentar reprimirlas o ignorarlas			

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

Observadora: Arias Nicole

Anexo 9. Cartas de consentimiento de representantes y docentes

Link de cartas de consentimiento:

Cartas de consentimiento de representantes y docentes

CARTA DE CONSENTIMIENTO PARA REPRESENTANTE, PADRE/MADRE DE FAMILIA

Salcedo, 22 de octubre del 2024

Soy Andy Nicole Arias Santos, estudiante de octavo semestre de la carrera de Educación Inicial de la Universidad Técnica de Ambato y estoy llevando a cabo un estudio sobre: "La técnica de Mindfulness en la regulación emocional en niños de 4 a 5 años". El objetivo del estudio es proponer estrategias de intervención con la técnica de Mindfulness en la regulación emocional en niños de 4 a 5 años.

Solicito comedidamente su autorización para que su representado participe en este estudio.
El estudio consiste en observar la participación del estudiante valorado cualitativamente mediante ítems y actividades el cual contribuye al desarrollo integral de cada niño. El proceso será estrictamente confidencial y el nombre no será utilizado para divulgación ni otros aspectos, solo para procesamientos de información. La participación o no participación en el estudio no afectará situación alguna del estudiante.
Si tiene alguna pregunta sobre esta investigación, se puede comunicar con mi persona como investigadora al número 0987927116, mi correo aarias0725@uta.edu.ec

La evaluación y actividades se llevarán a cabo hasta el 25 de noviembre del 2024.

Autorización

He leído el procedimiento descrito anteriormente. Voluntariamente doy mi consentimiento para que mi representado _____. participe en el estudio de (Andy Nicole Arias Santos) sobre: (La técnica de Mindfulness en la regulación emocional en niños de 4 a 5 años).

Firma del padre, madre o cuidador Nombre:_____ CC:_____	Firma del docente tutor Psc. Elena Rosero, Mg. CC: 1803459401	Firma del estudiante Andy Nicole Arias Santos CC: 0503480725

CARTA DE CONSENTIMIENTO PARA DOCENTES

Salcedo, 22 de octubre del 2024

Soy Andy Nicole Arias Santos, estudiante de octavo semestre de la carrera de Educación Inicial de la Universidad Técnica de Ambato y estoy llevando a cabo un estudio sobre: "La técnica de Mindfulness en la regulación emocional en niños de 4 a 5 años". El objetivo del estudio es proponer estrategias de intervención con la técnica de Mindfulness en la regulación emocional en niños de 4 a 5 años.

El estudio consiste en la contestación de un guión de preguntas correspondiente a una entrevista en la cual se plantea preguntas referentes a la técnica de Mindfulness y la regulación emocional. El proceso será estrictamente confidencial y el nombre no será utilizado para divulgación ni otros aspectos, solo para procesamientos de información.
Si tiene alguna pregunta sobre esta investigación, se puede comunicar con mi persona como investigadora al número 0987927116, mi correo aarias0725@uta.edu.ec

La evaluación y actividades se llevarán a cabo hasta el 25 de noviembre del 2024.

Autorización

He leído el procedimiento descrito anteriormente. Voluntariamente doy mi consentimiento para ser participe en el estudio de (Andy Nicole Arias Santos) sobre: (La técnica de Mindfulness en la regulación emocional en niños de 4 a 5 años).

Firma del docente Nombre: _____ C.C: _____	Firma del docente tutor Psc. Elena Rosero, Mg. CC: 1803459401	Firma del estudiante Andy Nicole Arias Santos CC: 0503480725

Anexo 10. Fotografías de la aplicación

Adaptación









Actividades aplicadas del manual

Ilustración 1. Sensaciones al juego





Ilustración 2. Respiración Arcoíris





Ilustración 3. Estatuas emocionales





Ilustración 4. Algo dentro de mi



Ilustración 5. Descubriendo mi interior





ANDY NICOLE ARIAS SANTOS

TURNITIN2.ANDY ARIAS

Analisis Turnitin2.ANDY NICOLE ARIAS SANTOS

(EINI) METODOLOGIA PARA LA INCLUSION EDUCATIVA EN EL NIVEL INICIAL - A (Moodle PP)

Humanas y de la Educación

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid:::1:3118487036

Fecha de entrega
18 dic 2024, 8:01 a.m. GMT-5

Fecha de descarga
18 dic 2024, 8:04 a.m. GMT-5

Nombre de archivo
Turnitin2.ARIAS_SANTOS_ANDY.Did_ctica_en_educaci_n_inicial.docx

Tamaño de archivo
27.7 KB

7 Páginas

1,959 Palabras

11,092 Caracteres

3% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...



Firmado electrónicamente por:
ELENA DEL ROCIO
ROSERO MORALES

Exclusiones

- N.º de fuentes excluidas
- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

3%	Fuentes de Internet
0%	Publicaciones
0%	Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

3% Fuentes de Internet
0% Publicaciones
0% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1 Internet
akademic.eu 1%

2 Internet
cdn.goconqr.com 0%

3 Internet
www.mdausa.org 0%

4 Internet
cdn1.sph.harvard.edu 0%

5 Internet
es.slideshare.net 0%

6 Internet
lamenteesmaravillosa.com 0%

7 Internet
pesquisa.bvsalud.org 0%