

Propuesta didáctica: El mindfulness para la regulación emocional en la primera infancia

María Cristina Gamboa Corredor

Evelyn Martínez Jaramillo

Licenciatura en Educación infantil, Facultad de educación, Corporación Universitaria

Minuto de Dios

Bogotá

2021

Propuesta didáctica: El mindfulness para la regulación emocional en la primera infancia

María Cristina Gamboa Corredor

Evelyn Martínez Jaramillo

Trabajo de grado presentado como requisito para obtener el título de licenciada en educación infantil

Asesor del proyecto de investigación:

Magister Leidy Mendoza Puerto

Licenciatura en educación infantil, Facultad de educación, Corporación Universitaria

Minuto de Dios

Bogotá

2021

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del presidente del jurado

Firma del presidente del jurado

Bogotá, D.C., Noviembre del 2021.

Agradecimiento

En primer lugar, queremos expresar nuestro agradecimiento a la Corporación Universitaria Minuto de Dios por haber aceptado ser parte de ella, y abrir sus puertas para llevar a cabo nuestro proceso de formación profesional, así mismo, a los docentes encargados de orientar y brindar sus conocimientos en cada espacio académico.

De igual manera, agradecemos a nuestra asesora de tesis Leidy Constanza Mendoza Puerto por habernos brindado la oportunidad de recurrir a su capacidad y conocimiento investigativo, así como también haber tenido la paciencia para orientarnos durante el desarrollo de esta investigación.

Dedicatoria

El presente trabajo investigativo, si bien ha requerido de esfuerzo y dedicación, no hubiese sido posible su finalización sin la cooperación de las personas que nos acompañaron en este recorrido, por lo tanto, lo dedicamos principalmente a Dios, por habernos permitido llegar hasta este momento tan importante de nuestra formación profesional. De igual manera, a nuestros padres y familiares más cercanos, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ellos se logró llegar hasta aquí.

RAE***Resumen Analítico Educativo RAE*****1. Autores**

María Cristina Gamboa Corredor

Evelyn Martínez Jaramillo

2. Director del Proyecto

Docente Leidy Constanza Mendoza Puerto

3. Título del Proyecto

Propuesta didáctica: El mindfulness para la regulación emocional en la primera infancia

4. Palabras Clave

Emociones, regulación emocional, propuesta didáctica, mindfulness, infancias

5. Resumen del Proyecto

La investigación dirigida a docentes de primera infancia pretende brindar estrategias de regulación emocional para niñas y niños de 4 a 8 años de edad, por esto se entra a hacer un abordaje de las cartillas rectoras del Ministerio de Educación Nacional, bajo la Ley de Cero a Siempre, así mismo, dar voz por medio de entrevistas a docentes de educación infantil de

instituciones educativas estatales. Una vez recolectada dicha información crear una red de relaciones para lograr generar una cartilla didáctica, con actividades centradas en la regulación emocional bajo la técnica Mindfulness de la mano con las Actividades Rectoras: arte, juego, literatura y exploración del medio y así dar un abordaje a emociones que comúnmente no se le da alcance dentro del aula, como: calma, desagrado, miedo y amor.

6. Grupo y Línea de Investigación en la que está inscrita

Línea de investigación de UNIMINUTO: “Transformación Educativa y Cambio Social

Línea de la Facultad de Educación: “Pedagogía Social”

7. Objetivo General

Diseñar una propuesta didáctica desde el Mindfulness que oriente a los docentes en el proceso de regulación de las emociones de niñas y niños de primera infancia en situaciones cotidianas.

8. Problemática: Antecedentes y pregunta de investigación

La investigación surge a partir de la observación que se realizó durante las prácticas pedagógicas, la cual permitió determinar las dificultades que las niñas y los niños presentaban para reconocer las emociones, esto desencadenando comportamientos socialmente inadecuados. Así mismo, la omisión a las instrucciones de maestras o acompañantes de desarrollo durante jornadas de alimentación y actividades pedagógicas.

Ahora bien, las investigaciones consultadas permitieron brindar información acerca del

manejo de las emociones tanto en el aula como en el hogar siendo los docentes, familias y pares, personas de vital importancia en el desarrollo emocional de las niñas y los niños, así mismo un factor relevante de estas, es la técnica Mindfulness, la cual se halla en algunos documentos de educación, sin embargo, no se centra en las infancias.

La pregunta de la presente investigación es: ¿Qué características tendría una propuesta didáctica que oriente a los docentes en el proceso de regulación de las emociones de niñas y niños de primera infancia? Teniendo en cuenta que se refleja la falta de recursos que tienen las maestras en el aula para trabajar la regulación emocional con las niñas y los niños.

9. Referentes conceptuales

Teniendo en cuenta que el abordaje de las emociones en las niñas y los niños se desarrolla a partir de diferentes elementos como la inteligencia emocional y todo lo que la complementa, es importante emplear desde diferentes autores aportes a los conceptos de: inteligencia y regulación emocional, el Mindfulness y propuesta didáctica.

10. Metodología

La investigación es de tipo cualitativo y de carácter hermenéutico, se desarrolla desde el análisis de contenido, en este caso las cartillas de las actividades rectoras de la ley de cero a siempre del MEN, buscando en ellas el manejo de las emociones, así mismo las entrevistas a maestras y su accionar para la regulación emocional en las niñas y los niños en el aula.

11. Recomendaciones y Prospectiva

Se estima que la actual investigación sea referente para abordar la temática con más profundidad por futuros investigadores, así mismo, indagar acerca de la técnica Mindfulness e implementar dicha estrategia en las aulas de clase. Ahora bien, en cuanto a la propuesta didáctica, se plantea una versión digital con la finalidad de llevarla a las aulas de clase de manera física para que se convierta en un recurso importante para docentes en cuanto a regulación emocional.

12. Conclusiones

A partir del proceso investigativo realizado se considera que:

Desde el primer objetivo, donde se identificó como se aborda las emociones en las cartillas de actividades rectoras de la Ley de Cero a Siempre del Ministerio de Educación Nacional

dirigidas a primera infancia, se concluye que, en las cartillas se logra analizar la información sobre cómo se ven involucradas las emociones y la expresión de estas desde las actividades rectoras teniendo en cuenta que cada una tiene un propósito en los niñas y los niños y en ese proceso se identifican diferentes espacios donde ellos pueden expresar y explorar sus sentimientos, pensamientos, ideas y emociones.

Sin embargo, en dichos textos propuestos por el Ministerio de Educación Nacional no se evidencia de manera sustancial el abordaje de las emociones de las infancias, es decir, se evaden emociones tales como la calma o el amor, así mismo, no se profundiza en emociones como tristeza, miedo o desagrado que comúnmente se han catalogado como “emociones malas”, sin embargo, son importantes en la regulación emocional de una persona. Por lo tanto, se considera clave dar una mirada más abierta a las emociones en las infancias sin algún tipo de tabú o generando categorías.

Ahora bien, dando alcance al segundo objetivo específico el cual se enfocó en reconocer cómo las maestras y maestros de primera infancia acompañan el proceso de regulación de emociones de las niñas y los niños, se destaca que para manejar las emociones las docentes utilizan constantemente el diálogo frente a los sentimientos y pensamientos de los niños y las niñas ajustando a este, estrategias como el semáforo de las emociones, lectura de cuentos y videos, así mismo comparten las relaciones entre el manejo de las emociones y las actividades rectoras, haciendo énfasis en las actividades que se realizan por alguna de estas y en particular desde el arte y la literatura, dando así la oportunidad a los niños y las niñas de expresar libremente sus sentimientos y emociones y de la misma manera buscar alternativas

de diálogo y solución de las situaciones.

Por otro lado, teniendo en cuenta el tercer objetivo donde en la presente investigación se pretende plantear los principales elementos que no trabajan las actividades Rectoras o maestras para acompañar los procesos de regulación en las niñas y los niños, se diseñó una cartilla con los componentes y aspectos necesarios para llevar a cabo un proceso de regulación emocional, brindando en esta, información sobre las principales emociones: alegría, tristeza, miedo y enojo y el manejo que se le puede dar desde el aula poniendo en práctica la técnica Mindfulness, así mismo se da alcance al objetivo general donde con la cartilla se logre orientar a los maestros y maestras en el manejo y regulación emocional.

13. Referentes bibliográficos

ANEP y CEIP. (2013). Programa de educación inicial y primaria. Año 2008. Montevideo. Recuperado de: <http://www.ceip.edu.uy/IFS/documentos/2015/lengua/recursos/programescolar.pdf>

Arráez, M., Calles, J., & Moreno de Tovar, L. (2006). La Hermenéutica: una actividad interpretativa. *Sapiens*, 7(2), 171-181.

Berrocal, P. F., & Pacheco, N. E. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación

de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93.

Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. *Cómo educar las emociones*, 24-35.

Céspedes, A., (2008), *Educación de las Emociones, Educación para la vida*. Chile, Santiago:

Editorial Vergara

Company, R., (2012), Regulación emocional e Interpersonal de las emociones de ira y tristeza. *Boletín de psicología* N° 104, Marzo 7-36.

Concha Mendoza, N. C., & Berrio Valencia, J. A. (2017). *Importancia de la comunicación afectiva como una estrategia para fortalecer las relaciones interpersonales y la convivencia en el aula de clases* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).

De Arenillas, R. G. M., & Domínguez, Z. M. Desarrollo de la inteligencia emocional a través del arte. *arteterapia y creatividad: implicaciones prácticas*.

De Colombia, C. P. (1991). Constitución política de Colombia. *Bogotá, Colombia: Leyer, I.*

Díaz, N. S. R., & Cibrián, L. J. S. (2017). Programa inteligencia emocional plena (PINEP) aplicando mindfulness para regular emociones. *Revista de psicoterapia*, 28(107), 259-270.

Hernández Mejía, D. M., & Bedoya Florez, D. C. (2015). *Conductas de agresividad en los niños y niñas de cuatro a cinco años dentro del aula de clase, del Jardín Infantil el Guarceñito* (Doctoral dissertation, Pregrado (Virtual ya Distancia)).

Herrera, R. M., Duran, T., & González, I. G. (2018). Estructura factorial y fiabilidad del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en una muestra de estudiantes del Ecuador. *PSIENCIA: Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 10(2), 4.

Hooker, KE y Fodor, IE (2008). Enseñar la atención plena a los niños. *Revisión de Gestalt*, 12 (1), 75-91.

Jiménez Urrego, S. Y. Mindfulness, Espacio Favorecedor de Autoconocimiento.

Losada, A. V., Estevez, P., & Caronello, T. (2020). Estilos Parentales y Autorregulación Emocional Infantil Revisión Narrativa de la literatura. *Revista REDES*, (40).

Martínez, Á. C. (2010). Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia. *Diversitas*, 6(1), 111-121.

Mulsow, G. (2008). Desarrollo emocional: impacto en el desarrollo humano. *Educação*, 31(1), 61-65.

Ossa Ríos, O. N. (2016). Incidencia de la lectura crítica de cuentos infantiles para el desarrollo de las competencias emocionales—empatía y regulación emocional—de niños y niñas del grado transición de una Institución pública del municipio de Medellín, corregimiento de San Cristóbal-Antioquia.

Pérez, J. J., Nieto-Bravo, J. A., & Santamaría-Rodríguez, J. E. (2019). La

hermenéutica y la fenomenología en la investigación en ciencias humanas y sociales.

Civilizar: Ciencias Sociales Y Humanas, 19(37), 21-30.

Piedrahita Bermúdez, L. T., & Piedrahita Bermúdez, N. (2018). *La inteligencia interpersonal en el contexto educativo de los niños y niñas de la Corporación por un Nuevo Santander* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).

Riffe, L. (1998). Fico. *Analyzing media messages*, 167.

Romera Marín, C. (2017). Mindfulness en el aula: un proyecto para educar niños conscientes.

Salovey, P. y Mayer, JD (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, cognición y personalidad*, 9 (3), 185-211.

Torres, A. (1998). *Estrategias y técnicas de investigación cualitativa*. UNAD. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas.

Vivas, M., Gallego, D. J., & González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Dickinson.

Tabla de contenido

<u>Introducción</u>	1815
<u>1. Contextualización</u>	16
<u>1.1 Macro Contexto</u>	16
<u>1.2 Micro Contexto</u>	17
<u>2. Problemática</u>	20
<u>2.1 Descripción Del Problema</u>	20
<u>2.2 Formulación Del Problema</u>	21
<u>2.3 Justificación</u>	21
<u>2.4 Objetivos</u>	22
<u>2.4.1 Objetivo General</u>	22
<u>3. Marco Referencial</u>	23
<u>3.1 Marco de Antecedentes</u>	23
<u>3.2 Marco Teórico</u>	28
<u>3.2.1 Inteligencia Emocional</u>	29
<u>3.2.2 Regulación emocional en primera infancia</u>	34
<u>3.2.3 Mindfulness</u>	40

3.2.4 Propuesta didáctica y características	43
3.3. Marco Legal	44
4. Diseño Metodológico	49
4.1. Tipo de Investigación	49
4.2. Método de Investigación	50
4.2.2 Técnicas de Investigación	51
4.3. Fases e instrumentos de la investigación	53
4.3.1 Recolección	53
La recolección de información se realizó en tres momentos:	53
4.4. Población y muestra	58
5. Resultados	59
5.1. Técnica de análisis de resultados	59
5.1.1 Red de relaciones	59
5.2. Interpretación de resultados	60
6. Conclusiones	62
7. Prospectiva	63
8. Referencias bibliográficas	64
9. Anexos	68

Tabla de figuras

<u>Figura 1</u>	57 ⁵⁶
<u>Figura 2</u>	57
<u>Figura 3</u>	58
<u>Figura 4</u>	58
<u>Figura 5</u>	58
<u>Figura 6</u>	59

Introducción

La presente investigación surge durante la práctica profesional realizada en instituciones que atienden a primera infancia, de igual manera, en la perspectiva de indagar las diferentes causas y consecuencias de la falta de regulación emocional en los grados preescolares y de esta manera, lograr aportar para que las infancias de la actualidad inicien este proceso de autorregulación emocional, clave en su interacción social, familiar y escolar a lo largo de su vida.

Por este motivo, se presenta en primer lugar como la investigación surge de la problemática identificada, la cual hace referencia a la falta de regulación emocional de las niñas y niños en sus actividades cotidianas en la institución educativa, luego un análisis de los antecedentes en los que sobresalen diversas causas por las cuales las niñas y los niños generan estas emociones negativas y métodos para canalizarlas, y finalmente la estructura del marco teórico que permitirá desarrollar la teoría que va a fundamentar el proyecto con base al planteamiento del problema que se ha realizado.

Su finalidad es lograr el diseño de una propuesta didáctica, con actividades basadas en las actividades rectoras establecidas por el Ministerio de Educación Nacional bajo la Ley de Cero a Siempre, así mismo, se contempla que el Mindfulness puede ingresar al aula escolar y servir como estrategia en la regulación emocional de las niñas y niños de primera infancia.

1. Contextualización

1.1 Macro Contexto

El hogar infantil Rafael García -Herreros se encuentra ubicado en la localidad de Engativá al occidente de la capital colombiana - Bogotá, más específicamente en el barrio Minuto de Dios, fundado por el padre Rafael García Herreros y gracias al éxito de sus programas sociales y religiosos que constituirán la base de la Corporación Minuto de Dios en 1962, proporcionando vivienda a numerosas familias de Bogotá.

Dicho sector está situado a la orilla occidental de río Juan Amarillo, colinda con vías principales como la Av. Boyacá, Av. Cali y la calle 80 las cuales permiten un fácil acceso al transporte público y a estaciones de Transmilenio.

Además, cuenta con instituciones importantes como el Museo de Arte Contemporáneo de Bogotá, la Corporación Universitaria Minuto de Dios, la Fundación Minuto de Dios, el Colegio Minuto de Dios, la Parroquia San Juan Eudes, el Teatro Minuto de Dios, la Emisora Minuto de Dios Bogotá y la Librería Minuto de Dios

El sector pertenece a un estrato socioeconómico 3, es un barrio residencial con actividades de servicios culturales, artísticos y religiosos, dada la influencia de la Corporación Minuto de Dios. También existe actividad comercial minorista en locales y en ventas informales.

Ahora bien, la Corporación Minuto de Dios cuenta con varias instituciones educativas, dentro de las cuales están el Colegio Minuto de Dios, 5 Hogares Infantiles y 2

Centros de Desarrollo Infantil. Uno de sus hogares infantiles es el Hogar Infantil Rafael García Herreros el cual se ubica en el barrio Minuto de Dios en la transversal 74 # 81c- 05 que cuenta con un programa de Atención Integral a la Primera Infancia hace más de 40 años, donde atienden niñas y niños de 6 meses hasta los 5 años de edad en un horario de 7:30 am a 4:30 pm de lunes a viernes con apoyo del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF)

1.2 Micro Contexto

Inicialmente el propósito de esta investigación surge en el Hogar Infantil Rafael García Herreros durante el proceso de práctica profesional. Donde se cuenta con un componente pedagógico de enfoque constructivista, la propuesta pedagógica está diseñada e implementada por niveles de atención: (maternal, caminadores, párvulos, prejardín y jardín), lo cual favorece los procesos de aprendizaje y socialización de las niñas y niños, elaborada a partir de sus necesidades e intereses. Dirigida a fortalecer y potenciar las dimensiones: cognitiva, comunicativa, motriz, social y artística.

La propuesta pedagógica del Hogar Infantil tiene como ejes fundamentales: la ciudadanía, la formación en valores y el desarrollo integral. Se fundamentan en las actividades rectoras para la primera infancia: El juego, el arte, la literatura y la exploración del medio, e integra el proyecto Pedagógico Comunitario de ICBF y sus estrategias transversales: Huertas y Fiesta de la lectura.

De igual manera se tiene como misión promover, a la luz del evangelio, el desarrollo integral de las niñas y niños, mejorando sus condiciones de vida, protegiendo sus derechos y brindándoles un ambiente que les permita realizarse como seres humanos. De

igual manera su visión apunta a que la propuesta pedagógica sea reconocida a nivel distrital, por su pertinencia y su alineación con las políticas públicas vigentes establecidas para la primera infancia; de igual manera, asegurar la participación permanente y activa de los padres de familia y de la comunidad en la protección y garantía de los derechos de los niños.

Por otro lado, el Hogar Infantil cuenta con un equipo altamente calificado y comprometido, dentro de los cuales esta:

- Directora general

- Coordinadoras

- Equipo Psicosocial (Psicólogas y trabajadoras sociales)

- Equipo de salud y nutrición (Nutricionista, Tecnóloga en alimentos y auxiliar de enfermería)

- Auxiliares de Servicios generales y cocina

- Auxiliares administrativos

- Red de soporte institucional en las áreas de: sistemas de información y comunicación, mantenimiento de plantas físicas, compras, contabilidad, gestión de recursos humanos y calidad entre otras

En cuanto a la infraestructura del Hogar Infantil Rafael García Herreros, se compone de dos niveles; en el primero se ubica todo lo relacionado con oficinas administrativas, cocina, baños, un patio cubierto, una pequeña zona verde y aulas de clase de los grados jardín y transición y en el segundo nivel se ubica los grados de prejardín, párvulos y sala cuna.

Ahora bien, los grupos están conformados aproximadamente por 20 estudiantes entre niñas y niños ubicados en las aulas del primer piso de la institución, la cual tiene dos vías de acceso; la primera siendo la principal que comunica el patio cubierto con el aula que no tiene puerta, y la segunda comunica el aula con la zona verde. De igual manera, cada grupo cuenta con una docente titular y el acompañamiento por momentos de auxiliares pedagógicas que rotan por todas las aulas del hogar infantil.

Las aulas en la institución no tienen puertas, por lo tanto, se evidencia el trabajo con cada grado. Así mismo, en las jornadas de alimentación que la institución destina para las docentes, se reúnen en un aula dos grupos (pre jardín 1 y pre jardín 2), quedando a cargo de una sola docente; esto conlleva que se presenten situaciones de conflicto entre las niñas y los niños, las cuales muchas veces la docente a cargo no puede manejar asertivamente. Dicha información fue clave para iniciar el desarrollo de la propuesta didáctica.

Por otro lado, el patio cubierto es organizado con mesas y sillas en cada espacio de alimentación (desayuno, refrigerio, almuerzo y onces), en estas jornadas en ocasiones se cuenta con el acompañamiento de las auxiliares de la institución, quien apoya el trabajo de la docente titular, sin embargo, se presentan situaciones de conflicto entre las niñas y los niños o con las docentes por el rechazo a ciertos alimentos que se suministran, como por ejemplo

ciertos vegetales o frutas que hacen parte del programa de alimentación escolar, lo cual impide que las niñas y los niños no coman en su totalidad.

Ahora bien, teniendo en cuenta la emergencia sanitaria que surgió durante el año 2020 debido al Sars cov 2, la cual se propago a pandemia mundial; las autoridades distritales competentes determinaron decretar cuarentena estricta, donde en este caso, las instituciones educativas no continuaron prestando el servicio de atención a las niñas y niños de manera presencial. Así mismo, el proceso de prácticas profesionales, se llevó a cabo de manera virtual perdiendo contacto con el Hogar Infantil.

Por consiguiente, en un primer momento la presente investigación tenía como propósito implementarse de manera presencial en el Hogar Infantil Rafael García Herreros, sin embargo, dada la situación mencionada se contempla hacer un abordaje desde la virtualidad con maestras de primera infancia de instituciones educativas estatales, las cuales rigen su proceso de desarrollo en el aula bajo las cartillas de actividades rectoras del Ministerio de Educación Nacional bajo la Ley de Cero a Siempre.

2. Problemática

2.1 Descripción Del Problema

Las niñas y niños de primera infancia, específicamente aquellos que se encuentran entre los 3 y 6 años de edad en ocasiones pueden tener dificultades para reconocer las emociones por las que atraviesan en diferentes circunstancias de su cotidianidad: felicidad, tristeza, enojo, paz, miedo, entre otros, lo cual los lleva a expresarlas por medio de su

cuerpo, sin embargo algunas de estas al no ser reconocidas en su totalidad no son reguladas asertivamente, esto desencadenando comportamientos socialmente inadecuados (pataletas, llanto incontrolable, gritos, entre otros), presentándose en casa, calle o cualquier otro escenario en compañía de familias y/o cuidadores por falta de regulación emocional por parte de las infancias.

De igual manera, en las instituciones educativas suelen presentarse conflictos entre pares, tanto en las jornadas de alimentación como en otras actividades, donde se presenta omisión a las instrucciones de maestras o acompañantes de desarrollo. Ahora bien, en algunas ocasiones los docentes no reconocen qué estrategias pueden implementar para que las niñas y los niños regulen sus emociones en el aula de clase, siendo condicionante en las relaciones e interacciones consigo mismo, con el otro y con el entorno.

Por otro lado, estos comportamientos podrían estar asociados al poco tiempo de calidad y práctica de crianzas diversas por parte de familias y/o cuidadores, los cuales son los principales educadores con su ejemplo de una vida emocional plena.

Lo anterior, conlleva a pensar que, si la escuela y la familia no trabajan articuladamente en educar a las niñas y los niños para el reconocimiento de las emociones, ellos pueden desarrollar problemas sociales y de comportamiento, dificultades de interacción entre pares y poco seguimiento de las normas dentro y fuera de la institución escolar.

2.2 Formulación Del Problema

¿Qué características tendría una propuesta didáctica que oriente a los docentes en el proceso de regulación de las emociones de niñas y niños de primera infancia?

2.3 Justificación

El ser humano a lo largo de la historia se ha caracterizado principalmente por aspirar a lograr el éxito, conseguir las metas que se propone y consecuentemente perseguir nuevos objetivos para aumentar la motivación. Pero, cuando esto no se cumple como se espera, surgen sentimientos diversos que desnivelan el comportamiento de la persona. Sobre ello, se han hecho diversas investigaciones para lograr una inteligencia emocional y autorregulación del ser humano.

Por consiguiente, la presente investigación hace referencia a la importancia del reconocimiento de emociones en la primera infancia, pues se evidencia falta de regulación emocional en niñas y niños, esto posiblemente a causa de diversas pautas de crianza en los hogares, así mismo, por el acceso a temprana edad de niñas y niños a recursos tecnológicos, sin la supervisión de un adulto responsable que acompañe este proceso.

En primer lugar, se hizo observación en instituciones educativas que atienden a primera infancia, se lograron identificar algunas falencias en el reconocimiento de las emociones de las niñas y los niños, de esto se partió para generar varios objetivos y así idear una propuesta didáctica para docentes, donde se implementen las actividades rectoras: arte, juego, literatura y exploración del medio propuestas por el Ministerio de Educación Nacional

bajo la Ley de Cero a Siempre, así mismo, se realiza una articulación con la técnica Mindfulness teniendo en cuenta la edad de la población prevista.

Ahora bien, teniendo en cuenta que la investigación se basa en diseñar una propuesta didáctica orientada a docentes de primera infancia con el fin que ayude a las niñas y los niños a reconocer y regular sus emociones, esto a partir de diversas experiencias donde ellos logren implementar la inteligencia emocional en su diario vivir.

2.4 Objetivos

2.4.1 Objetivo General.

Diseñar una propuesta didáctica desde el Mindfulness que oriente a los docentes en el proceso de regulación de las emociones de niñas y niños de primera infancia en situaciones cotidianas.

2.4.2 Objetivos Específicos.

1. Identificar cómo se aborda las emociones en las cartillas de actividades rectoras producidas en el marco de la Ley de Cero a Siempre del Ministerio de Educación Nacional dirigidas a primera infancia.
2. Reconocer cómo las maestras y maestros de primera infancia acompañan el proceso de regulación de emociones de las niñas y los niños.

3. Plantear los principales elementos que deben tenerse en cuenta para acompañar el proceso de regulación de emociones en las niñas y niños.

3. Marco Referencial

3.1 Marco de Antecedentes

Para conocer más a profundidad las concepciones que abarcan la presente investigación, fue necesario buscar otras investigaciones que tuvieran una relación particular a esta y así conocer más a fondo sobre el contexto del tema a desarrollar.

La primera investigación fue “La Inteligencia Interpersonal en el Contexto Educativo de las niñas y niños de la Corporación por un Nuevo Santander” realizado por: Lizeth Tatiana Piedrahita Bermúdez y Natalia Piedrahita Bermúdez (2018) de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, la cual, tiene como objetivo identificar los factores que contribuyen al desarrollo de la inteligencia interpersonal en el contexto cercano de los niños y niñas de la Corporación por un Nuevo Santander (p.6). Fue una investigación que se desarrolló en dos meses donde se realizaron actividades pedagógicas en las que los niños y niñas se reconocieran como parte de un grupo, donde se conocen y reconocen al otro aceptando y respetando sus diferencias, se pudo observar cómo la mayoría de los padres afirmaron que sus hijos poseen habilidad para socializar con los demás, pero como se ven afectados en el momento de compartir juguetes, materiales, que son de gran agrado para ellos aceptando que los demás tienen comportamientos, formas de ser y poseen emociones y sentimientos diferentes.

Como conclusión, se evidenció cómo las docentes tienen el concepto claro de la inteligencia interpersonal, lo cual permite implementar actividades o estrategias para minimizar las agresiones físicas y verbales de las niñas y los niños. De esta investigación podemos destacar como aprendizaje que para fomentar la inteligencia emocional en las niñas y los niños se debe trabajar el manejo de las emociones y mantener un diálogo constante sobre la forma adecuada de relacionarse con los demás.

Por otro lado, la investigación “Importancia de la comunicación afectiva como una estrategia para fortalecer las relaciones interpersonales y la convivencia en el aula de clases.” realizado por: Nidia Catalina Concha Mendoza y Juliana Andrea Berrio Valencia (2017) de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, se realizó desde el objetivo de comprender la importancia de la comunicación afectiva como estrategia de fortalecimiento en las relaciones interpersonales y la convivencia en el aula de clase en el grado jardín en el Centro de Desarrollo Infantil pequeños exploradores.(p.22). Esta investigación se realizó en ocho sesiones donde se tuvieron en cuenta actividades referentes a la comunicación afectiva, estimulación en el desarrollo de la afectividad, el fortalecimiento de la autoestima y se generaron espacios armónicos donde se estimuló la inteligencia emocional. Los resultados obtenidos fueron positivos, desde el momento en que se identificó la dificultad en las relaciones interpersonales y la convivencia en el aula, se empezaron a implementar estrategias que se aplicaron en las interacciones pedagógicas con el grado jardín, apoyados en los pilares de la educación inicial (el juego, el arte, la literatura y la exploración del medio).

Concluyen que se logró que las niñas y los niños, el cuerpo docente y la familia pudieran interiorizar el concepto de comunicación afectiva como herramienta fundamental en las interacciones sociales. De este estudio podemos recoger información acerca de la

importancia de la comunicación afectiva como estrategia para el fortalecimiento de la convivencia y las relaciones interpersonales de las niñas y los niños.

Por otra parte, la investigación “Conductas de Agresividad en las niñas y los niños de cuatro a cinco años dentro del aula de clase, del Jardín Infantil “El Guarceño” realizado por: Hernández Mejía Diana Marcela y Bedoya Florez Diana Carolina (2015) de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, se realizó desde el objetivo de identificar las causas por las cuales se presentan las conductas agresivas en los niños y niñas dentro del aula de clase. (p.11). Para recoger información se realizaron unas encuestas a docentes, familias y niños donde como resultados se logró tener una descripción del entorno donde viven y se relacionan los niños, de esta manera las encuestas sirvieron como punto de partida para buscar alternativas de solución como las diferentes actividades que ayuden a mejorar el manejo de conflictos y socialización de los infantes. Durante la investigación, se comprobó que el deporte es una manera para que los niños formen su carácter y personalidad haciendo posible el surgimiento de liderazgo y cooperación.

Concluye que las actividades al aire libre son fundamentales para incrementar y mejorar la calidad de vida y bienestar general, practicar con las niñas y los niños actividades como natación, rondas, fútbol, senderismo, entre muchas otras es de gran importancia para ayudar en la solución de esta problemática. Esta investigación contribuye en la comprensión del mundo individual de cada niño y niña y hasta qué punto sus actitudes agresivas leves o graves pueden ser modificadas con un cambio de actitud de todas las personas que lo rodean, así mismo construir soluciones conjuntas a este problema, que lejos de disminuir aumenta cada vez más.

En cuanto a la investigación “ Incidencia de la lectura crítica de cuentos infantiles para el desarrollo de las competencias emocionales –empatía y regulación emocional- de niños y niñas del grado transición de una institución pública del municipio de Medellín, corregimiento de San Cristóbal -Antioquia” realizada por: Olga Nancy Ossa Ríos (2016) de la Universidad de Antioquia, se evidencia que tuvo como objetivo determinar si la lectura crítica de cuentos infantiles incide en el desarrollo de las competencias emocionales, empatía y regulación emocional de las niñas y los niños del grado transición (p.16), el autor destaca la importancia de la lectura crítica en los niños, donde afirma que a partir de ella se puede ir más allá de la sola comprensión del texto, para intercambiar su comunicación, dar demostraciones afectivas, entender el conflicto y hallarle una solución, entre otros.

En conclusión, invita a los maestros a implementar la lectura crítica de los cuentos infantiles como estrategia que favorece el desarrollo de competencias emocionales, donde a partir de cada cuento, el niño puede identificarse con los autores, comentar las situaciones problema y encontrar las alternativas de solución y relacionarse con los demás a partir del diálogo. Los aportes que deja esta investigación es el uso de estrategias tales como los cuentos que inciden en la lectura crítica para el desarrollo de competencias emocionales, donde los niños pueden hacer análisis de las situaciones que se presentan en los cuentos y poder comentar sobre las emociones captadas y además hacer comparaciones con su vida cotidiana.

Por último y mejor relacionado con la presente investigación, se presenta la investigación titulada “Mindfulness, espacio favorecedor de autoconocimiento” realizada por Sandra Yanira Jiménez Urrego (2017) de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, el objetivo de esta investigación fue analizar la práctica Mindfulness en el desarrollo del

autoconocimiento como un elemento de la inteligencia emocional. (p.6) Durante la investigación la autora realizó una serie de encuestas a personas que realizan o aplican el Mindfulness donde básicamente pregunta sobre: el autoconocimiento, la emoción, la conciencia, la autorregulación y el desarrollo humano, además, incluye su experiencia personal en la práctica Mindfulness, para la conclusión de cómo el Mindfulness se relaciona con el autoconocimiento el cual es uno de los elementos más importantes de la inteligencia emocional, afirma que en la práctica se aprende a ser más conscientes de los pensamientos y emociones, lo cual contribuye a cambiar la forma en que se relaciona y reacciona ante estos, esta investigación aporta en la medida que se analiza y brinda información sobre la relación que tiene el Mindfulness con la inteligencia emocional.

Es así como, las anteriores investigaciones nos permiten contextualizar los diferentes aspectos que abarca el trabajo de las emociones, como el desarrollo de la inteligencia interpersonal para facilitar la comprensión de socializar y compartir con el otro, a partir de diferentes estrategias que propicien el manejo de las emociones, que pueden ser acompañadas de las actividades rectoras de la educación inicial, dentro de espacios armónicos para la implementación de inteligencia emocional, en el cual las niñas y los niños también puedan interiorizar el concepto de la comunicación afectiva para fortalecer su autoestima, sus relaciones sociales y el diálogo.

Por otro lado, un aspecto importante que aportan las investigaciones, son las relaciones que la niña y el niño tiene con su entorno, es decir su familia, docentes y pares, siendo la familia el primer factor de desarrollo emocional, así mismo verlo como un agente relevante a la hora de trabajar las emociones, donde se espera sea partícipe y colaborador del proceso que se lleve a cabo. Otra herramienta que se logra acoger es la lectura crítica en los

cuentos infantiles donde las niñas y los niños pueden discutir, analizar y dialogar referente a los cuentos, por medio de las experiencias que pasan en su diario vivir.

Por último, el Mindfulness permite realizar un proceso de autoconocimiento como parte de la concientización de pensamientos, emociones y sentimientos, ligados a la inteligencia emocional, además, las investigaciones dan cuenta que en Colombia el Mindfulness no se ha trabajado en la primera infancia, que se tienen concepciones sobre este y su relación con la educación pero no se ha llevado a cabo investigaciones que evidencien su implementación con las infancias, de allí la pertinencia de la presente monografía.

3.2 Marco Teórico

En la regulación emocional de las niñas y niños se debe reconocer que son seres sociales en interacción con el entorno, pues sólo desde esta perspectiva cobra sentido abordar las dificultades que les puede impedir una socialización armónica y asertiva tanto en el ámbito familiar como escolar. En consecuencia, en el siguiente apartado se encuentra una contextualización basada en definiciones de autores, los cuales han colaborado a un mejor entendimiento de la inteligencia emocional, todo lo que está inmerso en ella y la implementación de esta en las aulas escolares.

3.2.1 Inteligencia Emocional.

Para el curso de la investigación se considera vital lograr reconocer las diversas definiciones que pedagogos, psicólogos y otros profesionales han planteado respecto a la inteligencia emocional. De allí, que posterior a la definición de inteligencia emocional, se plantee el abordaje de la inteligencia emocional en la escuela y las prácticas de crianza.

La primera aparición del concepto de Inteligencia emocional se remonta al año 1990, donde Peter Salovey y John Mayer la definieron como “La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”. (p.4)

Luego, Goleman (2000) realizó una recopilación de los estudios referentes a la inteligencia emocional y la definió como “las habilidades tales como ser capaz de motivarse y persistir ante las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanzas”. (p.54) A partir de ese momento se han hecho varias investigaciones sobre inteligencia emocional y de la misma forma muchos autores la han definir.

Por otro lado, parafraseando a Goleman (1995), las características de las emociones sean adultos o niños son iguales, sin embargo, en los niños se presentan con mayor intensidad, a continuación, una breve explicación de cada una de las emociones principales:

- La alegría: uno de sus principales cambios es el aumento de actividad del centro neuronal, donde permitirá impedir sentimientos negativos o preocupaciones y de la misma manera aumenta el caudal de energía disponible.
- La tristeza: sus primeros cambios son la disminución de energía y entusiasmo por actividades vitales, esta emoción nos brinda la oportunidad de llorar por diferentes dificultades que nos afectan emocionalmente.

- El miedo: Durante esta emoción el cuerpo parece paralizarse, aunque sólo sea un instante, las conexiones nerviosas desencadenan una respuesta hormonal que pone a el cuerpo en estado de alerta y la persona siente temor en la situación
- Asco: Es la sensación de desagrado y repulsión para el gusto o el olfato, durante su exposición se pretende cerrar las fosas nasales para evitar un olor nauseabundo o para expulsar un alimento tóxico.
- Sorpresa: es una de las emociones más cortas físicamente. El arqueado de las cejas que aparece en los momentos de sorpresa aumenta el campo visual y permite que penetre más luz en la retina, lo cual proporciona más información sobre el acontecimiento inesperado, facilitando así el descubrimiento de lo que realmente ocurre y permitiendo elaborar, en consecuencia, el plan de acción más adecuado.

Finalmente, la inteligencia emocional permite al ser humano conocer e identificar las emociones con las que vive a diario, es importante conocerlas y saber cómo funcionan, cuáles cambios físicos y psicológicos se tienen al poner en función una de estas, para que de la misma forma a partir de la apropiación las personas sean capaces de sobrellevarlas y controlarlas cuando sea necesario en situaciones a lo largo de su vida.

3.2.1.1 La inteligencia emocional en la escuela. Es necesario investigar sobre la inteligencia emocional en la escuela, teniendo en cuenta qué procesos se pueden llevar a cabo dentro de esta, entendiendo el lugar que ocupa la escuela en las infancias, como afecta en sus relaciones sociales y cómo la toman los docentes y padres para saber en qué momento y de qué manera se puede empezar a educar en la inteligencia emocional.

Teniendo en cuenta que Gómez (2003) especifica que la inteligencia emocional debe trabajarse desde los 0 años, entiende a la escuela es su primera etapa de educación e interacción con sus pares, así mismo, crea vínculos con los adultos con los que convive durante el ciclo escolar en este caso el docente acompañante. La inteligencia emocional en la escuela permite una intervención en el rendimiento escolar, debido a que el control de las emociones permite las buenas relaciones sociales con la sociedad y consigo mismo, es por esto que resulta importante implementarla en la etapa escolar, ya que como se dijo anteriormente es uno de los primeros encuentros sociales de las niñas y los niños fuera del seno familiar.

Por lo tanto, es importante que la escuela y la comunidad educativa utilicen estrategias para implementar la inteligencia emocional en el aula ya que la falta de ésta puede influir en el rendimiento escolar y si por el contrario se implementa ayudará a los estudiantes a descubrir el estado emocional en el que se encuentran.

De igual manera, la escuela es un factor importante en la educación de las niñas y los niños, son sus agentes educativos quienes velan y cooperan para facilitar el desarrollo asertivo de cada uno, el desarrollo de cada niña y niño abarca demasiados aspectos a trabajar, entre estos la inteligencia emocional que hace parte de esos procesos de crecimiento personal,

es por esto que se resalta la importancia de trabajar la inteligencia emocional con las niñas y los niños, ya que a partir de ella se forja su personalidad y toma de decisiones que le permitirán desenvolverse en el transcurso de su vida.

3.2.1.2 Prácticas de Crianza. La labor que desempeñan las familias y/o cuidadores de las niñas y los niños, es clave para su desarrollo socioafectivo, por ende, se hacen revisión conceptual de teóricos e instituciones a nivel mundial que le dan sentido a el presente apartado

Mestre et al. (1999) destaca que el tipo de normas que una familia establece, los recursos y procedimientos que utilizan para hacer cumplir dichas normas, junto con el grado de afectividad, comunicación y apoyo entre padres e hijos, son fundamentales para el crecimiento personal, la interiorización de valores, las habilidades sociales y la toma de decisiones para resolver conflictos.

De la misma forma, el desarrollo socioafectivo y la socialización en la infancia está relacionado con la participación, la crianza y la estimulación en la familia, como se destaca en los lineamientos de la UNICEF (2004), al resaltar la participación del padre y la familia en la crianza y desarrollo infantil y en la importancia de identificar y optimizar las fortalezas de la familia en la crianza de las niñas y los niños. El desarrollo psicosocial en la infancia influirá significativamente en las oportunidades de aprendizaje y sociales que pueda tener en el futuro.

El papel de la familia y sus respectivos procesos de crianza facilitan el desarrollo de habilidades sociales en la primera infancia, para esto es importante brindar un espacio de

sensibilización y orientación, para que de esta forma se contextualice sobre el desarrollo que deben tener sus hijos y la participación de ellos para lograr ese propósito.

Así bien, gran responsabilidad tienen los padres al educar a sus hijos, pues así por medio de valores y principios se forjará la personalidad de estos, sus acciones y formas de actuar ante los demás, de lo contrario se puede presentar un desequilibrio de comportamiento que afecta la vida de la niña y del niño en su entorno y con las personas que lo rodea

3.2.2 Regulación emocional en primera infancia.

La regulación emocional es la habilidad más compleja de la inteligencia emocional. Esta dimensión incluye “la capacidad para estar abierto a los sentimientos tanto positivos como negativos y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad”. (Berrocal & Extremera. 2005. p. 9) Además, incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas moderando las emociones negativas e intensificando las positivas.

La regulación es la capacidad que tienen los humanos de manejar sus emociones de forma asertiva, pretende tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, la regulación emocional es un proceso clave de la inteligencia emocional, por eso es tan importante implementar en las niñas y los niños como base fundamental de su proceso de autorregulación.

Por lo tanto, la regulación emocional permite desarrollar habilidades para el reconocimiento de emociones en ventaja de una vida más acorde a los que se pretende

vivenciar, permitiendo controlar la ira y actos impulsivos que suceden en situaciones de vulneración emocional y de la misma forma como base para llevar a cabo una inteligencia emocional eficaz. Para ello, es fundamental reconocer las emociones que se vivencian y las características de estas.

3.2.2.1 Tipos de emociones. En el siguiente apartado, se establece como autor principal Goleman, quien hace referencia a la clasificación de las emociones que experimenta el ser humano a lo largo de su vida

Por lo tanto, Goleman (2001) asegura que “La verdad es que en este terreno no hay respuestas claras y el debate científico sobre la clasificación de las emociones aún se halla sobre el tapete”. Una de las clasificaciones más empleadas es la de distinguir entre emociones básicas y emociones complejas o secundarias.

Entonces en la tipología de emociones aparece:

- Emociones primarias: parecen poseer una alta carga genética, en el sentido que presentan respuestas emocionales pre organizadas que, aunque son modeladas por el aprendizaje y la experiencia, están presentes en todas las personas y culturas
- Emociones secundarias: emanan de las primarias, se deben en gran grado al desarrollo individual y sus respuestas difieren ampliamente de unas personas a otras.

- Emociones negativas: implican sentimientos desagradables, valoración de la situación como dañina y la movilización de muchos recursos para su afrontamiento. Ej.: el miedo, la ira, la tristeza y el asco.
- Emociones positivas: son aquellas que implican sentimientos agradables, valoración de la situación como beneficiosa, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escasos recursos para su afrontamiento. Ej.: felicidad.
- Emociones neutras: son las que no producen intrínsecamente reacciones ni agradables ni desagradables, es decir que no pueden considerarse ni como positivas ni como negativas, y tienen como finalidad el facilitar la aparición de posteriores estados emocionales. Ej.: la sorpresa.

Las emociones principales como la tristeza, alegría, ira y miedo suelen agruparse en los diferentes tipos de emociones, esto permite identificar a qué corresponde cada emoción que las personas pueden estar experimentando y como se puede evidenciar en los gestos a la hora de centrarse en una.

3.2.2.2 La importancia de autorregular las emociones. De acuerdo con Company

(2012):

La regulación emocional eficaz está asociada al funcionamiento social efectivo y adecuado, así quienes disponen de mayor capacidad para regular sus emociones (tanto las negativas como las positivas), informan tener más relaciones positivas, muestran menos conductas sociales desviadas y son menos propensas a desarrollar trastornos psicológicos (p.7)

Así mismo, Céspedes (2008):

Enseña que a partir de los tres años, la autorregulación emocional ya es más eficiente y el niño empieza a construir un aparato cognitivo sustentado en lo emocional; aparecen los sentimientos, la capacidad de identificación de sus estados emocionales. Su miedo es muy potente, pero elabora estrategias para ocultarlo. (p.83)

La regulación emocional pretende manejar y controlar las emociones de forma apropiada, gracias a esto los individuos pueden desarrollar competencias y habilidades tanto para el bienestar personal como para el de los demás, al regular eficazmente las emociones se obtendrá un equilibrio emocional para tener una mejor calidad de vida.

A menudo muchos de los problemas cotidianos que presentan las personas son afectados por fallos en la regulación emocional teniendo así consecuencias personales y sociales, un impulso repentino, la falta de empatía, la poca información sobre los sentimientos, ignorar las emociones. De alguna forma, la vida está rodeada de situaciones

emocionales que no se pueden ignorar y sobre todo si las personas quieren ser felices y construir lazos afectivos sanos.

3.2.2.3 La educación emocional. Bisquerra (2000) define la educación emocional como:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

La educación emocional es esencial para que los individuos sepan afrontar las situaciones de vida que se le presentan a diario, es por esto por lo que la educación debe incluir en proyectos y programas la enseñanza de habilidades humanas como el autoconocimiento, la empatía, la resolución de conflicto, la cooperación con los demás y la importancia de escuchar, de esta forma se formarán personas competentes y seguras de sus acciones, con personalidad suficiente para enfrentar situaciones cotidianas.

La educación emocional es un proceso educativo y continuo que pretende favorecer el desarrollo de competencias emocionales como principal elemento del individuo con propósitos de capacitar para la vida y aumentar el bienestar personal y social.

3.2.2.4 Maneras de regular las emociones en primera infancia. El arte puede ser una excelente herramienta en la regulación de las emociones. Goleman (1995) considera que las actividades artísticas, son herramientas eficaces para desarrollar de forma amena y agradable, la inteligencia emocional.

Vivas, Gallego y González (2007) hacen una recopilación de técnicas o estrategias para regular las emociones, que se explicaran a continuación:

- La respiración. Permite reducir la ansiedad y otros estados relacionados, también puede regular la tensión y la ira.
- La relajación. Se busca relajar la mente y el cuerpo, con el propósito de liberar tensiones musculares, así mismo se podrá moderar los estados de estrés, ansiedad, miedo entre otros
- La visualización. Es una de las técnicas más útiles, consiste en concentrar toda su atención en una serie de imágenes cuya finalidad será la de reprogramar ciertas actitudes mentales y determinadas emociones que queramos cambiar.
- La meditación. Consiste en un estado de apreciación de los propios pensamientos y acciones; durante el proceso el organismo disminuye su ritmo y por consiguiente posibles estados de tensión.
- El control del pensamiento o terapia cognitiva. Consiste en mirar la interpretación que las personas le dan a las distintas vivencias y emociones.

Existen diferentes maneras de regular las emociones, demasiadas herramientas para implementar, que se pueden utilizar a la hora de llevar a cabo la inteligencia emocional,

posibilitando el acceso a diferentes espacios de interacción consigo mismo, donde en este caso la niña o el niño puede hacer un análisis de sus sentimientos y emociones al mismo tiempo que van trabajando en sus emociones y poniendo en práctica sus diferentes alternativas de regularlas.

Antes de pensar en las maneras de regular las emociones es importante saber que las niñas y los niños son el producto de las acciones de los adultos, aprenden por imitación, así que los adultos deben implementar una buena inteligencia emocional antes de pedirla por parte de las niñas y los niños, también es pertinente decir que al momento de permitirles esos espacios de aprendizaje se pueda tener una buena conexión para hacer más eficaz el proceso.

Lo anterior nos permite evidenciar que el Mindfulness puede ser una alternativa que le permite a la niña y el niño el reconocimiento de sus emociones y vivenciar estas a partir de acciones específicas; como las mencionadas anteriormente: respiración, relajación, visualización, meditación y control del pensamiento.

3.2.3 Mindfulness.

Es una técnica utilizada en diversos ámbitos, cobrando mayor relevancia en el ámbito educativo. El doctor Kabat-Zinn (2003) creador del método Mindfulness, dice: “La conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella” (p.8).

Algunos de los beneficios de las prácticas de Mindfulness con las niñas y los niños según el programa CEIP (2013) son:

- Aumento de la conciencia corporal, donde aprenden a reconocer su propio cuerpo, logrando llevarlos a un estado de relax y una interacción respetuosa con los demás.
- Habilidades en la gestión de emociones, mediante la concientización de su propia respiración en las diferentes situaciones, llegando incluso a lograr una disminución en la impulsividad.
- Optimizar la interacción social, trabajando en la integración y desinhibición en los espacios lúdicos compartidos, así como un manejo voluntario de las expresiones faciales y por consiguiente, también sobre lo que sienten las niñas y los niños en estos ámbitos.
- Mayor desarrollo en las habilidades cognitivas, aprendiendo en un primer momento, a manejar sus pensamientos, su origen, como fluyen y cuando es necesario, dejarlos ir.
- Desarrollar nuevas capacidades, aprendiendo a tomar decisiones desde el corazón.(p.7)

Hay dos maneras de practicar Mindfulness, de manera formal e informal. La práctica formal de Mindfulness reside en centrar la atención en la respiración, en la repetición de una palabra, frase o sílaba (mantra), en la observación de sensaciones, de pensamientos o la exploración del cuerpo, ya sea sentado o en movimiento. La práctica informal consiste en

prestar atención plena a las actividades de la vida diaria, como pueden ser comprar, comer, hacer deporte, o realizar tareas domésticas (Burke, 2009).

Mindfulness es una de las herramientas nuevas y eficaces que nos permite trabajar la inteligencia emocional de forma diferente, acercando a la persona a la conciencia de sus emociones y sentimientos por medio de la meditación, es una estrategia innovadora que se puede aplicar en educación permitiendo así otra manera de percibir las emociones en relación con la respiración y la vida cotidiana.

Mindfulness también llamado atención plena, consiste en estar atento intencionalmente a lo que se hace, es una práctica basada en la meditación que consiste en prestar atención a los sentimientos, pensamientos y emociones sin juzgar si son adecuados.

3.2.3.1 Mindfulness en la educación infantil. Diferentes estudios muestran los efectos de la práctica de la atención plena en el ámbito educativo.

De acuerdo con la autora del libro “Tranquilos y atentos como una rana”, Aline Snel (2013) “mindfulness responde a la gran necesidad existente para encontrar un poco de tranquilidad, tanto física como mental, en este tiempo tan exigente en el que nos ha tocado vivir” (p. 18). Según Mañas et al. (2014) aumenta su rendimiento académico, mejora el autoconcepto y las relaciones interpersonales, reduciendo la agresividad y la violencia.

Para Shapiro, Brown y Austin (2008) son tres las áreas fundamentales en las que se agrupan los efectos que Mindfulness produce en la educación:

1. Rendimiento cognitivo y académico

2. Salud mental y bienestar psicológico
3. desarrollo integral de la persona

Según Hooker y Fodor (2008), el Mindfulness contribuye a mejorar la memoria, a incrementar la atención y a promover el autocontrol. Así mismo, favorecerá el incremento de los niveles de creatividad, la regulación de las emociones en niños que presentan problemas de internalización y externalización de emociones, la modificación de conductas agresivas, la mejora de la autorregulación, del sentido del humor y de la calidad del sueño.

Las niñas y los niños viven en un mundo de prisas, reciben información de manera constante, están sobre estimulados y aun así no se les enseña a estar tranquilos, a mantener la calma, a vivir sin afanes, a controlar sus emociones, es por esto que los adultos deben darle la importancia suficiente que esta situación necesita, la práctica Mindfulness permite en gran medida sobrellevar estas situaciones en las niñas y los niños dando base para un ritmo de vida mejor.

3.2.4 Propuesta didáctica y características.

La propuesta didáctica es una herramienta que le permite al docente llevar a cabo prácticas de implementación a partir de una investigación brindando una contextualización para el adecuado conocimiento. Ahora bien, la propuesta didáctica, según (Fortea Bagán, 2009), es la estrategia de enseñanza que propone un docente para el trabajo en el aula. Se parte de la metodología, como medio para el logro de los objetivos, y de la didáctica, como herramienta de esa metodología, en procura de los resultados esperados. La didáctica se ha

referido a enseñar, instruir, informar, aprender, y toda función dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje; en tanto la metodología es el medio del que se sirve la didáctica para transitar.

La propuesta didáctica permite a los docentes compartir investigaciones innovadoras de la práctica educativa, donde se comparte información que le aporta a las maneras de llevar a cabo un proceso educativo, las ventajas de la propuesta didáctica es poder compartir con el cuerpo docente para poner en práctica didácticas para el desarrollo de un conocimiento,

3.3. Marco Legal

A partir de la presente propuesta de investigación es necesario incorporar fundamentos legales que reglamentan y orientan la legalidad del proceso educativo de las infancias en el mundo y específicamente en Colombia. En primer lugar, a los niños y niñas a partir del siglo XX, se les ha considerado como sujetos garantes de derechos, en este sentido, en 1948 la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas adopta la declaración Universal de Derechos Humanos, por medio de la cual determina que “la infancia tiene derecho a cuidado y asistencia especial” (Art, 25). Posteriormente, en 1959, las Naciones Unidas proclama la declaración de los derechos del niño; en adelante, la Convención sobre los Derechos del Niño, adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1989.

Ahora bien, la Constitución Política de Colombia de 1991 manifiesta en el Artículo 67 que “la educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función

social; donde se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura”

Así mismo, la educación está regulada por la Ley General de Educación 115 de 1994; en el Artículo 16 se expone la importancia del conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades de acción, así como la adquisición de su identidad y autonomía; el crecimiento armónico y equilibrado del niño, de tal manera que facilite la motricidad, el aprestamiento y la motivación, como también de su capacidad de aprendizaje, la ubicación espaciotemporal y el ejercicio de la memoria, el desarrollo de la capacidad para adquirir formas de expresión, relación y comunicación y para establecer relaciones de reciprocidad y participación, de acuerdo con normas de respeto, solidaridad y convivencia, la participación en actividades lúdicas con otros niños y adultos, el estímulo a la curiosidad para observar y explorar el medio natural, familiar y social, el reconocimiento de su dimensión espiritual para fundamentar criterios de comportamiento, vinculación de la familia y la comunidad al proceso educativo para mejorar la calidad de vida de las niñas y los niños en su medio, y la formación de hábitos de alimentación, higiene personal, aseo y orden que generen conciencia sobre el valor y la necesidad de la salud.

En consecuencia, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF, como una de las principales instituciones garantes del bienestar integral de las infancias en el Artículo 29 (Lineamiento técnico para la atención a la primera infancia) dispone el derecho al desarrollo integral en la primera infancia; en esta etapa del ciclo vital en la que se establecen las bases para el desarrollo cognitivo, emocional y social del ser humano. Comprende la franja poblacional que va de los cero (0) a los seis (6) años de edad. Desde la primera infancia, los niños y las niñas son sujetos titulares de los derechos reconocidos en los tratados

internacionales, en la Constitución Política y en este Código. Son derechos impostergables de la primera infancia, la atención en salud y nutrición, el esquema completo de vacunación, la protección contra los peligros físicos y la educación inicial.

De igual manera, la Ley 1804 de 2016 en su Artículo 2 define La política de “Cero a Siempre”, en tanto política pública, representa la postura y comprensión que tiene el Estado colombiano sobre la primera infancia, el conjunto de normas asociadas a esta población, los procesos, los valores, las estructuras y los roles institucionales y las acciones estratégicas lideradas por el Gobierno, que en corresponsabilidad con las familias y la sociedad, aseguran la protección integral y la garantía del goce efectivo de los derechos de la mujer en estado de embarazo y de las niñas y los niños desde los cero (0) hasta los seis (6) años de edad.

Todo esto desarrollado a través de un trabajo articulado e intersectorial que desde la perspectiva de derechos y con un enfoque de gestión basado en resultados, articula y promueve el conjunto de acciones intencionadas y efectivas encaminadas a asegurar que en cada uno de los entornos en los que transcurre la vida de las niñas y los niños existan las condiciones humanas, sociales y materiales para garantizar la promoción y potenciación de su desarrollo. Lo anterior a través de la atención integral que debe asegurarse a cada individuo de acuerdo con su edad, contexto y condición.

El desarrollo integral no sucede de manera lineal en los niños y niñas, por el contrario, se expresa de manera particular en cada uno. La interacción con una amplia variedad de actores, contextos y condiciones es significativa para el potenciamiento de las capacidades y de la autonomía progresiva. El desarrollo ocurre a lo largo de todo el ciclo vital y requiere de acciones de política pública que lo promuevan más allá de la primera infancia.

En ese sentido, el Consejo Nacional de Política Económica Social (CONPES) aprobó en su documento 115 el reparto y distribución de los recursos para la educación y desarrollo integral de las niñas y niños para la vigencia 2008. Según el CONPES (2007), la política pública nacional de primera infancia considera la política como el camino para darle un significado al desarrollo de la primera infancia en Colombia, así mismo, los padres, familia, adultos y adolescentes empiezan a reconocer su responsabilidad socioeconómica para favorecer el desarrollo de los niños y las niñas menores de 6 años. Visto desde todos los aspectos en los que se desarrolla el ser humano, la primera infancia es el inicio para que esto se lleve a cabo y por ende los argumentos con los que se justifica la construcción de la política son:

- Los argumentos científicos en el que a partir de los dos años de vida son vitales para el crecimiento físico y la nutrición, así como para los vínculos afectivos con padres y madres;
- Los argumentos socioculturales donde se recalca la responsabilidad tanto del padre como de la madre y se acepta la participación de otros miembros de la familia y terceros que estén encargados del cuidado de los niños y las niñas teniendo en cuenta que de esta forma se fortalezcan vínculos parentales, familiares y comunitarios que reduzcan las afectaciones en el desarrollo de los niños y niñas tales como maltrato, abandono y desvinculación afectiva que afectan directamente a la salud emocional y física de las infancia en su proceso de desarrollo, por lo tanto un vínculo afectivo con los padres y madres de familia es promotor de un buen desarrollo psicosocial y emocional .

- Siguiendo con los argumentos se encuentran los legales y políticos en el que se hace énfasis en que La Convención Internacional sobre los Derechos de los Niños aprobada por el Congreso de la República de Colombia, mediante la Ley 12 del 22 de enero de 1991, introduce un cambio en la concepción social de la infancia: “los niños deben ser reconocidos como sujetos sociales y como ciudadanos con derechos en contextos democráticos” Colombia ha promovido como principio constitucional suscribir la Convención de los Derechos del Niño, estableciendo en el artículo 44 de la Constitución Política, que los derechos de los niños y niñas predominan sobre los derechos de las otras personas. lo que permite establecer la obligatoriedad que tienen la familia, la comunidad y el estado de protegerlos del abandono, abuso sexual, venta, secuestro, explotación y violencia física y moral, así mismo con la expedición del Código de la Infancia y la Adolescencia, ley 1098 de 2006 Colombia concreto con los postulados de la Convención de los Derechos del Niño, y ahí mismo en el artículo 29 estableció la atención que deben recibir los niños y niñas en la primera infancia,
- siguiendo por la misma línea los argumentos ligados al contexto institucional y programático decreta que la responsabilidad del estado, la familia y la sociedad en pro de los derechos de los niños y niñas obligan que las instituciones sociales y estatales anexen esos principios para garantizar que se cumplan con la protección de los derechos de la infancia, además que trabajar de forma unida permitirá acciones para priorizar y mejorar planeaciones, inversiones y programas para atender a niños y niñas

en mejores condiciones y de la misma forma generar condiciones adecuadas, así mismo se resalta el papel los consejos de política social, la ONG y las organizaciones comunitarias para la construcción de la política social.

- En seguida, se presentan los argumentos éticos donde se afirma que garantizar los derechos de los niños es asegurar su desarrollo social, para esto el estado debe velar por que esos derechos se cumplan y la sociedad actúa como corresponsal para que se lleven a cabo, teniendo en cuenta que la política debe garantizar los derechos, la familia, la comunidad y el estado deben actuar en su formulación, cumplimiento y seguimiento.

4. Diseño Metodológico

4.1. Tipo de Investigación

De acuerdo con el objetivo general, el presente trabajo se enmarca en un enfoque cualitativo, el cual tiene como objetivo principal comprender e interpretar fenómenos que dependen del contexto en el que se crean, es por esto que, con la investigación cualitativa se describen contextos, personas y lugares en su ambiente natural sin que haya un control o manipulación por parte del investigador.

Ahora bien, la investigación cualitativa según Torres (1998) se tiene en cuenta que el trabajo de campo y la observación es el aspecto principal dentro de la metodología de la investigación cualitativa, así mismo, que las historias de vida son un testimonio que permiten observar cómo los individuos crean el mundo que los rodea, también se refiere a las maneras de llevar a cabo el proceso de recolección de datos, entre los cuales está el grupo focal que es una modalidad de entrevista y permite la recolección de datos en poco tiempo y a profundidad, la encuesta que se presenta como un formulario a un grupo de personas y el análisis desde la observación.

Lo que se busca en un estudio cualitativo es obtener datos que se convertirán en información de personas, seres vivos, comunidades, contextos o situaciones en profundidad. Al tratarse de seres humanos los datos que interesan son conceptos, percepciones, imágenes mentales, creencias, emociones, interacciones, pensamientos, experiencias, procesos y vivencias manifestadas en el lenguaje de los participantes, ya sea de manera individual,

grupal o colectiva. Se recolectan con la finalidad de analizarlos y comprenderlos, y así responder a las preguntas de investigación y generar conocimiento.

De igual manera, la recolección de datos ocurre en los ambientes naturales de los participantes o unidades de análisis. En el caso de los seres humanos, en su vida diaria: como hablan, en qué creen, que sienten, cómo piensan, cómo interactúan. Además, la recolección de datos se realiza de diversos tipos: lenguaje escrito, verbal y no verbal, conductas observables e imágenes.

4.2. Método de Investigación

Teniendo en cuenta que la presente investigación centra su análisis en interpretar textos académicos y voces de profesionales de educación, se considera de carácter hermenéutico que según Pérez (2000), constituye una disciplina de interpretación de textos o material literario o el significado de la acción humana.

Así mismo, Gadamer (1995) pretende demostrar como la hermenéutica, se refiere a la idea de comprender el modo de ser del hombre en el mundo, así mismo, las diferentes formas de interpretar son indispensables para propiciar los espacios de diálogo y es de vital importancia la manera en que se interpreta, ya que es un ejercicio responsable que se vincula con la ética con la que se realiza.

Ahora bien, centrado en las técnicas de investigación se hace pertinente analizar y comprender el texto de Torres (1998) en el que hay una gran variedad de técnicas para la investigación y explicando cada uno desde su significado, maneras de utilizarlas y aspectos a

tener en cuenta a la hora de aplicarla, de estas teniendo en cuenta el énfasis que se le da a la investigación se hizo pertinente escoger análisis de contenido y entrevista.

4.2.2 Técnicas de Investigación.

4.2.2.1 Análisis de Contenido. Según Riffe, Lacy y Fico (1998), el análisis de contenido es una técnica sistemática y replicable que examina los símbolos de la comunicación, se les asignan valores numéricos de acuerdo con reglas de medición válidas y analiza las relaciones que incluyen valores usando métodos estadísticos para describir la comunicación, dibujar inferencias sobre su significado o inferir desde su contexto de producción y del consumo.

De igual manera, para Krippendorff (1990) las principales finalidades que tiene el análisis de contenido son que describe las características de la comunicación, averiguando ¿qué dice?, ¿cómo se dice? y ¿a quién se dice? Formula inferencias en cuanto a los antecedentes de la comunicación, es decir, por qué se dice algo; y por último, formula inferencias en cuanto a los efectos de la comunicación, es decir, con qué efecto se dice algo.

Inicialmente el análisis de contenido será la primera técnica para recolectar información y poder dar alcance al objetivo específico el cual hace referencia a la identificación de emociones en las cartillas de las actividades rectoras planteadas por el Ministerio de Educación Nacional. Por lo tanto, se considera de naturaleza científico, puesto que se hará un análisis de cartillas de las actividades rectoras en primera infancia, teniendo en cuenta las características internas y su sentido ideológico; es decir los mensajes que se

pretende transmitir a las y los docentes de primera infancia y sus respectivos significados por medio de indicaciones escritas dentro del texto.

4.2.2.2 Entrevista. La entrevista según Torres (1998) es una conversación que se realiza entre dos o más personas que permite recolectar información como datos, ideas, opiniones y críticas sobre un tema en específico, para realizar la entrevista se puede utilizar el punteo (lista de temas para hablar) y el cuestionario (preguntas bien estructuradas) y tener claro que para obtener mayor información se realicen unas preguntas abiertas ya que la información es más extensa.

Para el desarrollo de la entrevista es necesario tener claro el tema que se va a tratar, elegir la persona con el perfil que se requiere, definir el tiempo y lugar, elaborar el cuestionario, manejar un lenguaje apropiado, formular preguntas de manera breve, no sugerir respuestas y poner en orden las preguntas, para lograr así una información organizada, coherente y con aportes significativos.

4.3. Fases e instrumentos de la investigación

4.3.1 Recolección.

La recolección de información se realizó en tres momentos:

Momento 1: Identificación, lectura y análisis del corpus investigativo. Se realizó lectura a profundidad del corpus investigativo correspondiente a las cartillas de actividades rectoras: Literatura, Juego, Arte y Exploración del medio de la Ley de Cero a Siempre del

Ministerio de Educación Nacional dirigidas a primera infancia, centrándose dicha lectura en el reconocimiento de cómo se plantean las emociones en dichos textos.

Momento 2: Entrevistas semiestructuradas a docentes de educación inicial.

Paralelo a ello, se realizó la entrevista a dos docentes de educación inicial de instituciones educativas estatales, que tenía como objetivo reconocer como desde el actuar de las docentes y/o las instituciones educativas se abordaban la regulación emocional en las infancias; dichos hallazgos fueron incorporados en una matriz de análisis. (Ver anexo 1 y anexo 2)

Para llevar a cabo las anteriores entrevistas se elaboró el siguiente guion.

Figura 1

Formato de entrevista para maestras y maestros.



Propuesta Didáctica, El Mindfulness para la regulación emocional en la primera infancia

La presente entrevista se realiza en el marco de la monografía "Propuesta Didáctica, El Mindfulness para la regulación emocional en la primera infancia" realizada por las estudiantes María Cristina Gamboa y Evelyn Martínez. Dicho documento tiene como objetivo general el diseñar una propuesta didáctica que oriente a los docentes en el proceso de regulación de las emociones en situaciones cotidianas de niños y niñas de primera infancia; y para ello tiene planteado como objetivo específico 2 el determinar cómo las maestras y maestros de primera infancia acompañan el proceso de regulación de emociones de las niñas y los niños. Por lo tanto requerimos recoger sus percepciones antes las siguientes preguntas.

Fecha:
Lugar:
Hora:
Duración:

Nombre:
Edad:
Lugar de origen:
Ciudad actual:
Profesión:
Estudios realizados:
Años de experiencia:

1. En las instituciones donde usted trabaja ¿Cómo trabajan las emociones de las niñas y los niños de primera infancia?
2. ¿Qué actividad o estrategia maneja usted como docente para que las niñas y niños sean conscientes de sus emociones?
3. En el aula de clases ¿Qué estrategia/actividades utiliza para la regulación de emociones de las niñas y niños de primera infancia?
4. ¿Qué espacios o experiencias permite para que las niñas y los niños expresen sus emociones?
5. ¿Qué relación puede identificar entre el trabajo que se realiza para abordar las emociones y las actividades rectoras?

Figura1. Este es el formato de entrevistas realizado a las maestras de educación inicial.

Momento 3: Matriz de información. Posterior a esto, con la información recolectada se elabora una matriz de información consolidada desde las categorías teóricas las cuales son: identificación de la emoción, apropiación de la emoción, nombrar la emoción, expresión de la emoción y funcionamiento de las emociones de forma vertical y de forma horizontal se ubican las actividades rectoras (Arte, Juego, Literatura y Exploración del Medio) y las entrevistas. (Ver anexo 3). Para lograr una mejor organización de la matriz se realizó una codificación y clasificación de la información de la siguiente manera:

- Colores para identificar las emociones primarias, emociones secundarias, relaciones consigo mismo, relación con el otro y relación con lo otro

Figura 2

Categorización de emociones por color

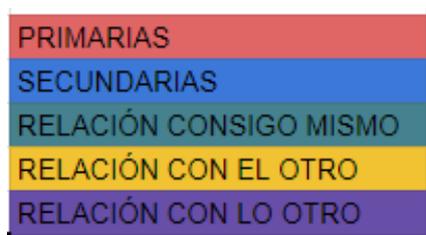


Figura 2. De esta manera se clasificaron las emociones en la matriz de información

- Números para identificar las actividades rectoras, letras para identificar las entrevistas, nombre de las cartillas y otros elementos que surgieron.

Figura 3

Categorización de actividades rectoras por número.

ARTE	1
JUEGO	2
LITERATURA	3
EXPLORACION DEL MEDIO	4

Figura 3. Clasificación de cartillas de actividades rectoras de la Ley de Cero a Siempre del MEN

Figura 4

Categorización de emociones por letra.

Alegria	A	Sorpresa	S
Tristeza	T	Amor	R
Enojo	E	Asco	C
Miedo	M		

Figura 4. Clasificación de emociones por la letra representativa de cada una

Figura 5

Categorización de entrevistas por inicial del nombre de las maestras

ENTREVISTA 1	P
ENTREVISTA 2	G

Figura 5. Clasificación de entrevistas según letra del nombre de las docentes

Figura 6

Matriz de información

	ARTE	JUEGO	LITERATURA	EXPLORACIÓN DEL MEDIO	ENTREVISTAS
Identificar la emoción	1 "De esta manera, el arte, desde el inicio de la vida, permite entrar en contacto con el legado cultural de una sociedad y con el ambiente que rodea a la familia" P15		3M " Los cuentos de monstruos y de seres fantásticos les ayudan a dar salida a sus temores, a identificarse con los personajes y decifrar sus emociones..." P 39	4 "Las niñas y los niños exploran el medo de forma permanente. Consecuentemente, las actividades de la vida cotidiana tienen un papel fundamental en los proyectos pedagógicos que se diseñan para favorecer la exploración. Estas ocupan una parte muy importante del tiempo en la primera infancia, contienen momentos privilegiados para la comunicación efectiva y la interacción con ellas y ellos, lo son para posibilitar su exploración de sí mismos, del mundo natural y social que los rodea." P 24	G "nosotros trabajamos una pedagogía conceptual, que se acerca a la pedagogía de los hermanos Zubría hoy en día conocida como la pedagogía dialogante, esta pedagogía hace énfasis en el saber a nivel cognitivo como sentimientos y sociabilidad del ser y con referente a la acción el saber hacer, de esa manera pues trabajamos las emociones quiere decir que estamos trabajando en el ser"
			3 " ... el papel de los adultos es estimular y enriquecer la comunicación a través de palabras que nombran sus estados de ánimo, de canciones de cuna, de juego de palabras y "conversaciones" espontáneas que les ofrecen claves sonoras, afectivas y gestuales." P 34	4 "La maestra, el maestro y el agente educativo asumen varios papeles en la promoción del desarrollo integral de las niñas y los niños de primera infancia; el primero está relacionado con el papel afectivo, el cual se logra gracias a la construcción de vínculos que les ofrecen seguridad y contención." P 25	
					3G "Nosotros identificamos las actividades rectoras dentro de nuestro contexto ya que al genera la estrategia del semáforo de las emociones recopilamos todas las emociones de cada uno de ellos y el día lunes llevamos un cuento relacionado a las emociones vividas durante esa semana y hacemos de esas emociones estrategias y enseñamos a ellos el Cómo manejar estas emoción ya que los niños pues aún no identifican ciertas emociones nosotros particularmente en el cuento les enseñamos ¿Qué es el enojo? ¿Qué es la felicidad? ¿Qué es estar triste? ¿Cómo lo podemos manejar? eso es una parte por la parte literar"
					3P "Las docentes de transición y en general de primera infancia trabajamos las emociones principalmente a partir de la lectura de cuentos, fábulas, etc. En si a través de la lectura"
	1 "Desde el punto de vista individual, las niñas y los niños interpretan y simbolizan su realidad, así como dejan entrever sus experiencias y conocimientos a través de imitaciones y representaciones. Esto también les lleva a reconocer sus propios gustos, emociones, ideas y deseos, además de ampliar sus posibilidades de comunicación y expresión. Es decir, de nutren del mundo exterior para despertar su sensibilidad y construir su propio mundo interior" P19		3M "... juguemos en el bosque mientras que el lobo está", cantan tomados de la mano. El juego, la música, la coreografía, las palabras y el movimiento representan la emoción y la incertidumbre para apropiarse el encuentro con "el lobo" y aprender también como moverse por esos bosques imaginarios en donde se afrontan temores y se van encontrando los propios recursos para lidiar con ellos" P 39		

Figura 6. Matriz de información recolectada en cartillas de actividades rectoras y entrevistas

El proceso de codificación y clasificación es definido por Holton (2007) como aquel proceso que “lleva a la persona investigadora a conceptualizar el patrón subyacente en un conjunto de indicadores empíricos dentro de los datos como una teoría que explica lo que sucede en ellos” (p. 266). En consecuencia, la codificación brinda el marco de construcción conceptual necesario para llevar a cabo el análisis de los datos desde la metodología de la teoría fundamentada. A lo largo del proceso de codificación, algunos de los códigos

incrementan su densidad conceptual y se denominan categorías. La categoría de mayor concentración conceptual e integradora de las otras categorías se considera la categoría central.

En segunda instancia, la información recogida en las cartillas de las actividades rectoras dispuestas por el Ministerio de Educación Nacional, bajo la Ley de Cero a Siempre se clasifica en categorías mencionadas anteriormente, con el fin de facilitar el proceso de análisis y correspondencia de conceptos entre sí, así mismo, durante este proceso se logra destacar que en las categorías de arte y literatura se hace mayor mención de las emociones, sin embargo, en las categorías de juego y exploración del medio no se evidencia con profundidad el uso de estas.

4.4. Población y muestra

Teniendo en cuenta que se busca hacer un análisis de las cartillas de las actividades rectoras: Arte, Juego, Literatura y Exploración del medio, las cuales son textos propuestos desde la Ley de Cero a Siempre planteada por el Ministerio de Educación Nacional; se determinan como la muestra de dicha investigación para realizar una lectura profunda de los textos para poder contemplar aspectos claves en la educación emocional que pudiese plantear el Ministerio de Educación Nacional, pues aportan significativamente al aprendizaje de las niñas y niños que desarrollan procesos de educación inicial. Dichos textos, son referentes en el actuar de docentes de instituciones educativas públicas.

Por otro lado, dentro de la población seleccionada se contempla reconocer a 3 maestras que laboran en instituciones educativas estatales, quienes abordan dentro de sus

actividades diarias el proceso emocional de las niñas y los niños en la identificación, apropiación y regulación de esta.

5. Resultados

5.1. Técnica de análisis de resultados

A partir de la matriz se identificaron algunos elementos claves que permitieron visibilizar relaciones entre la información recolectada en torno a los objetivos propuestos en la monografía. Por ello, se considera pertinente la realización de una red de relaciones para analizar los resultados obtenidos.

5.1.1 Red de relaciones.

De acuerdo con Torres (1999) una vez fraccionada la información, es decir, categorizada, clasificada y reordenada en subconjuntos más específicos, pueden iniciarse algunos procedimientos analíticos que buscan recomponer lógicamente los datos. Por un lado, el establecimiento de todas las relaciones posibles y por otro, la reorganización categorías y subcategorías en andamiajes lógicos (redes causales y modelos).

Un buen proceso de análisis que conduzca a una eficaz interpretación puede quedarse en la categorización, clasificación y organización de los datos; debe buscar conexiones internas entre los conjuntos de datos agrupados bajo cada categoría; también establecer comparaciones entre los datos agrupados en categorías diferentes; por último, debe buscar nexos con procesos y fenómenos "exteriores" al hecho estudiado.

Una vez consolidada y organizada la información que se halló en los textos y según las voces de las docentes entrevistadas, se procedió a realizar una red de relaciones, la cual

permite destacar aspectos importantes frente a los documentos y su relación con el manejo de las emociones de las infancias. (Ver anexo 4)

5.2. Interpretación de resultados

A partir de la red de relaciones se pudo identificar las conexiones entre los procesos que se generan a partir de lo propuesto en las actividades rectoras y lo que realizan las maestras en perspectiva de un acercamiento de las infancias con las emociones. De ello se destaca lo siguiente:

El arte en la educación infantil constituye los primeros lenguajes para poder comunicar y expresar ideas, sentimientos y emociones, pues se manifiestan a partir de gestos, movimiento corporal, trazos y ritmos; por eso se resalta la importancia de generar ambientes y espacios donde los niños y las niñas puedan explorar y expresar para encontrarse con ellos mismos y con el entorno que les rodea.

Por medio de la expresión dramática los niños y niñas manifiestan sus deseos, emociones y comunicación con el otro, al tiempo que interpretan sus experiencias por medio de imitaciones, es allí donde se reconocen sus gustos, deseos e ideas, así mismo es importante proporcionar situaciones donde se les permite expresar sus emociones a medida que las van representando e identificar sus miedos, tristezas, alegrías, etc.

Las artes plásticas y visuales por su parte permiten visualizar los pensamientos de los niños y las niñas por medio de técnicas como el dibujo y la pintura simbolizando así sus emociones, sentimientos, recuerdos, ideas y sensaciones.

A partir del arte se construye la identidad y el desarrollo integral, además que en el inicio de la vida se construye un legado cultural, se crean vínculos afectivos donde los gestos y el contacto generan una comunicación y unión con el adulto.

El juego se identifica por ser un lenguaje natural y corporal donde se pueden expresar intenciones, emociones y sentimientos, para esto se hace énfasis en los objetos lúdicos que se convierten en un mediador afectivo. El juego, además, comunica las maneras de ser, existir, actuar y entender el mundo, así mismo permite el contacto consigo mismo y el medio que lo rodea.

Por otro lado, la literatura surge a través de un lenguaje verbal y no verbal que los bebés interpretan por medio de ceño fruncido, sonrisas, abrazos, tono de voz, entre otros. Así, inicia la vida emocional que va enraizada a un vínculo afectivo con las personas más cercanas que se envuelven en múltiples lenguajes. Las personas adultas que están próximas a los bebés cumplen el papel de estimular y enriquecer la comunicación a través de juegos de palabras, conversaciones espontáneas o estados de ánimo, así mismo, generan lecturas espontáneas, se crean conversaciones acerca de los libros leídos y se evidencia cómo las niñas y niños reconocen como el adulto siente las emociones de la lectura. Por otro lado, la literatura sirve como estrategia para las niñas y niños en la salida de sus temores, le brinda recursos para lidiar con estos por medio de la identificación de personajes que dan salida a sus monstruos interiores.

Ahora bien, en cuanto a la exploración del medio, se determina una exploración permanente en las infancias, especialmente entre pares, de sí mismos y del mundo social y natural que los rodea. De igual manera, la pedagogía implica un proceso de planteamiento de

preguntas, formulación de hipótesis, actitudes de asombro, acompañamiento, etc. unido a esto, el docente crea un vínculo afectivo donde se brinda seguridad y contención. En este sentido, para un proceso de aprendizaje óptimo la interacción con el ambiente construye el “yo” y el otro, transforma relaciones con objetos, adultos y acontecimientos de su alrededor.

6. Conclusiones

A partir del proceso investigativo realizado se considera que:

Desde el primer objetivo, donde se identificó como se aborda las emociones en las cartillas de actividades rectoras de la Ley de Cero a Siempre del Ministerio de Educación Nacional dirigidas a primera infancia, se concluye que, en las cartillas se logra analizar la información sobre cómo se ven involucradas las emociones y la expresión de estas desde las actividades rectoras teniendo en cuenta que cada una tiene un propósito en los niños y las niñas y en ese proceso se identifican diferentes espacios donde ellos pueden expresar y explorar sus sentimientos, pensamientos, ideas y emociones.

Sin embargo, en dichos textos propuestos por el Ministerio de Educación Nacional no se evidencia de manera sustancial el abordaje de las emociones de las infancias, es decir, se evaden emociones tales como la calma o el amor, así mismo, no se profundiza en emociones como tristeza, miedo o desagrado que comúnmente se han catalogado como “emociones malas”, sin embargo, son importantes en la regulación emocional de una persona. Por lo tanto, se considera clave dar una mirada más abierta a las emociones en las infancias sin algún tipo de tabú o generando categorías.

Ahora bien, dando alcance al segundo objetivo específico el cual se enfocó en reconocer cómo las maestras y maestros de primera infancia acompañan el proceso de regulación de emociones de las niñas y los niños, se destaca que para manejar las emociones las docentes utilizan constantemente el diálogo frente a los sentimientos y pensamientos de los niños y las niñas ajustando a este, estrategias como el semáforo de las emociones, lectura

de cuentos y videos, así mismo comparten las relaciones entre el manejo de las emociones y las actividades rectoras haciendo énfasis en las actividades que se realizan por alguna de estas y en particular desde el arte y la literatura, dando así la oportunidad a los niños y las niñas de expresar libremente sus sentimientos y emociones y de la misma manera buscar alternativas de diálogo y solución de la situaciones.

Por otro lado, teniendo en cuenta el tercer objetivo de la presente investigación en el que se pretende plantear los principales elementos que no trabajan las actividades Rectoras o maestras para acompañar los procesos de regulación en las niñas y los niños, se diseñó una cartilla con los componentes y aspectos necesarios para llevar a cabo un proceso de regulación emocional, brindando en esta, información sobre las principales emociones: alegría, tristeza, miedo y enojo y el manejo que se le puede dar desde el aula poniendo en práctica la técnica Mindfulness, así mismo se da alcance al objetivo general donde con la cartilla se logre orientar a los maestros y maestras en el manejo y regulación emocional. (Ver anexo 5)

7. Prospectiva

La presente investigación fue diseñada para indagar y conocer sobre teorías, la relación con las voces de maestras de educación pública y cómo ellas abarcan el proceso de aprendizaje de los niños y niñas, por consiguiente, no se logra realizar una implementación con docentes e infancias. Así mismo, se considera pertinente que dicha investigación siga su proceso y se lograra implementar por investigadores interesados en la regulación emocional y se dé alcance a la estrategia del mindfulness en las infancias, puesto que esta técnica proveniente del medio oriente ha sido reconocida como novedosa y efectiva en la regulación emocional de personas en otros países. Así mismo, dicha propuesta sirva como base para realizar una exploración más profunda en la temática propuesta.

Ahora bien, en cuanto a la propuesta didáctica se plantea una cartilla con actividades de mindfulness dirigida a docentes para que implementen con infancias, al no lograrse implementar se plantea de forma virtual, sin embargo, se adapta para que si es necesario realizar ajustes o mejoras los investigadores puedan hacerlas y crear dicho producto en físico.

8. Referencias bibliográficas

ANEP y CEIP. (2013). Programa de educación inicial y primaria. (2008).
Montevideo. Recuperado
de:<http://www.ceip.edu.uy/IFS/documentos/2015/lengua/recursos/programaescolar.pdf>

Arráez, M., Calles, J., & Moreno de Tovar, L. (2006). La Hermenéutica: una actividad interpretativa. *Sapiens*, 7(2), 171-181.

Berrocal, P. F., & Pacheco, N. E. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93.

Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. *Cómo educar las emociones*, 24-35.

Céspedes, A., (2008). *Educación de las Emociones, Educación para la vida*. Chile, Santiago:

Editorial Vergara

Company, R., (2012), Regulación emocional e Interpersonal de las emociones de ira y tristeza. *Boletín de psicología* N° 104, Marzo 7-36.

Concha Mendoza, N. C., & Berrio Valencia, J. A. (2017). *Importancia de la comunicación afectiva como una estrategia para fortalecer las relaciones interpersonales y la convivencia en el aula de clases* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).

De Arenillas, R. G. M., & Domínguez, Z. M. desarrollo de la inteligencia emocional a través del arte. *Arte terapia y creatividad: implicaciones prácticas*.

De Colombia, C. P. (1991). Constitución política de Colombia. *Bogotá, Colombia: ley. 1*.

DE, D. Conpes.

Díaz, N. S. R., & Cibrián, L. J. S. (2017). Programa inteligencia emocional plena (PINEP) aplicando mindfulness para regular emociones. *Revista de psicoterapia*, 28(107), 259-270.

Hernández Mejía, D. M., & Bedoya Florez, D. C. (2015). *Conductas de agresividad en los niños y niñas de cuatro a cinco años dentro del aula de clase, del Jardín Infantil el Guarceñito* (Doctoral dissertation, Pregrado (Virtual ya Distancia)).

Herrera, R. M., Duran, T., & González, I. G. (2018). Estructura factorial y fiabilidad del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en una muestra de estudiantes del Ecuador. *PSIENCIA: Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 10(2), 4.

Hooker, KE y Fodor, IE (2008). Enseñar la atención plena a los niños. *Revisión de Gestalt*, 12 (1), 75-91.

Humanos, D. (1948). Declaración Universal de los Derechos humanos. *La Convención Internacional de los Derechos del Niño. Naciones Unidas. Declaración sobre la Protección de todas las personas contra la tortura*.

Jiménez Urrego, S. Y. Mindfulness, Espacio Favorecedor de Autoconocimiento.

Losada, A. V., Estevez, P., & Caronello, T. (2020). Estilos Parentales y Autorregulación Emocional Infantil Revisión Narrativa de la literatura. *Revista REDES*, (40).

Martinez, Á. C. (2010). Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia. *Diversitas*, 6(1), 111-121.

Mulsow, G. (2008). Desarrollo emocional: impacto en el desarrollo humano. *Educação*, 31(1), 61-65.

Ossa Ríos, O. N. (2016). Incidencia de la lectura crítica de cuentos infantiles para el desarrollo de las competencias emocionales—empatía y regulación emocional—de niños y niñas del grado transición de una Institución pública del municipio de Medellín, corregimiento de San Cristóbal-Antioquia.

Pérez, J. J., Nieto-Bravo, J. A., & Santamaría-Rodríguez, J. E. (2019). La hermenéutica y la fenomenología en la investigación en ciencias humanas y sociales. *Civilizar: Ciencias Sociales Y Humanas*, 19(37), 21-30.

Piedrahita Bermúdez, L. T., & Piedrahita Bermúdez, N. (2018). *La inteligencia interpersonal en el contexto educativo de los niños y niñas de la Corporación por un Nuevo Santander* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).

Riffe, L. (1998). Fico. *Analyzing media messages*, 167.

Romera Marín, C. (2017). Mindfulness en el aula: un proyecto para educar niños conscientes.

Salovey, P. y Mayer, JD (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, cognición y personalidad*, 9 (3), 185-211.

Torres, A. (1998). *Estrategias y técnicas de investigación cualitativa*. UNAD.
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas.

Vivas, M., Gallego, D. J., & González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Dikinson.

9. Anexos

Anexo 1



Propuesta Didáctica, El Mindfulness para la regulación emocional en la primera infancia

La presente entrevista se realiza en el marco de la monografía “Propuesta Didáctica, El Mindfulness para la regulación emocional en la primera infancia” realizada por las estudiantes María Cristina Gamboa y Evelyn Martínez. Dicho documento tiene como objetivo general el diseñar una propuesta didáctica que oriente a los docentes en el proceso de regulación de las emociones en situaciones cotidianas de niños y niñas de primera infancia; y para ello tiene planteado como objetivo específico 2 el determinar cómo las maestras y maestros de primera infancia acompañan el proceso de regulación de emociones de las niñas y los niños. Por lo tanto requerimos recoger sus percepciones antes las siguientes preguntas.

Fecha: 05 de Agosto de 2021

Lugar: Reunión Meet

Hora: 4:00 pm

Duración: 30 minutos

Nombre: Angie Julieth Garavito

Edad: 35 años

Lugar de origen: Bogotá

Ciudad actual: Bogotá

Profesión: Docente primera infancia

Estudios realizados: Lic. Pedagogía Infantil

Años de experiencia: 9 años

1. En las instituciones donde usted trabaja ¿Cómo trabajan las emociones de las niñas y los niños de primera infancia?

De acuerdo a la primera pregunta que tú me planteas de ¿cómo trabajan las emociones de los niños y niñas en la primera infancia en la institución donde laboro? pues te cuento, nosotros trabajamos una pedagogía conceptual, que se acerca a la pedagogía de los hermanos Zubiria hoy en día conocida como la pedagogía dialogante, esta pedagogía hace énfasis en el saber a nivel cognitivo como sentimientos y sociabilidad el ser y con referente a la acción el saber hacer, de esa manera pues trabajamos las emociones quiere decir que estamos trabajando en el ser.

2. ¿Qué actividad o estrategia maneja usted como docente para que las niñas y niños sean conscientes de sus emociones?

De acuerdo a la segunda, en ese orden de ideas yo tengo muy presente en nuestro modelo; el diálogo creo que a través de un buen conversatorio y permitiendo que el niño sea el protagonista de este diálogo promuevo importancia, su autonomía, su liderazgo y raíz del fortalecimiento de estas habilidades creo que podemos como docentes hacer conciencia en los niños de la importancia que tiene y que de acuerdo a la importancia que ellos tienen en un entorno social podemos identificar la emocionalidad y que ellos puedan expresar abiertamente su sentir como ser humano

3. En el aula de clases ¿Qué estrategia/actividades utiliza para la regulación de emociones de las niñas y niños de primera infancia?
Manejamos una en particular todos los días que es el semáforo de las emociones ¿cómo lo manejamos? en la bienvenida; entonces el amarillo es cuando ellos amanecen cómo con un ánimo muy regular, que están aburridos, que están tristes. La verde es cuando están de buen ánimo, felices y contentos y roja cuando ellos se encuentran en estado de exaltación entonces a raíz de ese ejercicio y de esa estrategia nosotras abrimos un espacio dentro de la clase donde ellos expresan a sus compañeros del porqué se encuentran en esa emoción y lo compartimos entre todos, los socializamos y llegamos a ciertos acuerdos para regular esas emoción de esa manera nuestro colegio que tiene grado transición manejan las emociones
4. ¿Qué espacios o experiencias permite para que las niñas y los niños expresen sus emociones?
5. ¿Qué relación puede identificar entre el trabajo que se realiza para abordar las emociones y las actividades rectoras?
Nosotros identificamos las actividades rectoras dentro de nuestro contexto ya que al genera la estrategia del semáforo de las emociones recopilamos todas las emociones de cada uno de ellos y el día lunes llevamos un cuento relacionado a las emociones vividas durante esa semana y hacemos de esas emociones estrategias y enseñamos a ellos el Cómo manejar estas emoción ya que los niños pues aún no identifican ciertas emociones nosotras particularmente en el cuento les enseñamos ¿Qué es el enojo? ¿Qué es la felicidad? ¿Qué es estar triste? ¿Cómo lo podemos manejar? eso es una parte por la parte literal, en la parte artística la docente de artes manejo a la pintura con ciertos sonidos de la naturaleza donde ellos pueden exteriorizar por medio de la dactilopintura las diferentes emociones, luego de ello nos tenemos el componente social que física cada una de las pinturas y en algunas en particular ella hace su intervención y participa. Entonces nosotros trabajamos varios componentes para las emociones de los niños

Anexo 2



Propuesta Didáctica, El Mindfulness para la regulación emocional en la primera infancia

La presente entrevista se realiza en el marco de la monografía “Propuesta Didáctica, El Mindfulness para la regulación emocional en la primera infancia” realizada por las estudiantes María Cristina Gamboa y Evelyn Martínez. Dicho documento tiene como objetivo general el diseñar una propuesta didáctica que oriente a los docentes en el proceso de regulación de las emociones en situaciones cotidianas de niños y niñas de primera infancia; y para ello tiene planteado como objetivo específico 2 el determinar cómo las maestras y maestros de primera infancia acompañan el proceso de regulación de emociones de las niñas y los niños. Por lo tanto requerimos recoger sus percepciones antes las siguientes preguntas.

Fecha: 09 de Agosto de 2021

Lugar: Reunión meet

Hora: 9:00 am

Duración: 50 minutos

Nombre: Paola Escobar

Edad: 40 años

Lugar de origen: Bogotá

Ciudad actual: Bogotá

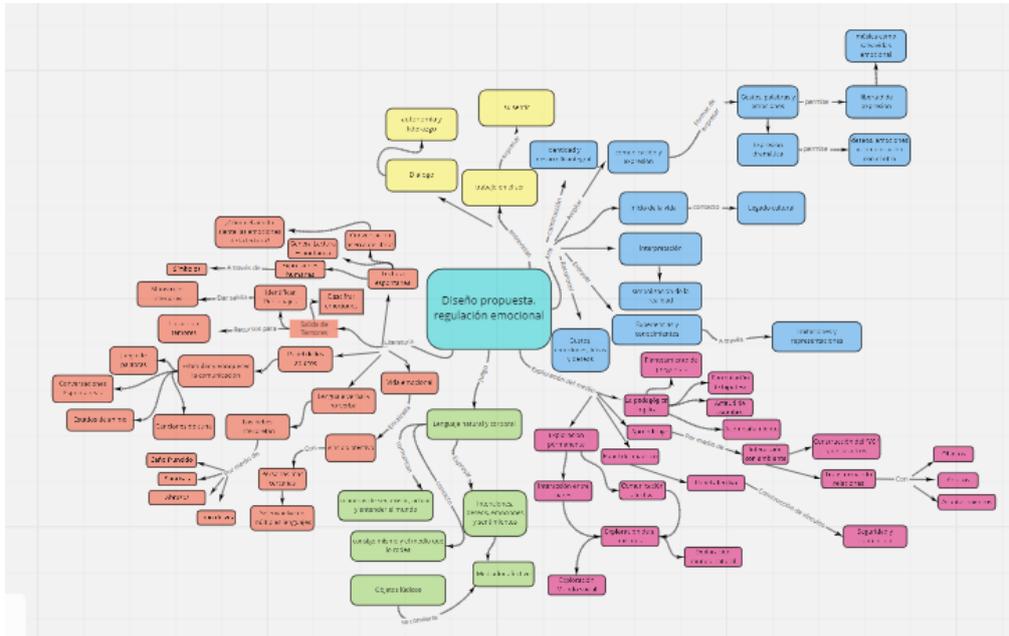
Profesión: Docente primera infancia

Estudios realizados: Lic. Pedagogía Infantil

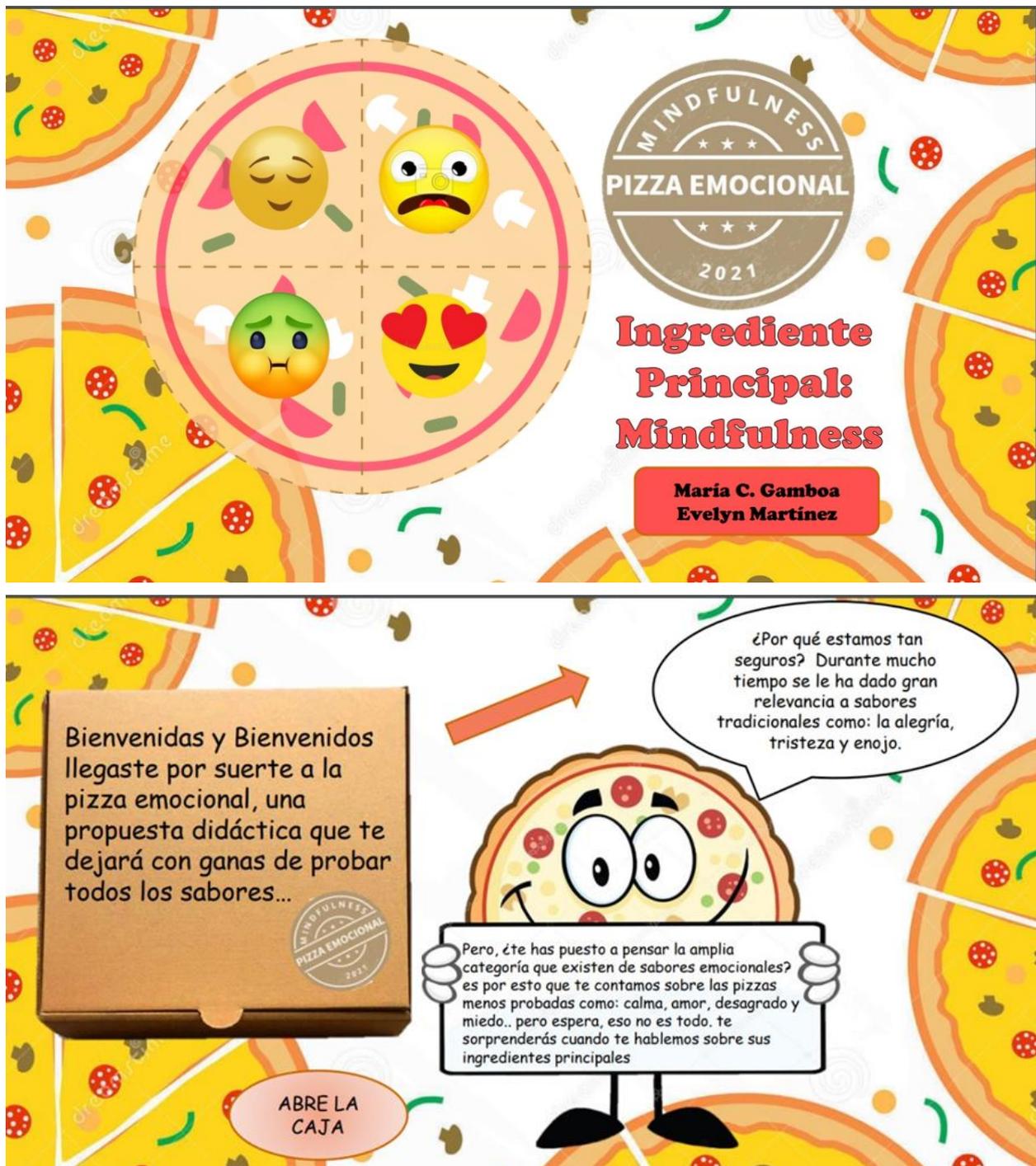
Años de experiencia: 18 años

1. En las instituciones donde usted trabaja ¿Cómo trabajan las emociones de las niñas y los niños de primera infancia?
Las docentes de transición y en general de primera infancia trabajamos las emociones principalmente a partir de la lectura de cuentos, fábulas, etc. En sí a través de la lectura
2. ¿Qué actividad o estrategia maneja usted como docente para que las niñas y niños sean conscientes de sus emociones?
A través de cuentos, juegos, videos y actividades en las que los niños y niñas puedan expresar cómo se sienten en diferentes situaciones. Los momentos de conversación al inicio o final de la jornada o cuando se presenta una situación puntual también son muy útiles.
3. En el aula de clases ¿Qué estrategia/actividades utiliza para la regulación de emociones de las niñas y niños de primera infancia?

Anexo 4



Anexo 5





Para probar una de estas porciones de pizza, te presentamos nuestro menú con los sabores que traemos para ti

VER MENÚ

La masa de todas nuestras pizzas esta hecha de Mindfulness. El Mindfulness es una técnica que te ayudar a tomar consciencia de tus emociones. Estas pizzas estarán acompañadas de la salsa de la casa llamada "actividades rectoras" que es una mezcla de sabores de: arte, juego, literatura y exploración del medio.



Menú

SABORES

Selecciona tu sabor favorito para hacer tu pedido

- CALMA**
(Masa mindfulness cubierta con salsa de la casa, piña de paz, queso de tranquilidad y jamón de paciencia) ----- 😊
- MIEDO**
(Masa mindfulness cubierta con salsa de la casa, pollo de liberación de temores, champiñones de seguridad y queso de tranquilidad) ----- 😞
- DESAGRADO**
(Masa mindfulness cubierta con salsa de la casa, salami de exploración, salchicha de respiración y queso de tranquilidad) ----- 🤢
- AMOR**
(Masa mindfulness cubierta con salsa de la casa, cerezas de felicidad, uvas de afecto y queso de tranquilidad) ----- 😍

FINALIZAR PEDIDO





CALMA

Soy la paciencia, la paz y la tranquilidad

Soy una emoción demasiado importante, conmigo podrás actuar con paciencia y serenidad, tomándote el tiempo necesario para realizar tus cosas sin preocupación alguna. Actuó como fortaleza emocional porque no me dejo afectar de modo negativo.

Si quieres probarme debes estar en un ambiente donde te sientas cómodo y capaz de tomar conciencia de lo que te sucede interna y externamente

CONOCE MIS INGREDIENTES



Mis ingredientes son:



Para esta preparación se utiliza:

- Palos de pincho
- Hojas de colores
- Chinche
- Tijeras

Inicialmente organiza una búsqueda del tesoro con los anteriores materiales, dale pistas a las niñas y niños para encontrarlos, una vez que ya los tengan en sus manos inicia la explicación paso a paso para la elaboración de un ringlete, cuando este terminado las niñas y los niños deberán estar sentados con su espalda recta y tu les explicarás como hacer las respiraciones largas y profundas y las respiraciones cortas y rápidas, al finalizar les pedirás a cada uno expresar como sintió su cuerpo en cada una de las actividades.

SIGUIENTE INGREDIENTE



Para esta preparación se utiliza:

- Botella plástica transparente
- Escarcha
- Pegante transparente
- Agua

Para iniciar vas a proponer a las niñas y los niños atravesar un circuito de obstáculos con el fin de acelerar su ritmo cardiaco, luego les indicaras que se sienten en un espacio cómodo y les darás una botella con agua, el pegante transparente y escarcha, asegura bien las tapas de cada botella e indícales que la agiten con fuerza, a medida que observen como la escarcha va descendiendo haz que tomen consciencia de su respiración y como su ritmo cardiaco de normaliza



SIGUIENTE INGREDIENTE



Para esta preparación se utiliza:

Cuento "El Pez Globo" Agua
Jabón de loza
Pitillo

En primera medida vas a realizar la lectura del cuento "El Pez Globo" de forma dinámica en la que puedas interactuar con las niñas y los niños a medida que lo vas contando, en seguida, preparas el espacio y le repartes los ingredientes para que cada uno realice la mezcla de burbujas de jabón, así mismo, les explicas como realizarlas con el pitillo poniendo en practica la técnica que utilizo el pez globo en el cuento, donde primero se queda quieto, respira profundamente despacito hasta inflarse y bota el aire por el pitillo para generar las burbujas.

Cuento pez globo: <https://www.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/medios/2020/11/16/primero-cuaderno-trabajo-estudiante.pdf> (P. 12)



ESCOGE OTRO SABOR



MIEDO

Soy el temor, el pánico y la timidez

Soy una emoción muy común, conmigo a veces te sientes inseguro y preocupado, pero así como genero tantos sentimientos de susto también te ayudo a ser consciente de lo que eres capaz cuando logras superar esos sentimientos

Si quieres probarme debes estar dispuesto a retarte

CONOCE MIS INGREDIENTES



Para esta preparación se utiliza:

- > Tus sentidos

Inicialmente vas a preparar a las niñas y las niños para realizar una "Exploración Boscosa" explicarás que se hará un recorrido por la zona (en caso de no contar con zonas verdes, realiza una ambientación en el aula de clase). Ahora bien, ellos deberán explorar texturas, insectos, pájaros, sonidos y si es posible probar algunos frutos. Al regresar de la experiencia cada una de las niñas y los niños contarán lo que encontraron que los llevo a vivenciar sentimientos de miedo. Para finalizar se les pide a las niñas y los niños cerrar sus ojos para realizar una meditación guiada frente a lo que el miedo genera en ellos (ansiedad, angustia, llanto).

Meditación guiada:
https://www.youtube.com/watch?v=a0Qs_PlNzCk&t=73s

SIGUIENTE INGREDIENTE



Champiñones de Seguridad

Para esta preparación se utiliza:

- Cuento de miedo o suspenso para niños
- Salón a oscuras
- Siluetas
- Linterna

Para empezar apaga las luces del aula prende las linternas en dirección al tablero o superficie blanca y preséntales a las niñas y los niños por medio de siluetas chinas el cuento seleccionado, recomendamos que seas muy enfática en los sonidos que generen suspenso, al finalizar realiza un dialogo con preguntas a las niñas y los niños frente a las sensaciones que tuvieron durante el cuento.

Opciones de cuento:
<https://www.guiadelnino.com/planes-para-ninos/cuentos-infantiles/5-cuentos-de-miedo-para-ninos/hechizo-de-bruja>

SIGUIENTE INGREDIENTE



Queso de Tranquilidad

Para esta preparación se utiliza:

- Material reciclable
- Tijeras
- Colbon
- Marcadores
- Lana
- Tempera

Para esta actividad vas a proponerle a las niñas y los niños pensar en el mayor temor que tengan para así proyectarlo en un monstruo (Ejemplos: monstruo de vacuna, monstruo de insectos, monstruo de oscuridad, etc). Luego le pones a disposición el material para que lo realicen el monstruo libremente, ahora organizaras una exposición de monstruos donde las niñas y los niños cuentan la razón de su producto. Cuando finalicen, vas a generar el dialogo frente a los miedos y las maneras en las que se puede regular, en ese momento enseñas la técnica de respiración " El León" consiste en respirar profundo, y al respirar estira las garras y sale un rugido.

ESCOGE OTRO SABOR

DESAGRADO

Soy la molestia, el asco y el rechazo

Soy una emoción frecuente en situaciones que generan rechazo hacia algo, esto desencadena que te alejes inmediatamente generando sensaciones de descontento, sin embargo, te ayudo a definir tus gustos, no sin antes retarte a descubrir lo desconocido.

Para probarme necesitas de mucha confianza y valentía.

CONOCE MIS INGREDIENTES



Para esta preparación se utiliza:

- Caja de cartón
- Objetos con diferentes texturas y olores

Previa a la actividad decora una caja de cartón en la que uno de sus lados tenga acceso a las manos sin que se observe su contenido. Para esta actividad utiliza texturas babosas y pegajosas, objetos o sustancias con olores poco agradables. Cada niña y niño pasara por turno a experimentar y adivinar las texturas o los olores explicando las sensaciones que están vivenciando.

Ejemplo de la caja:



SIGUIENTE INGREDIENTE



Salchicha de Respiración

Para esta preparación se utiliza:

- Objeto, alimento o imagen

Para esta actividad, vas a pedir con anticipación a las niñas y los niños un alimento, objeto o imagen que les produzca la sensación de asco o desagradado, les pedirás que se ubiquen frente a este. Mientras pasas por cada niño vas realizando preguntas acerca de las sensaciones que están presentando en el momento. Así mismo, para regular esta emoción enséñales la técnica de "La Serpiente" consiste en tomar aire profundamente y exhalar haciendo el sonido como si imitara a una serpiente. Indícales que cuando pasen por situaciones similares donde sientan desagradado pueden poner en practica esta técnica de respiración y así poder nivelar sus sensaciones.



SIGUIENTE INGREDIENTE



Queso de Tranquilidad

Para esta preparación se utiliza:

- Alimentos (posibles frutas o verduras que no les agraden)
- Venda para los ojos

Para realizar esta actividad vas a tener previamente los alimentos y una venda, las niñas y los niños van a pasar por cada uno de los alimentos, los cuales no estarán visibles y probaran un poco de este, cuando se finalice la actividad, se les comparte lo que probaron y ellos manifestaran las sensaciones que tuvieron y si lo volverían probar después de verlos. Para finalizar explícales a las niñas y los niños que muchas veces nos guiamos de las apariencias u olores de los alimentos y los rechazamos, pero, al probarlos cambiamos esta percepción



ESCOGE OTRO SABOR

AMOR

Soy el cariño, el afecto y el respeto

Soy una emoción muy valiosa, conmigo sentirás el corazón lleno de alegría, puedes sentirme por ti mismo, por otra persona, por seres vivos y hasta por objetos. Así mismo, puedes expresarme con un beso, un abrazo, una sonrisa o una palabra bonita

Si quieres probarme necesitas inspiración y estar en un lugar que te genere felicidad.

CONOCE MIS INGREDIENTES



Para esta preparación se utiliza:

- Hojas de colores
- Tijeras y Colbon
- Marcadores
- Cartulina

Para realizar esta actividad, preséntales a las niñas y los niños el siguiente video:
<https://www.youtube.com/watch?v=HSYhZ9CcLMU>

Teniendo en cuenta lo que escucharon y observaron en el video solicítales que realicen un corazón con las hojas de colores, allí escribirán una cualidad que los caracterice. En un espacio visible del aula, ubicaras los corazones de todas las niñas y los niños para que así cuando lo visualicen se apropien de lo que escribieron.

SIGUIENTE INGREDIENTE



Uvas de Afecto

Para esta preparación se utiliza:

- Hojas de colores
- Cariñograma
- Colores, lápices o marcadores

Previo a la actividad organiza el cariñograma pegando un sobre por cada niña o niño en la pared. Escribe los nombres de las niñas y niños participantes, dóblalos y colócalos en una bolsa, cada niña o niño sacara un papelito donde estará el nombre de uno de sus compañeros al cual le escribirá una carta expresando cariño, gratitud o disculpas y la introducirá en el sobre correspondiente. Al final cada niña y niño pasara por su sobre y si desea leerá la carta que recibió. Cuando finalices la actividad habla sobre el amor hacia el otro sean amigos o familiares.

SIGUIENTE INGREDIENTE



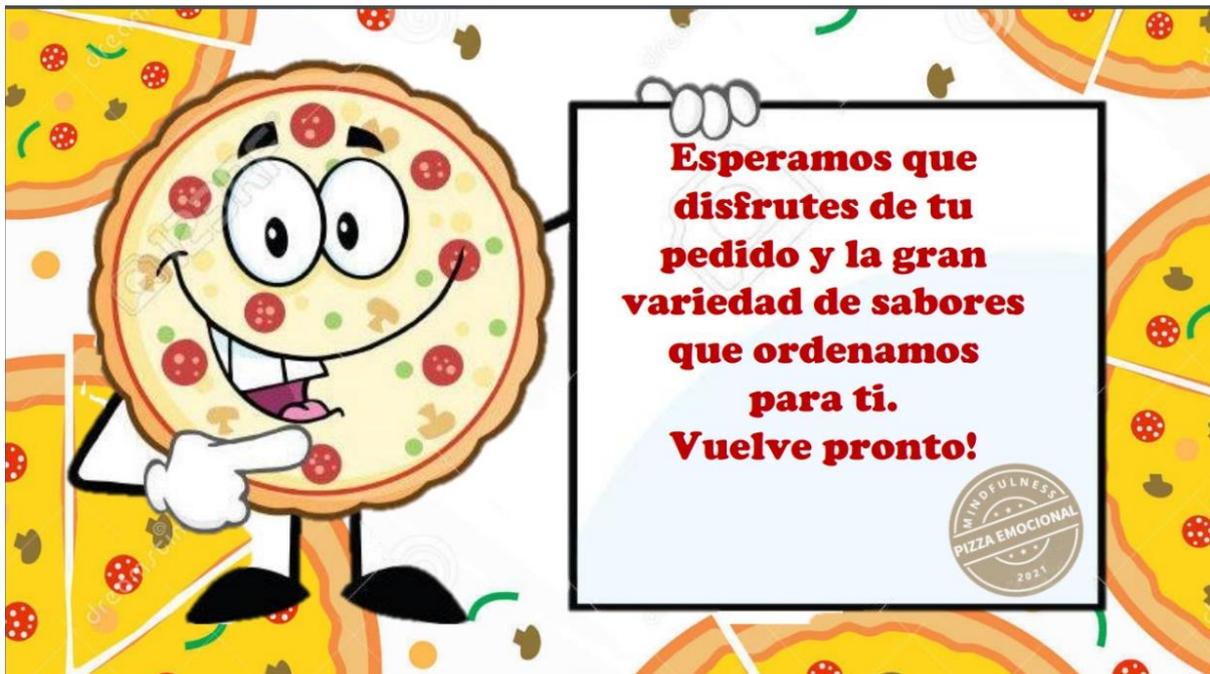
Queso de Tranquilidad

Para esta preparación se utiliza:

- Media velada
- Aserrín
- Alpiste
- Frasco de vidrio
- Ojos de muñeco o botones
- Agua
- Cauchos
- Pegante, tijera y cartulina roja

Para iniciar la actividad ubícate con las niñas y los niños en un espacio de aire libre, pídeles que den una vuelta por el lugar respirando profundamente. Enseguida pídeles que se sienten y entrega los materiales, explica que se hará un muñeco cabeza de pasto. Indica el paso a paso según el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=MQdsfgxJCNI> Al finalizar menciónales los cuidados que deben tener con el muñeco y realiza una reflexión donde menciones la importancia de la naturaleza, ya que, nos brinda la oportunidad de respirar en un ambiente de aire puro.

REGRESAR AL MENÚ PARA HACER TU PEDIDO



Acceso a la cartilla, URL:

<https://drive.google.com/file/d/13ShpGEv90HlgGbGwwAshg5YWuLzzkne/view?usp=sharing>