



El Mindfulness en la primera infancia: una propuesta para el desarrollo del autocontrol en niños y niñas de 3 a 4 años del Centro Educativo Manantiales Only Kids

María Camila González Arias

Dayana Patricia Barrios Guerrero

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Programa Licenciatura en educación infantil

El Mindfulness en la primera infancia: una propuesta para el desarrollo del autocontrol en niños
de 3 a 4 años del Centro Educativo Manantiales Only Kids

María Camila González Arias

Dayana Patricia Barrios Guerrero

Asesor(a)

María Eugenia Patiño Atehortúa

Magister

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Licenciatura en educación Infantil

Abril 2026

Dedicatoria

Dedicamos este logro principalmente a nuestras familias por ser el apoyo más grande en nuestra formación y el motor que nos impulsó en los momentos de mayor exigencia en este proceso, su fe, amor y paciencia incondicional ha sido nuestra mayor fortaleza.

Gracias por cada palabra de aliento, por entender mis cambios de humor y a veces la frustración y por celebrar los logros que, aunque pequeños, significaron mucho para ustedes y para nosotras sintiéndolos como triunfos propios. Su presencia constante en nuestra vida ha sido el mayor apoyo para seguir adelante y llegar a la meta. A cada uno de ustedes, gracias por ser nuestro hogar.

Agradecimientos

Queremos expresar nuestro más profundo agradecimiento a todas las personas que hicieron posible el realizar este trabajo. En primer lugar, a nuestras familias porque su voz de aliento, su amor y paciencia lograron que todos los momentos duros fueran cosas del pasado. Así mismo agradecemos a nuestras asesoras Sandra Milena Botero y María Eugenia Patiño Atehortúa, por compartir su conocimiento y amor por la educación y por brindarnos orientación constante y valiosa.

Este logro no es solo de nosotras, sino también de quienes nos acompañaron en cada paso del camino. A todos ellos nuestra gratitud por creer en nosotras.

Tabla de contenido

| | |
|-------------------------------------------|-----------|
| Resumen | 7 |
| Abstract | 8 |
| Introducción | 9 |
| CAPÍTULO I. CONTEXTO PROBLÉMICO | 11 |
| CAPÍTULO II SUSTENTO TEÓRICO | 19 |
| CAPÍTULO III METODOLOGÍA | 28 |
| CAPÍTULO IV ANÁLISIS DE RESULTADOS | 62 |
| PROPUESTA DE INTERVENCIÓN | 73 |
| REFERENCIAS | 82 |

Lista de figuras

| | |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Figura 1 <i>Formato entrevista docentes</i> | 59 |
| Figura 2 <i>Formato técnica interactiva para el grupo focal</i> | 60 |

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo implementar el mindfulness como estrategia pedagógica para fortalecer el autocontrol y el desarrollo socioemocional en niños y niñas de 3 a 4 años. El estudio surgió a partir de la necesidad de mejorar la parte socioemocional y el autocontrol, evidenciada durante el proceso investigativo. La metodología se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, mediante la observación directa y la aplicación de instrumentos como entrevistas a docentes y registros de campo, lo que permitió analizar las prácticas pedagógicas y las dinámicas socioemocionales de los estudiantes. A partir de los hallazgos, se diseñó e implementó una propuesta de intervención basada en una cartilla de actividades de mindfulness dirigida a docentes, estructurada en fases de sensibilización, capacitación, ejecución y proyección. Los resultados evidenciaron que la aplicación de actividades de atención plena, como ejercicios de respiración, relajación y uso de recursos como la botella de la calma, favoreció la disminución de conductas impulsivas y promovió una mayor concentración y regulación emocional en los niños. Asimismo, las docentes fortalecieron sus estrategias pedagógicas, incorporando herramientas innovadoras en su práctica educativa. Se concluye que el mindfulness constituye una estrategia efectiva para el desarrollo integral en la primera infancia, contribuyendo al bienestar emocional y al mejoramiento del ambiente en el aula.

Palabras clave: *mindfulness, autocontrol, desarrollo socioemocional, educación infantil, regulación emocional.*

Abstract

The objective of this research was to implement mindfulness as a pedagogical strategy to strengthen self-control and socio-emotional development in children aged 3 to 4 years. The study arose from the need to improve socio-emotional aspects and self-regulation, as identified during the research process. The methodology was developed under a qualitative approach, using direct observation and instruments such as teacher interviews and field notes, which allowed for the analysis of pedagogical practices and students' socio-emotional dynamics. Based on the findings, an intervention proposal was designed and implemented, consisting of a mindfulness activity booklet aimed at teachers, structured in phases of awareness, training, implementation, and projection. The results showed that the application of mindfulness activities, such as breathing exercises, relaxation techniques, and resources like the calm-down bottle, contributed to reducing impulsive behaviors and promoting greater concentration and emotional regulation in children. Likewise, teachers strengthened their pedagogical strategies by incorporating innovative tools into their teaching practices. It is concluded that mindfulness is an effective strategy for integral development in early childhood, contributing to emotional well-being and improving the classroom environment.

Keywords: *mindfulness, self-control, socio-emotional development, early childhood education, emotional regulation.*

Introducción

El desarrollo del autocontrol en la primera infancia es un proceso esencial que se desarrolla de manera directa en el comportamiento, la convivencia y los procesos de aprendizaje de los niños entre los tres y cuatro años de edad, los niños atraviesan una etapa en la que logran reconocer cómo se ven las emociones y tener control de ellas, logrando así la construcción de relaciones sociales y la interiorización de normas básicas de convivencia. En este periodo, la educación emocional se convierte en un eje fundamental para el fortalecimiento de habilidades como el autocontrol, la empatía, el respeto, la responsabilidad y la capacidad de interactuar de manera positiva con quienes lo rodean, lo cual resulta determinante para su bienestar integral y su adaptación al entorno educativo y social. Lo anterior se justifica a la luz de la ley 2383 (2024), la cual atribuye la importancia de trabajar habilidades emocionales en el contexto educativo.

Tras una búsqueda exhaustiva se ha evidenciado que el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales desde edades tempranas es positivo para el bienestar emocional, mejora la convivencia en las instituciones educativas y contribuye a la disminución de conductas poco adecuadas en el aula y fuera de ella. Por el contrario, la poca orientación en estos temas socioemocionales puede derivar en dificultades para manejar un buen comportamiento, expresar emociones y resolver conflictos, manifestándose en conductas como pataletas, gritos, agresividad y poca interacción social. En este sentido, las instituciones educativas cumplen un papel importante en el acompañamiento del desarrollo socioemocional, al constituirse el aula en un espacio de interacción continua que trabaja el control emocional junto con las habilidades

sociales, trabajando de la mano con lo establecido por los lineamientos los cuales promueven una formación integral desde la primera infancia.

De acuerdo con lo anterior, la presente investigación está distribuida en varios capítulos que permiten abordar de manera sistemática el fenómeno de estudio. El Capítulo I, denominado Contexto problémico, presenta el planteamiento del problema, la descripción del problema, la formulación de la pregunta de investigación y la justificación, en los cuales se expone la situación observada en el Centro Educativo Manantiales *Only Kids* y la pertinencia del estudio. El Capítulo II, correspondiente al Sustento teórico, desarrolla el marco teórico, los antecedentes internacionales, nacionales y locales, y el marco legal, que fundamentan conceptualmente la investigación. Capítulo III conformado por el diseño metodológico y técnicas e instrumentos de datos. El IV capítulo presenta el análisis de resultados. En el V capítulo se diseña la propuesta pedagógica como resultado de la investigación. Posteriormente se incluyen referencias y anexos.

1 CAPÍTULO I. CONTEXTO PROBLÉMICO

2 Planteamiento del problema

2.1 Descripción del problema

En el Centro Educativo Manantiales Only Kids se ha identificado que los niños entre los 3 y 4 años de edad presentan de manera continua conductas como pataletas, gritos, comportamientos agresivos, dificultad para el seguimiento de instrucciones y poca interacción social con sus compañeros y docentes. Este aspecto se evidencia tanto al interior del aula como en otros espacios del preescolar, especialmente durante el desarrollo de rutinas establecidas y actividades individuales o grupales programadas.

Estos comportamientos se asocian, en gran medida, a la poca orientación de las docentes con respecto al acompañamiento en el desarrollo del autocontrol durante la primera infancia. Este proceso implica aspectos fundamentales como el conocer y controlar sus emociones, expresando de forma adecuada sus sentimientos y la adaptación a normas de convivencia y rutinas diarias. La no atención a temprana edad de estas habilidades puede ser perjudicial para el desarrollo integral del niño, afectando su bienestar emocional, su proceso de aprendizaje y su adaptación al contexto escolar.

Por esta razón, estas conductas generan dificultades en la convivencia escolar y social y puede estar influyendo directamente en el clima de su entorno tanto escolar como social. En muchos casos, los niños recurren a este tipo de comportamientos como una forma de expresar

necesidades, comunicar frustraciones, llamar la atención o evitar el cumplimiento de las normas establecidas.

Por lo anterior, se hace evidente la necesidad de fortalecer estrategias pedagógicas orientadas al desarrollo y conocimiento del autocontrol en la primera infancia. Dichas estrategias deben posibilitar que los niños identifiquen, expresen y regulen sus emociones de manera progresiva y positiva, favoreciendo una sana convivencia y un desarrollo integral acorde con su edad, en coherencia con los principios y valores educativos del Centro Educativo Manantiales Only Kids.

2.2 Formulación del problema

El desarrollo socioemocional en los niños y niñas está compuesto en un proceso importante que incide de manera explícita en el comportamiento, la convivencia y el aprendizaje de los niños y niñas. Durante los primeros años de su etapa de la primera infancia, especialmente entre los tres y cuatro años, los niños pasan una etapa fundamental para el reconocimiento y la regulación de sus emociones, la construcción de relaciones sociales y la interiorización de normas básicas de convivencia. En este sentido, Bisquerra (2009) señala que la educación emocional permite el desarrollo de competencias esenciales para la vida, tales como el autocontrol, la empatía y la capacidad de establecer relaciones buenas con los demás.

Diversas investigaciones entre ellas Zins et al.,(2004) evidencian. que el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales desde la primera infancia favorece el bienestar emocional, mejora la adaptación en la educación y contribuye a la disminución de conductas disruptivas en

el aula . Por el contrario, cuando dichas habilidades no reciben una orientación adecuada, los niños pueden presentar dificultades para expresar sus emociones, regular su comportamiento y resolver conflictos, lo cual se manifiesta en conductas como agresividad, pataletas, gritos y dificultades en la socialización con sus pares.

En el contexto educativo, las instituciones cumplen un papel determinante en el acompañamiento del desarrollo socioemocional, dado que el aula se constituye en un espacio de interacción constante donde los niños enfrentan situaciones que demandan control emocional y habilidades sociales. En concordancia con lo anterior, la Ley 2383 conocida como la Ley de educación socioemocional, la cual resalta la importancia de promover el desarrollo emocional en los entornos educativos, reconociéndola como un componente esencial para la formación integral de los niños y niñas desde la primera infancia. De igual manera, UNICEF (2019) señala que un entorno educativo que favorezca el desarrollo socioemocional fortalece la capacidad de los niños para afrontar retos personales y sociales, contribuyendo a su desarrollo integral.

En el Centro Educativo Manantiales Only Kids se ha observado que los niños y niñas de 3 y 4 años presentan comportamientos como indisciplina, agresividad, gritos, pataletas y dificultades en la socialización con sus compañeros y docentes. Estas manifestaciones parecen estar relacionadas con una orientación limitada en el desarrollo de las habilidades socioemocionales propias de esta etapa evolutiva. En diversos casos, los niños recurren a estos comportamientos como una forma de expresar frustraciones, llamar la atención o evadir las rutinas establecidas dentro del entorno escolar, lo cual afecta su bienestar emocional y la convivencia en el aula.

Teniendo en cuenta lo anterior, con el propósito de comprender cómo estas se hacen necesario analizar la incidencia de estrategias orientadas al desarrollo socioemocional en la primera infancia, que influyen en el comportamiento y la convivencia escolar de los niños. Este análisis permitirá orientar prácticas pedagógicas que favorezcan el desarrollo emocional y social de los infantes, en coherencia con lo establecido en la Ley 2383 y con la necesidad de promover ambientes educativos sanos y propicios para el aprendizaje. En este marco, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son las incidencias de la práctica del Mindfulness en el desarrollo del autocontrol en niños y niñas de 3 a 4 años del Centro Educativo Manantiales Only Kids?

Justificación

El presente proyecto de investigación se orienta a comprender la contribución de la práctica del Mindfulness en el desarrollo del autocontrol en niños de 3 a 4 años del Centro Educativo Manantiales Only Kids, en coherencia con lo establecido en la Ley 2383 de 2024, por medio de la cual se promueve la educación emocional como un componente transversal en los procesos educativos. Dicha normativa reconoce lo importante del desarrollo socioemocional desde la primera infancia, resaltando que la adecuada gestión de las emociones incide directamente en el bienestar, la convivencia y los procesos de aprendizaje de los niños.

La motivación para el desarrollo de este estudio surge de la experiencia pedagógica, en la cual se han identificado comportamientos recurrentes en niños de esta edad, tales como llantos excesivos, gritos, pataletas y dificultades para regular sus emociones. Ante esta realidad, se

considera pertinente la búsqueda de estrategias didácticas innovadoras que, con el acompañamiento del equipo docente, el apoyo de las familias y la orientación de profesionales en psicología, contribuyan al fortalecimiento del autocontrol emocional mediante la práctica del Mindfulness.

Al respecto, Silvestro (2021) señala que el Mindfulness en la infancia puede abordarse desde un enfoque lúdico, adaptando las prácticas a la edad de los niños mediante juegos, actividades concretas y el uso de metáforas como la “bola de nieve” que permiten explicar de forma sencilla cómo se manifiestan y regulan las emociones. Este enfoque se centra en la curiosidad y el descubrimiento, promoviendo la calma, la atención y la autoconciencia, no como una tarea impuesta, sino como una experiencia significativa para los niños.

Es importante resaltar que, en periodos anteriores, la atención educativa en la primera infancia se centraba principalmente en el desarrollo de habilidades cognitivas, el razonamiento lógico y el pensamiento aritmético. Sin embargo, en la actualidad, la escuela, la familia y la sociedad reconocen la necesidad de fortalecer en los niños de 3 y 4 años las habilidades socioemocionales, permitiéndoles expresarse libremente, interactuar con sus pares, resolver situaciones cotidianas y desenvolverse de manera adecuada en los diferentes contextos sociales, aspectos fundamentales para su desarrollo integral y su proyecto de vida.

En este sentido, resulta relevante que docentes y familias asuman un rol activo como modelos en el manejo de las emociones, promoviendo prácticas como el Mindfulness que posibiliten una intervención positiva frente a las dificultades emocionales propias de la infancia. Dado que, en muchas ocasiones, a los niños les resulta complejo verbalizar lo que sienten, el

acompañamiento del adulto se convierte en un apoyo fundamental para enseñarles a identificar, comprender, validar y regular sus emociones de manera adecuada.

De acuerdo con Martínez (2021), el Mindfulness no debe entenderse como una solución definitiva a todas las dificultades emocionales ni como una práctica que elimine de forma inmediata emociones como la frustración, el enojo o las rabietas. Por el contrario, se concibe como una herramienta que contribuye a la gestión de las emociones, las relaciones interpersonales y la vida cotidiana, favoreciendo procesos de autorregulación progresivos y conscientes.

A partir de lo anterior, se reconoce que el Mindfulness puede constituirse en un punto de partida para el manejo de emociones como la frustración, la rabia o el llanto, sin desconocer la importancia de sentirlas, comprenderlas y aprender a regularlas. En este proceso, los docentes deben diseñar estrategias pedagógicas que permitan una implementación asertiva de esta práctica, orientada a la obtención de resultados que fortalezcan el desarrollo emocional de los niños.

Asimismo, es fundamental comprender que el Mindfulness no se limita a una técnica de relajación, sino que se configura como una herramienta de entrenamiento mental que favorece la atención plena y la conciencia emocional. En la primera infancia, el área del cerebro relacionada con el razonamiento se encuentra en proceso de maduración, mientras que el sistema emocional presenta una alta actividad; en este escenario, el Mindfulness contribuye a generar pequeñas pausas entre el estímulo y la reacción, reduciendo respuestas impulsivas como gritos o pataletas y facilitando el enfoque en la respiración guiada por docentes o cuidadores.

Finalmente, el Mindfulness fortalece la atención y la concentración en los niños, aspecto relevante en una era caracterizada por el uso constante de dispositivos tecnológicos y múltiples factores de distracción. Esta práctica favorece la focalización en una sola actividad de interés, permitiendo que los niños culminen sus tareas de manera consciente y tranquila. Este trabajo tiene como objetivo la elaboración del material pedagógicos que para este caso es una cartilla educativa que apoye la práctica del Mindfulness, con el fin de contribuir al desarrollo del autocontrol emocional en niños de 3 y 4 años del Centro Educativo Manantiales Only Kids, especialmente frente a emociones como el enojo, promoviendo una educación integral acorde con las necesidades de la primera infancia.

Objetivos

Objetivo general

- Analizar la incidencia de la práctica del Mindfulness en el desarrollo del autocontrol en niños de 3 a 4 años del Centro Educativo Manantiales Only Kids

Objetivos específicos

- Identificar las prácticas Mindfulness orientadas al desarrollo del autocontrol en niños y niñas de 3 a 4 años.

- Describir las prácticas de mindfulness que emplean las docentes para el desarrollo de habilidades socioemocionales, en relación con el fortalecimiento del autocontrol.
- Diseñar una propuesta pedagógica que tendrá cuyo resultado se evidencia una cartilla basada en la práctica del mindfulness, orientada al fortalecimiento del autocontrol.

3 CAPÍTULO II SUSTENTO TEÓRICO

4 Marco referencial

4.1 Antecedentes

Esta investigación se basa en una revisión documental de antecedentes internacionales, nacionales y locales relacionados con la práctica del Mindfulness en la primera infancia y su aporte al desarrollo del autocontrol. Dichos antecedentes permiten sustentar teórica y metodológicamente el estudio, al evidenciar experiencias, enfoques y resultados obtenidos en contextos educativos similares. Asimismo, esta revisión contribuye a contextualizar la investigación, identificar aportes relevantes y reconocer vacíos de conocimiento que justifican la pertinencia del estudio en el Centro Educativo Manantiales Only Kids, fortaleciendo así el sustento académico y científico de la propuesta.

Internacionales

La tesis de Laime Romo (2025), titulada “Programa mindfulness para la autorregulación emocional en niños de 5 años de una institución privada San Isidro” En esta se destaca la importancia del entorno y del acompañamiento del adulto (padres, familia, cuidadores y docentes) en el desarrollo socioemocional de los niños durante la primera infancia, señalando que, al no tener consolidadas aún las habilidades puede tener dificultades para el control de las emociones, requieren atención especializada para expresar sus sentimientos y relacionarse de manera adecuada. En este marco, el estudio propone el diseño de una propuesta pedagógica basada en Mindfulness como alternativa educativa para fortalecer el autocontrol en niños de 5 años de una

institución educativa privada de San Isidro, reconociendo que el desarrollo de esta habilidad ayuda a los procesos de atención, concentración, desarrollo cognitivo y las habilidades sociales. Dicho estudio se vincula a la propuesta el Mindfulness en la primera infancia: una propuesta para el desarrollo del autocontrol en niños de 3 a 4 años del centro educativo Manantiales Only Kids, pues se busca que los niños en esta edad aprendan disfrutando de actividades lúdicas con un fin positivo para el buen desarrollo de sus habilidades y el buen manejo de situaciones que generen algún tipo de sentimiento que ellos no puedan reconocer.

Por otro lado, el estudio titulado la efectividad de un programa de intervención basado en mindfulness Cortes Lagos (2022) menciona la atención como un proceso esencial para el aprendizaje, ya que su correcta estimulación permite una mayor organización de las experiencias educativas. En este sentido, la investigación se orientó al diseño y aplicación de un programa basado en lineamientos de Mindfulness con el propósito de fortalecer del autocontrol de niños y niñas de educación básica. La intervención fue evaluada mediante un enfoque cuantitativo de tipo secuencial probatorio, utilizando un diseño de pruebas con grupo control, en el que participaron 46 estudiantes de tercer año básico, con edades entre 8 y 9 años, pertenecientes a una institución educativa de la comuna de Pemuco, Chile.

Los resultados que se obtuvieron a través de instrumentos estandarizados para medir la atención focalizada, sostenida y dividida, evidenciaron mejoras significativas en el autocontrol atencional del grupo intervenido en comparación con el grupo control, lo que confirma la buena calidad del mindfulness como una herramienta pedagógica para el contexto escolar. El aporte que esta tesis le da a la investigación El Mindfulness en la primera infancia: una propuesta para el

desarrollo del autocontrol en niños de 3 a 4 años del Centro Educativo Manantiales Only Kids es poder entender de qué manera llevar esta práctica a la enseñanza aprendizaje en las aulas y poder lograr que los niños en edades tempranas conozcan el autocontrol y logren llevarlo a cabo con actividades que los hagan disfrutar pero también que los haga entender la importancia de ser consciente de lo que estamos haciendo y dónde estamos.

De este modo, Cordova Manrique (2025) en su tesis titulada la práctica del Mindfulness en las aulas de pre kinder para la regulación de emociones en escuela privada, analiza cómo el Mindfulness tiene un efecto en la regulación emocional de los niños de la 4 años de una institución privada, en un contexto de desarrollo infantil. Esta tesis se desarrolla en un enfoque cualitativo y descriptivo, teniendo en cuenta la opinión de los docentes que practican en Mindfulness en sus aulas de manera regular logrando explorar sus efectos en la parte socioemocional de los niños dando como resultado que el Mindfulness, a través de prácticas como la buena respiración y la atención al momento presente ayuda a los niños a reconocer y gestionar sus emociones dándoles así pautas para iniciar con el autocontrol.

Lo que nos lleva a que la anterior tesis, es de suma importancia para el presente trabajo pues nos lleva a conocer las prácticas de Mindfulness a fondo e implementarlas de manera correcta sin dejar de lado la importancia que tiene formar a los niños para la solución de problemas fuera del ambiente escolar.

Por otra parte Guancay Salina (2024) en su tesis actividades Mindfulness para el desarrollo emocional en niños y niñas en nivel inicial 2 en la unidad educativa eugenio espejo, tiene como propósito específico evaluar la efectividad de las actividades de Mindfulness , lo que

busca la propuesta es tener un visión más organizada y profunda en el conocimiento de la práctica del Mindfulness: sobre la atención plena lo que influye en el autocontrol de las emociones, mejorar las situaciones de estrés y aumento de habilidades socioemocionales en los niños. Para poder abordar estas problemáticas , implementaron una serie de actividades de Mindfulness donde se incluye todo de tipo de practicas que estan al rededor de este tema, la cual arroja resultados positivos sobre la práctica y demuestra que al implementarla se logra llegar a objetivos preciso como en este caso la autorregulación en el entorno que está manejando el niño.

Nacionales

Mindfulness en la primera infancia clave para el desarrollo de la atención y la motivación Obregón Romero (2025) tiene como fin analizar cómo influye el mindfulness en el fortalecimiento de la atención y la motivación en niños y niñas de 2 a 3 años. Para tal fin, en esta tesis se implementaron estrategias educativas de carácter multisensorial orientadas a favorecer el autocontrol emocional y una interacción consciente con el entorno social y educativo. La intervención se estructuró a partir de una secuencia didáctica compuesta por diferentes actividades centradas en la relación entre emociones, colores y gestos, apoyadas en recursos lúdicos como juegos, narraciones y dinámicas grupales. La evaluación que se utilizó en el proceso se realizó mediante la observación directa y los aportes de los participantes, lo que permitió evidenciar que la incorporación del Mindfulness ayuda significativamente al desarrollo de la atención plena y al fortalecimiento de aprendizajes emocionales importantes en la primera infancia.

En este orden la propuesta didáctica: El mindfulness para la regulación emocional en la primera infancia Gamboa Jaramillo(2021) La investigación se orienta a fortalecer la regulación emocional en niñas y niños de 4 a 8 años mediante el diseño de una propuesta didáctica basada en mindfulness, dirigida a docentes de primera infancia. A partir del análisis de los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional y entrevistas a docentes de instituciones oficiales, se elabora una cartilla con actividades integradas a las actividades rectoras arte, juego, literatura y exploración del medio, enfocadas en el abordaje de emociones poco trabajadas en el aula, como la calma, el miedo, el desagrado y el amor.

Así mismo, la autorregulación en la primera infancia: conceptualización y práctica para el aula, Acosta Esmeral y Padilla Ospina (2020) habla de que el autocontrol es una dimensión fundamental del desarrollo psicológico del ser humano por lo que las personas organizan de qué manera se comportan, sus emociones y pensamientos, permitiéndoles planear y ejecutar estrategias para su desarrollo social y emocional, y también la solución a problemas de su entorno y entablar buenas relaciones interpersonales. De esta forma debemos tener en cuenta que este mecanismo garantiza el éxito a personas en su vida social, personal y profesional. Dada su importancia, para el desarrollo humano la preocupación del autor es cómo generar procesos pedagógicos que faciliten su desarrollo en contextos educativos, particularmente en el contexto de la educación infantil.

Continuando con lo anterior, el manejo y autocontrol de las emociones para un excelente aprendizaje Rivas Valencia & López Mendoza (2023) hablan que la formación de los seres humanos no solo está ligado a un aprendizaje lleno de contenidos académicos, sino también nos

hace referencia a una formación desde lo moral , ético y social lleno de valores y principios los cuales fomentan y dan garantía de una buena socialización en diferentes contextos, por esta razón los autores investigan sobre el manejo y autocontrol de las emociones para llevar a cabo un buen aprendizaje , de igual forma se evidencia varios aportes teóricos que ratifican la posición frente al buen uso , control y autorregulación de las emociones en cualquier situación.

De acuerdo con lo anterior Gutierrez Forero (2024) en su tesis de habilidades socioemocionales en niños de preescolar hasta grado quinto de básica primaria para una convivencia escolar positiva y enriquecedora, realiza una iniciativa integral que busca fortalecer las competencias socioemocionales de los estudiantes es sus primeros años de escolaridad. En cual utiliza una propuesta llamada “educando en armonía”. Los resultados de la investigación determinaron que gracias a este programa los estudiantes mejoraron en la parte del autoconciencia, autocontrol emocional, comunicación efectiva y resolución de problemas.

El aporte que le dan estas tesis a la investigación que se está llevando a cabo El Mindfulness en la primera infancia: una propuesta para el desarrollo del autocontrol en niños de 3 a 4 años del Centro Educativo Manantiales Only Kids, es poder entender la armonía que tiene una mejora en las actitudes de los niños especialmente en la del autocontrol pues con esto se puede lograr buenas calificaciones y buena resolución de problemas en su vida diaria.

Así mismo, Bohorquez Rojas y Esquivel Fontalvo (2024) hablan del Juego y Desarrollo Socioemocional en la primera infancia: significaciones Imaginarias dando a entender que es posible que el juego se enlace con el buen desarrollo socioemocional, en este sentido se esta considerando que la construcción de representaciones, ideas, deseos, sentimientos que los niños

y las niñas relacionan a sus experiencias con el juego constituyen una buena herramienta para su desarrollo socioemocional.

Buscando esta construcción, se realiza la investigación con lo que se busca recolectar, describir, interpretar y reflexionar sobre los imaginarios sociales que los niños y niñas van construyendo en su experiencia escolar; lo que implicó el desarrollo de una estrategia metodológica centrada en lo que se quería lograr para que los niños conocieran sus emociones.

Locales

UPB (2025) este taller titulado “Mindfulness para docentes en el aula: herramientas para educar desde la atención plena” el cual busca plantear el mindfulness como una experiencia basada en la atención plena al momento actual, sin rechazos ni señalamientos y desde la empatía hacia uno mismo y el otro, diferenciándose de las diferentes técnicas o estrategias que solemos usar. Asimismo, destaca que se trata de una estrategia respaldada por la comunidad científica, con múltiples resultados positivos para la vida, el manejo del estrés y el bienestar emocional. Desde este aspecto, se reconoce que las emociones influyen de manera presente en el comportamiento de docentes y niños, y que la falta de una adecuada gestión emocional puede ocasionar en malestar, conflictos y afectaciones en el ámbito del aprendizaje y enseñanza. Se puede concluir que este taller resalta la importancia de ejercer esta nueva estrategia del mindfulness en las escuelas como una estrategia que ayuda a regular las emociones, mejora la comunicación y promueve ambientes de aprendizaje significativos.

Su aporte a la tesis Mindfulness en la primera infancia: una propuesta para el desarrollo del autocontrol en niños de 3 a 4 años del Centro Educativo Manantiales Only Kids es ver cómo el mindfulness en contextos educativos puede fortalecer la atención, el aprendizaje emocional, la sana convivencia y así apoyar al grupo docente en el desarrollo de los niños y niñas de las aulas.

Por otro lado nos encontramos una revista Diez Trujillo(2022) titulada “El mindfulness como tecnología para el desarrollo de inteligencia emocional aplicación a la conciliación en línea” un artículo lo cual busca analizar la presencia y el papel del mindfulness dentro de las publicaciones académicas relacionadas con la conciliación en línea como Mecanismo Alternativo para la solución de conflictos que se van encontrando, con el fin de identificar su aporte al desarrollo de la inteligencia emocional. A través de una revisión integrativa, se evidencia que, aunque las tecnologías computacionales predominan en este campo, el mindfulness aún tiene una presencia mínima de esta manera se busca que se integra más, lo que permite concluir la necesidad de incorporar enfoques complementarios provenientes de disciplinas como la psicología, la medicina y la filosofía, que fortalezcan procesos como la autoconciencia, la autorregulación y la empatía y demás desarrollo en los seres humanos, aportando así a la investigación El Mindfulness en la primera infancia: una propuesta para el desarrollo del autocontrol en niños de 3 a 4 años del Centro Educativo Manantiales Only Kids.

De tal manera se suma el programa de la Alcaldía de Medellín (2026) titulado “Bienestar emocional y fortalecimiento familiar en entornos laborales de la ciudad” el cual tiene como propósito ir de la mano está orientado a fortalecer el bienestar emocional y familiar de los colaboradores y sus familias, partiendo del reconocimiento de que las relaciones y dinámicas

emocionales del hogar influyen directamente en la convivencia y el desempeño en los entornos laborales. A través de talleres y espacios de diálogo realizados en empresas de la ciudad de Medellín, el programa promueve el desarrollo de habilidades emocionales, relacionales y de liderazgo, así como la reflexión y la comunicación asertiva, con el fin de mejorar las relaciones interpersonales tanto en el ámbito laboral como familiar.

Este programa aporta a la tesis *El Mindfulness en la primera infancia: una propuesta para el desarrollo del autocontrol en niños de 3 a 4 años del Centro Educativo Manantiales Only Kids* al evidenciar la importancia del fortalecimiento de las competencias socioemocionales y la gestión emocional como elementos clave para el bienestar integral de las personas. Aunque no aborda de manera explícita el mindfulness, sus acciones se alinean con los principios de esta práctica, al fomentar la conciencia emocional, la empatía y el autocontrol. En este orden de ideas, respalda la pertinencia de introducir estrategias de mindfulness desde la primera infancia, ya que demuestra que el desarrollo de la atención plena y la gestión emocional genera impactos buenos en los entornos familiares, sociales y educativos, coherentes con los objetivos de la investigación.

De acuerdo a lo anterior Cardona Maldonado y Manchola Horta (2022) en su tesis *Conectando mis Emociones: estrategia psicopedagógica para analizar el desarrollo de las competencias emocionales de los niños del grado transición de la Institución Educativa la Sierra de la ciudad de Medellín*, la cual tiene como objetivo saber el nivel de desarrollo de las competencias emocionales (conciencia emocional y regulación emocional) en los niños del grado transición lo que se lograra por medio de talleres apoyándose en actividades rectoras ayudándose de estrategias psicopedagógicas.

Los resultados permiten darse cuenta que la conciencia socioemocional que tienen los niños y la regulación que tiene de sus emociones ha mejorado gracias a los talleres que se ejecutan por medio de esta investigación y se ha logrado que los niños conecten con sus emociones usando algunas de las estrategias presentadas.

4.2 Marco legal

| LEY | ARTÍCULO | INTERPRETACIÓN |
|------------|-----------------|-----------------------|
|------------|-----------------|-----------------------|

| | | |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Decreto 1075 del 2015 (mayo 26)</p> | <p>Artículo 2.3.3.5.1.2.2. Medidas Especiales. El proyecto educativo institucional de los establecimientos que atiendan educandos con limitaciones o con capacidades o talentos excepcionales, incluirá proyectos personalizados en donde se interrelacionan componentes, instrumentos y medios de la estructura del servicio educativo ofrecido, para que su integración al mismo, procure desarrollar niveles de motivación competitividad y realización personal.</p> | <p>Se busca que los estudiantes estén en las mejores condiciones de vida brindándoles oportunidades de acuerdo a sus habilidades de esta se busca que estén felices tranquilos y motivados para disfrutar de su etapa en la educación teniendo en cuenta su parte emocional que su objetivo principal es buscar o realizar proyectos donde todos sean tenidos en cuenta sin excepción alguna y así seguir formando personas seguras y capaces de sentirse en la capacidad de dar lo mejor de sí mismo.</p> |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Ley 115 de 1994 (Febrero 8)</p> | <p>ARTÍCULO 29. DERECHO AL DESARROLLO INTEGRAL EN LA PRIMERA INFANCIA.</p> <p>La primera infancia es la 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</p> | <p>El desarrollo integral es una parte muy importante en la etapa de la niñez, donde se debe velar porque esos derechos se cumplan ya que esto abarca un equilibrio en la parte emocional en los niños desde temprana, para que así los niños no se sientan vulnerados de nada y cada día la infancia sea más feliz y que los adultos que se vayan formando sean personas segura de sí misma, capaces de expresar sus necesidad y demás ante el entorno que los rodea y que su parte emocional perdure hacia buenos resultados.</p> |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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. En el primer mes de vida deberá garantizarse el registro civil de todos los niños y las niñas.

| | | |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Ley 1098 del 2006 (noviembre 8)</p> | <p>ARTÍCULO 18A. DERECHO AL BUEN TRATO. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al buen trato, a recibir orientación, educación, cuidado y disciplina, por medio de métodos no violentos. Este derecho comprende la protección de su integridad física, psíquica y emocional, en el contexto de los derechos de los padres o de quien ejerza la patria potestad de persona encargada de su cuidado; de criarlos y educarlos en sus valores, creencias.</p> | <p>Es importante que los niños sean tratados de la mejor forma en todos los lugares, ya que un buen trato en ellos garantiza que tenga un buen desarrollo en diferentes aspectos de la vida cotidiana y como personas sean libres de expresar sus emociones.</p> <p>Se busca que las familias garanticen también una buena educación en casa con apoyo de diferentes especialistas aparte de la escuela.</p> |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Decreto 1421 de 2017 (agosto 29)</p> | <p>El Decreto 1421 de 2017 reglamenta la educación inclusiva para personas con discapacidad en Colombia, garantizando su acceso, permanencia y calidad en el sistema educativo sin discriminación. Establece la obligatoriedad de ajustes razonables, el diseño de los PIAR (Plan Individual de Ajustes Razonables) y la implementación del DUA (Diseño Universal para el Aprendizaje) en colegios públicos y privados.</p> | <p>Este decreto exige a las instituciones que los niños, niñas y adolescentes con necesidades especiales estudien en establecimientos convencionales (sea públicos o privados). Teniendo en cuenta el desarrollo del decreto para que la inclusión sea real se establecen 2 herramientas fundamentales para que la educación sea de calidad.</p> <p>-DUA (Diseño Universal para el Aprendizaje), el cual se trata de diseñar clases en donde todos puedan trabajar sin perder en el horizonte de la enseñanza.</p> |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>-PIAR (Plan Individual de Ajuste Razonable) en este documento se detalla de forma específica el apoyo extra que tendrá el alumno con necesidad especial por ejemplo de qué forma se va a evaluar, cómo se trabaja en mesa y en que tiempo se enseñara cada indicador.</p> |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Ley 460 del 2020</p> <p>(mayo 12)</p> | <p>ARTÍCULO 2º.</p> <p>Definiciones. Para los fines de esta ley se entiende por:</p> <p>Educación emocional:</p> <p>Proceso continuo, permanente y transversal de carácter educativo que, integrado al aprendizaje cognitivo, constituyen elementos esenciales para el desarrollo de la personalidad integral del ser humano. Tiene como finalidad, de una parte, mejorar la efectividad en los procesos de enseñanza-aprendizaje, al reconocer y valorar la incidencia que generan las emociones en la actividad formativa; y, de</p> | <p>La educación emocional se ha convertido un eje principal donde como docentes debemos trabajar la parte emocional en los niños para así contribuir a ambientes sanos convirtiéndose así la educación más tranquila, donde más que enseñar el área cognitiva se trabaje más la parte humana de los niños el ser e ir dándoles pautas para desenvolverse en la sociedad en la que van a ver afrontado y adicional a esto algo que debe resaltar que es cuando se trabaja en conjunto con la familia se crea lazos muy buenos para los niños y que ellos tengan claro que se vale sentir una variedad de</p> |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

otra parte, potenciar el desarrollo de competencias emocionales para prevenir y mitigar conductas de riesgo y generar mayor bienestar social y calidad de vida.

Competencias

emocionales: Conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y valores que permiten tomar conciencia de las propias emociones y las de los demás, para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales, lo que hace posible que la persona contribuya a la

emociones pero también que tengan presente que hay que saberlas regular para que no afecten su desarrollo integral.

construcción de una sociedad sana, feliz, productiva y en paz. Dentro de estas, se encuentran la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar.

Conductas de riesgo:

Comportamientos del ser humano que tienen una valoración de consecuencias negativas, entre éstas se encuentran las conductas violentas y/o delictivas, conductas suicidas y depresivas, consumo de sustancias psicoactivas, trastornos de

| | | |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>alimentación, estrés, bullying, ciberbullying, entre otras.</p> <p>ARTÍCULO 1. Objeto. La presente ley tiene como fin promover de manera transversal la educación socioemocional de los niños, niñas y adolescentes en los centros e instituciones educativas de los niveles preescolar, primaria, básica y media del país, dentro de un marco de desarrollo integral.</p> <p>ARTÍCULO 2. Definiciones. Para los fines de esta ley se entiende por:</p> | <p>La presente ley indica la importancia que tiene la inteligencia emocional en la edad temprana, teniendo en cuenta que esta se puede transversalizar con áreas del conocimiento y a apoyar a los niños que lo requieran especialmente en su parte socioemocional.</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Educación socioemocional:

Se refiere al conjunto de competencias cognitivas, sociales, emocionales y demás habilidades no cognitivas que una persona puede aprender y desarrollar para gestionar de manera asertiva sus emociones, pensamientos y comportamientos para cuidar de sí mismo y de los demás, favoreciendo su salud mental y física, sus mecanismos de relacionamiento y sus capacidades de gestión en proyectos personales, familiares, académicos.

Desarrollo integral: Es el proceso singular de transformaciones y cambios de tipo cualitativo y cuantitativo mediante el cual el sujeto dispone de sus características, capacidades, cualidades y potencialidades para estructurar progresivamente su identidad y su autonomía. El desarrollo integral ocurre a lo largo de todo el curso de vida y requiere de acciones de política pública que lo promuevan más allá de la primera infancia, y que tengan en cuenta los diferentes entornos a los que puede pertenecer una persona.

Marco Teórico

A continuación, se presentan los referentes teóricos que sustentan la presente investigación. Dichos referentes se organizan en cuatro categorías conceptuales clave, cada una vinculada con un autor o estudio reciente que permiten comprender de manera integral los elementos esenciales de este trabajo: la práctica del Mindfulness, desarrollo socioemocional y autocontrol

1. Prácticas de mindfulness

Las prácticas de mindfulness en la primera infancia se fundamentan en el desarrollo de la atención plena como una capacidad que permite a los niños tomar conciencia del momento presente de manera intencional y sin juicio. Desde los planteamientos iniciales de Jon Kabat-Zinn (2003, p. 144- 156), el mindfulness se concibe como una herramienta que favorece la autorregulación emocional y la reducción del estrés, principios que han sido adaptados progresivamente al contexto educativo.

Este autor ha buscado centrarse en aportar a la educación de los niños una herramienta interna para que tanto el niño como el adulto que está guiando puedan gestionar su mundo emocional desde la consciencia. En sus trabajos Jon presenta al Mindfulness como "Prestar atención de manera particular: a propósito, en el momento presente y sin juzgar" y presenta 3 puntos claves en la transformación de las emociones.

- Regulación a través de la presencia: Para Kabat-Zinn el autocontrol no es solo controlarse, sino entender y observar lo que se siente. En los niños es aprender a notar ciertas sensaciones físicas que produce la emoción como por ejemplo el enojo (ganas de llorar, calor, nudo en la garganta, entre otras) antes de que este pase a ser una rabieta más explosiva y que sea difícil de calmar.
- Relación entre cuidado e hijo: Sostiene que las emociones del niño dependen de quien lo acompañe, lo que quiere decir que si sus padres o maestros están físicamente con él o ella, pero su mente está en otro lado, el niño no recibirá el espejo emocional que necesita. y lo que se quiere lograr con la atención plena del adulto es que el niño cree un espacio seguro para la exploración de sus sentimientos.
- Reducción del Estrés y Reactividad: Su modelo habla de que el entrenamiento constante del Mindfulness ayuda a pasar de una gran reacción a una respuesta consciente. Esto es importante para el desarrollo de sus emociones, especialmente las llamadas “negativas”.

En esta línea, Eline Snel (2016, p. 35- 74), propone prácticas sencillas como la respiración consciente, la atención al cuerpo y la observación de los sentidos, adecuadas para niños pequeños, permitiendo fortalecer su conciencia emocional desde edades tempranas.

Para Snel las emociones y el desarrollo emocional no es algo que se estudia sino algo que se va entrenando a través del conocimiento del cuerpo y la respiración, por esta razón crea unos pilares los cuales incorpora en esta práctica y de esta forma hacerla más diversa y divertida para los niños.

1. La metáfora de la rana: Utiliza la rana como el modelo ejemplar para analizar el comportamiento de los niños.

La rana puede dar grandes saltos, al igual que puede quedarse quieta, mirando lo que sucede a su alrededor sin dar una reacción inmediata. Lo que quiere lograr con esta actividad es que el niño aprenda lo que significa estar quieto y concentrado, lo que nos da a entender que es la base del autocontrol, enseñando al niño que no siempre se puede seguir el impulso o el pensamiento que se tiene en la mente.

2. El botón de la pausa: Snel introduce la idea de que cada persona tiene un botón de pausa en su interior. En el desarrollo socioemocional, esto es de gran importancia para cuando se necesita interrumpir el ciclo de rabietas. Al hacer esta pausa, el niño puede:
 - Sentir cómo respira
 - Identificar qué emoción está sintiendo
 - Elegir de qué manera quiere actuar sin llegar a explotar.
3. El clima interior: Una de sus herramientas más importantes para la comprensión emocional es pedirle al niño que trate de explicar cómo se siente mediante el clima (soleado, con nubes, lluvioso, con rayos) y esto ayuda al niño a entender un poco que las emociones pueden cambiar o irse rápidamente.

En conjunto, los aportes de Kabat-Zinn y Snel evidencian que las prácticas de mindfulness constituyen una estrategia pedagógica valiosa para favorecer el desarrollo socioemocional en la primera infancia. Mientras Kabat-Zinn establece las bases conceptuales de la atención plena y su relación con la regulación emocional, Snel adapta estas ideas a un lenguaje

pedagógico accesible para los niños, y Kaiser Greenland resalta la importancia de integrar el juego y la exploración en estos procesos. De esta manera, el mindfulness se consolida como una herramienta que permite fortalecer el autocontrol, la conciencia emocional y el bienestar en los niños desde sus primeros años de vida.

2. Desarrollo socioemocional

El desarrollo socioemocional en la primera infancia constituye un proceso fundamental que involucra el reconocimiento, la expresión y la regulación de las emociones, así como la construcción de relaciones sociales positivas. Desde la perspectiva de la inteligencia emocional, Daniel Goleman (1995) y Peter Salovey (1997) plantean que las habilidades emocionales se desarrollan progresivamente y son determinantes para el bienestar personal y social. En edades tempranas, estas habilidades se manifiestan en la capacidad del niño para identificar sus emociones, expresar sentimientos y responder adecuadamente a las normas sociales.

Autores del enfoque sociocultural y ecológico, como Lev Vygotsky (1978) y Urie Bronfenbrenner (1987), explican que el desarrollo socioemocional se construye a partir de la interacción con el entorno familiar y educativo, teniendo en cuenta que este se va desarrollando desde el nacimiento hasta aproximadamente 6 años aprendiendo a entenderlo, experimentarlo y gestionar sus emociones dándole sentido a lo que les hace sentir todo lo que están viviendo en su día a día especialmente a la solución de problemas y situaciones que pueden poner a prueba todos estos aprendizajes.

Se debe tener en cuenta que esto no solo se trata de “portarse bien” sino construir poco a poco cimientos de su personalidad como nos dice Vygotsky (1978), el niño primero vive las emociones y las normas que la sociedad impone y luego de aprenderlas e interiorizarse las vuelve suyas y así logra conocerlas y trabaja con ellas.

Continuando con lo anterior, se pueden evidenciar las investigaciones de Denham Susanne (2006) y Eisenberg Nancy (2010) evidenciándose que una adecuada educación emocional en la primera infancia favorece la empatía, la cooperación y la regulación emocional. Ampliando lo anterior, si Vygotsky y Bronfenbrenner pusieron las bases del "contexto", Denham Susanne (2006) es quien trabaja en su totalidad en las emociones infantiles, definiendo las competencias emocionales no como un rasgo de la personalidad de cada persona, sino como el conjunto de habilidades las cuales se pueden enseñar y medir.

Para Deham las emociones se dividen en 3 dimensiones:

- Expresión emocional: Refiriéndose a la capacidad del niño para comunicar sus sentimientos de forma socialmente apropiada. Además que esto no solo habla de “sentir” sino de saber expresar señales que los demás sepan entender (gestos, palabras, tono de voz)
- Comprensión emocional: Es la capacidad de identificar y darle sentido a las emociones nuestras y las ajenas, lo que implica entender las causas (¿Por qué mi amigo está llorando?) y las consecuencias de las emociones que se pueden sentir en diferentes ocasiones y problemáticas.

- Regulación emocional: Esta capacidad es una de las más importantes del desarrollo emocional puesto que, es el esfuerzo que hace cada niño para reorganizar la intensidad o la duración de una emoción para de esta forma lograr un objetivo.

3. Autocontrol

El autocontrol en la primera infancia se entiende como la capacidad que desarrollan los niños para regular sus emociones, pensamientos y comportamientos frente a diferentes situaciones de la vida cotidiana. Esta habilidad forma parte del desarrollo socioemocional y se relaciona con procesos como la autorregulación, la toma de decisiones y la adaptación a normas sociales dentro de contextos educativos y familiares. Durante los primeros años de vida, especialmente entre los tres y cuatro años, los niños se encuentran en una etapa clave para aprender a identificar sus emociones, expresarlas adecuadamente y controlar impulsos que puedan afectar la convivencia con otros. En este sentido, diversos autores han analizado el papel del autocontrol en el desarrollo infantil, destacando tanto sus beneficios como los desafíos que implica su fortalecimiento en contextos educativos.

Desde esta perspectiva, Quintero, Álvarez y Restrepo (2022) señalan que el autocontrol en la etapa preescolar constituye una habilidad socioemocional fundamental que permite a los niños regular lo que piensan y sienten, influyendo directamente en la manera como responden ante distintas situaciones de la vida diaria. Los autores plantean que el desarrollo de estas habilidades favorece la construcción de relaciones sociales positivas, el reconocimiento de emociones y el fortalecimiento de la empatía en la interacción con otros niños. Asimismo,

destacan que cuando los niños desarrollan autocontrol desde edades tempranas, logran adaptarse con mayor facilidad a las normas del aula, participan de forma más activa en las actividades educativas y mejoran su capacidad de concentración en las tareas escolares.

No obstante, los autores también advierten que el desarrollo del autocontrol no ocurre de manera inmediata ni espontánea, ya que depende de múltiples factores relacionados con el contexto familiar, el ambiente escolar y el acompañamiento de los adultos. En este sentido, cuando los niños no reciben orientación adecuada para reconocer y regular sus emociones, pueden manifestar conductas impulsivas como gritos, pataletas o agresividad, lo cual afecta su proceso de socialización y su desempeño dentro del entorno educativo. Por esta razón, Quintero et al. enfatizan la importancia de implementar estrategias pedagógicas que promuevan la educación emocional y el aprendizaje de habilidades de autorregulación desde la primera infancia.

En relación con lo anterior, Franco y Menjura (2022) plantean que la autorregulación emocional se manifiesta de manera evidente durante las actividades lúdicas en la educación inicial, ya que el juego se convierte en un espacio donde los niños experimentan emociones, enfrentan retos y aprenden a cumplir normas de manera progresiva. De acuerdo con estos autores, el desarrollo del autocontrol permite a los niños afrontar desafíos, manejar la frustración y adaptarse a situaciones sociales que implican cooperación y respeto por los demás. Además, señalan que las experiencias educativas orientadas a fortalecer la regulación emocional contribuyen al desarrollo de habilidades como la empatía, la resolución de problemas y la convivencia escolar.

Sin embargo, Franco y Menjura también destacan algunas limitaciones que pueden presentarse en el desarrollo del autocontrol durante la infancia. Entre estas se encuentra la dificultad que tienen los niños para comprender y verbalizar sus emociones, lo que puede generar reacciones impulsivas o comportamientos disruptivos dentro del aula. De igual manera, señalan que cuando las prácticas educativas se centran únicamente en el control del comportamiento sin considerar las necesidades emocionales del niño, se corre el riesgo de limitar la expresión emocional y afectar el desarrollo de su autonomía. Por esta razón, los autores sugieren que el acompañamiento docente debe orientarse hacia estrategias pedagógicas que permitan a los niños comprender sus emociones y aprender a regularlas de manera gradual.

Por otra parte, Rivero y Casari (2022) analizan el autocontrol desde una perspectiva psicológica, señalando que la autorregulación emocional es un proceso complejo que se desarrolla progresivamente a lo largo de la infancia y que se encuentra estrechamente relacionado con la salud mental, la socialización y el aprendizaje escolar. Según estos autores, la capacidad de regular las emociones permite a los niños manejar situaciones de estrés, resolver conflictos interpersonales y mantener una conducta adecuada en diferentes contextos sociales. Asimismo, destacan que el desarrollo del autocontrol contribuye al bienestar emocional y a la construcción de relaciones interpersonales saludables durante la infancia.

A pesar de estos beneficios, Rivero y Casari también advierten que el desarrollo del autocontrol puede verse afectado por factores como el entorno familiar, las experiencias emocionales tempranas y las prácticas educativas utilizadas en los centros educativos. Cuando los niños crecen en contextos donde no existe un acompañamiento adecuado para el manejo de

emociones, pueden presentar dificultades para regular su comportamiento y expresar lo que sienten de forma adecuada. Esto puede generar problemas de convivencia escolar, dificultades en el aprendizaje y limitaciones en la interacción social con sus pares.

En este sentido, al analizar los aportes de estos autores se puede evidenciar que existe un consenso respecto a la importancia del autocontrol en el desarrollo integral de los niños. Quintero et al. destacan su papel en la adaptación al entorno escolar y en el desarrollo de habilidades sociales; Franco y Menjura resaltan la importancia del juego y las experiencias educativas en el fortalecimiento de la regulación emocional; mientras que Rivero y Casari enfatizan su relación con el bienestar psicológico y la salud emocional durante la infancia. De esta manera, los tres enfoques coinciden en que el autocontrol no solo favorece el comportamiento adecuado en el aula, sino que también contribuye al desarrollo personal, social y emocional de los niños.

No obstante, también se reconoce que el desarrollo del autocontrol implica ciertos desafíos, ya que requiere procesos pedagógicos intencionados, acompañamiento constante por parte de los adultos y estrategias educativas que respondan a las necesidades emocionales de los niños. En este contexto, la implementación de metodologías como el mindfulness puede convertirse en una herramienta pedagógica pertinente para fortalecer el autocontrol en la primera infancia, dado que promueve la atención plena, la conciencia emocional y la regulación de impulsos de manera gradual y significativa dentro del entorno educativo.

5 CAPÍTULO III METODOLOGÍA

6 Diseño Metodológico

6.1 Enfoque y tipo de investigación

Enfoque

La presente investigación se desarrolla desde un enfoque cualitativo, el cual permite comprender e interpretar los fenómenos educativos a partir de las experiencias, percepciones y comportamientos de los participantes dentro de su contexto natural. Este enfoque resulta importante para el estudio del Mindfulness y su incidencia en el desarrollo del autocontrol en niños de 3 a 4 años, ya que permite analizar las dinámicas que se presentan en el aula y la manera en que los niños responden a las prácticas pedagógicas orientadas al desarrollo socioemocional.

De acuerdo con Hugo Cerda (2011), la investigación cualitativa busca comprender la realidad social desde la perspectiva de los sujetos que participan en ella, permitiendo interpretar significados, comportamientos y relaciones que se generan en un contexto determinado. En este sentido, este enfoque facilita analizar las experiencias que se desarrollan en el Centro Educativo Manantiales Only Kids, particularmente en relación con las prácticas pedagógicas basadas en mindfulness.

Asimismo, Lawrence Stenhouse (1987) plantea que la investigación en el aula permite reflexionar sobre la práctica pedagógica y comprender los procesos educativos desde la experiencia directa del docente investigador. Desde esta perspectiva, la investigación cualitativa se convierte en una herramienta fundamental para analizar cómo las estrategias de mindfulness influyen en el comportamiento y el autocontrol de los niños durante las actividades cotidianas del aula.

En coherencia con lo anterior, Alfredo Ghiso (1996) señala que la investigación cualitativa en el ámbito educativo permite comprender la realidad social mediante la observación, la interacción y la reflexión sobre las prácticas pedagógicas. Por tanto, este enfoque favorece el análisis del proceso de implementación de actividades de mindfulness y su impacto en el desarrollo emocional de los niños.

Tipo de estudio

El estudio se enmarca dentro de un tipo de investigación descriptiva con rasgos etnográficos, ya que busca caracterizar y describir cómo se manifiestan las prácticas de mindfulness y su incidencia en el desarrollo del autocontrol en niños de primera infancia.

Según Aracelly De Tezanos (2002), la investigación etnográfica en el ámbito educativo permite comprender los comportamientos, prácticas y relaciones que se desarrollan dentro del contexto escolar, mediante la observación directa y la participación en las actividades cotidianas. Este tipo de estudio facilita analizar las interacciones entre docentes y estudiantes, así como los procesos socioemocionales que se evidencian en el aula.

Desde esta perspectiva, la investigación descriptiva permite detallar las características del fenómeno estudiado, en este caso las prácticas de mindfulness y las manifestaciones de autocontrol en los niños de 3 a 4 años. De acuerdo con Cerda (2011), los estudios descriptivos buscan identificar y analizar las características de una realidad determinada, proporcionando una comprensión más amplia del fenómeno investigado.

Por lo tanto, la combinación de un enfoque descriptivo con elementos etnográficos permite observar de manera directa las dinámicas del aula, interpretar los comportamientos de los niños y comprender cómo las prácticas de mindfulness influyen en el desarrollo del autocontrol dentro del contexto educativo.

Población y muestra

La población objeto de estudio está conformada por los niños y niñas de 3 a 4 años del Centro Educativo Manantiales Only Kids, ubicado en la ciudad de Medellín en el municipio de Envigado. De acuerdo con Cerda (2011), la población corresponde al conjunto de individuos que comparten determinadas características y que forman parte del fenómeno que se desea estudiar.

Para esta investigación se trabajará con una muestra de carácter intencional, conformada por:

- Niños y niñas del aula de 3 a 4 años

- Docentes encargadas del grupo

La selección de los participantes se realiza teniendo en cuenta su relación directa con el proceso educativo y con la implementación de actividades de mindfulness dentro del aula.

Participantes de la investigación

Los participantes de la investigación están conformados por:

- Niños y niñas entre los 3 y 4 años del Centro Educativo Manantiales Only Kids.
- Docentes del aula, quienes acompañan el proceso educativo y participan en la implementación de estrategias pedagógicas orientadas al desarrollo socioemocional.

La participación de estos actores permite analizar las prácticas de mindfulness desde diferentes perspectivas, tanto desde la experiencia de los niños como desde la observación y reflexión pedagógica de las docentes.

Técnicas de recolección de información

Para el desarrollo de la investigación se utilizarán varias técnicas cualitativas que permitan obtener información relevante sobre las prácticas de mindfulness y el desarrollo del autocontrol en los niños.

Entrevista semiestructurada

Otra técnica utilizada será la entrevista semiestructurada, la cual se aplicará a las docentes del grupo con el propósito de conocer sus percepciones sobre el desarrollo socioemocional de los niños y el uso de estrategias basadas en mindfulness dentro del aula y cómo esta estrategia puede aportar o fortalecer desde el punto de la enseñanza o aprendizaje para los niños.

De acuerdo con Ghiso (1996), la entrevista semiestructurada permite recoger información cualitativa a partir del diálogo con los participantes, facilitando la comprensión de sus experiencias, opiniones y reflexiones.

Para esta investigación se diseñará una entrevista compuesta por tres preguntas orientadoras, relacionadas con:

1. ¿Qué estrategias utilizaría usted en el aula para fortalecer el autocontrol en niños y niñas de 3 a 4 años?
2. Desde su experiencia docente, ¿cómo ve que la práctica del mindfulness influye en el comportamiento y manejo de las emociones de los niños dentro del aula?
3. ¿Qué dificultades o retos ha encontrado al implementar estrategias orientadas al desarrollo socioemocional, como el mindfulness, con niños de primera infancia?

Grupo focal

El grupo focal será utilizado como una técnica cualitativa aparte de la observación y la entrevista dentro de la investigación, con el objetivo de profundizar en la comprensión del desarrollo del autocontrol en los niños a través de prácticas de mindfulness.

Esta técnica se llevará a cabo por medio de la realización de un taller de emociones, en el cual los niños participarán en diferentes actividades diseñadas para promover la expresión emocional y el autocontrol. Primero, se realizará la narración de un cuento relacionado con las emociones, con el fin de generar un ambiente de confianza y motivar la participación de los niños.

Después, se desarrollará la actividad principal que sería “la botella de la calma”, la cual será hecha por los propios niños, esta actividad permitirá fortalecer estrategias de autocontrol, ayudando a los niños a reconocer y gestionar sus emociones en situaciones cotidianas.

Durante el desarrollo del taller, se plantean preguntas o en forma de diálogo o debate, de acuerdo a su edad, con el fin de escuchar sus intereses, percepciones y formas de comprender sus emociones, esto permitirá recoger información importante sobre cómo los niños interiorizan el autocontrol y cómo lo manifiestan dentro del aula.

Luego se realizará un círculo de cierre, en el cual los niños tendrán la oportunidad de expresar lo que aprendieron, cómo se sintieron durante la actividad y qué significado tuvo para ellos la experiencia. Este espacio también permitirá que nosotras como investigadoras realicemos

observaciones directas sobre las interacciones, comportamientos y expresiones emocionales de los participantes, los cuales son los niños.

A partir de este taller, se llevará a cabo una sistematización de la experiencia, en la cual se organizarán y analizarán los hallazgos obtenidos, con la finalidad de identificar comportamientos, aprendizajes importantes y evidencias del desarrollo del autocontrol en la primera infancia.

Según Krueger y Casey (2005), el grupo focal es una técnica que permite recoger información a través de la interacción grupal, facilitando la exploración de percepciones, opiniones y experiencias de los participantes en un contexto dinámico y participativo.

Diario de campo

El diario de campo será utilizado durante las observaciones realizadas en el aula, permitiendo registrar de manera detallada las situaciones, comportamientos y reacciones de los niños durante el desarrollo de las actividades de mindfulness, para ellos se realizará una sistematización de los diarios de campos de las docentes, donde se buscará interiorizar los comportamientos continuos o relevantes que los niños y niñas presentan dentro de aula.

Según De Tezanos (2002), el diario de campo constituye un instrumento fundamental en la investigación cualitativa, ya que permite documentar las experiencias y reflexiones del investigador durante el proceso de observación.

Instrumentos de recolección de información

Para la aplicación de las técnicas mencionadas se utilizarán los siguientes instrumentos:

Guía de entrevista

Se elaborará una guía de entrevista semiestructurada, compuesta por tres preguntas abiertas dirigidas a las docentes del grupo, con el propósito de conocer su experiencia y percepción sobre la implementación de prácticas de mindfulness en el aula.

Este instrumento permitirá obtener información relevante para complementar los datos obtenidos a través de la observación.

Figura 1

Formato de entrevista para docentes

| UNIMINUTO | | OPCIÓN TRABAJO DE GRADO. FACULTAD DE EDUCACIÓN - SEDE BELLO | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------|----|
| OPCIÓN TRABAJO DE GRADO LICENCIATURA EN EDUCACIÓN INFANTIL FACULTAD DE EDUCACIÓN UNIMINUTO VIRTUAL Y A DISTANCIA - UVD INSTRUMENTOS PARA RECOGIDA Y SISTEMATIZACIÓN DE DATOS | | | |
| OBJETIVO DE INVESTIGACIÓN: | | | |
| PROPÓSITO DE APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO: | | | |
| INVESTIGADORES/A: | | | |
| FECHAS DE APLICACIÓN | DESDE | DD | MM |
| | HASTA | DD | MM |
| DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA | | | |
| ENTREVISTA | | | |
| TIPO DE ENTREVISTA | Semiestructurada | | |
| ENTREVISTADO | | | |
| ENTREVISTADOR | | | |

| UNIMINUTO | | OPCIÓN TRABAJO DE GRADO. FACULTAD DE EDUCACIÓN - SEDE BELLO | |
|-----------------|------------------|----------------------------------------------------------------|--|
| PREGUNTA | RESPUESTA | | |
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |

| UNIMINUTO | | OPCIÓN TRABAJO DE GRADO. FACULTAD DE EDUCACIÓN - SEDE BELLO | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------|--|
| REGISTRO DE LA ENTREVISTA ESTRUCTURADA | | | |
| PREGUNTAS DIRECCIONADAS. | | | |
| Plantea las preguntas que desde su perspectiva son claves para dar respuesta a la pregunta de investigación. -- | | | |
| 1. --- | | | |
| 2. --- | | | |
| REGISTRO DE RESPUESTAS. (Recordar solicitar consentimiento informado para grabar audio según el caso) | | | |
| | | | |

Elaboración propia basado en el instrumento de la docente María Eugenia Patiño


Atehortua

Técnica interactiva

Este instrumento se utilizó para darle desarrollo al grupo focal, lo que permitió que obtener los datos que se buscaban con esta investigación y lograr evidenciar la relación que tienen los niños con el Mindfulness y con el autocontrol de sus emociones, también se obtuvo un análisis detallado de lo que pensaban los niños cuando sienten algún tipo de emoción y si con esta práctica han logrado autocontrolarse o por lo menos conocer cómo se manifiestan.

Figura 2

Formato técnica interactiva para el grupo focal

| | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|--|
|  | | LICENCIATURA EN EDUCACION ARTISTICA UNIMINUTO VIRTUAL Y A DISTANCIA - UVD FORMATO: A4 GRUPO FOCAL | | FORMATO A4 | |
| INSTRUMENTOS PARA RECOGIDA Y SISTEMATIZACION DE DATOS TALLER DE LAS EMOCIONES | | | | | |
| OBJETIVO DE INVESTIGACION: | | | | | |
| PROPOSITO DE APLICACION DEL INSTRUMENTO: | | | | | |
| INVESTIGADORES/as | | | | | |
| FECHAS DE APLICACION | | | | | |
| DESCRIPCION DE GRUPO FOCAL: | | | | | |
| EXPLICACION: | | | | | |

| | |
|--------------------------|--|
| Objetivo del grupo focal | |
| Instrucciones: | |
| Botella de la calma: | |
| Círculo final: | |
| Observaciones: | |

| | | |
|---------------------------|---------------------------------------------------|----------|
| Categoría | Respuestas y comportamientos de los niños y niñas | Análisis |
| Autocontrol | | |
| Prácticas de mindfulness | | |
| Desarrollo socioemocional | | |

Elaboración propia basada en el instrumento de la docente María Eugenia Patiño

Atehortúa.

Análisis documental

La información recolectada será analizada mediante un proceso de interpretación cualitativa, en el cual se organizan y categorizan los datos obtenidos a partir de las observaciones, entrevistas y registros del diario de campo.

De acuerdo con Ghiso (1996), el análisis cualitativo implica la interpretación de las experiencias y significados que emergen de los datos recolectados, permitiendo comprender el fenómeno estudiado dentro de su contexto social y educativo.


En este proceso se identificarán categorías relacionadas con:


- Prácticas de mindfulness
- Desarrollo del autocontrol
- Autocontrol


Este análisis permitirá comprender la incidencia de las prácticas de mindfulness en el desarrollo del autocontrol en los niños de 3 a 4 años del Centro Educativo Manantiales Only Kids.

Figura 3

Formato de análisis documental para diario de campo docente

| | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------|----|------|------|
|  | | LICENCIATURA EN EDUCACION ARTISTICA UNIBRILTO VIRTUAL Y A DISTANCIA - UVD FORMATO: A2 DIARIO DE CAMPO - OBSERVACION | | FORMATO A2 | | | |
| INSTRUMENTOS PARA RECOGIDA Y SISTEMATIZACION DE DATOS | | | | | | | |
| OBJETIVO DE INVESTIGACION: | | | | | | | |
| PROPOSITO DE APLICACION DEL INSTRUMENTO: | | | | | | | |
| INVESTIGADORES AS | | | | | | | |
| FECHAS DE APLICACION | | | | | | | |
| DESDE | DD | MM | AAAA | HASTA | DD | MM | AAAA |
| | 03 | 2016 | | | 03 | 2016 | |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|  | | LICENCIATURA EN EDUCACION ARTISTICA UNIBENEFICIO VIRTUAL Y A DISTANCIA - UVD FORMATO: AS DIARIO DE CAMPO - OBSERVACION | FORMATO AS |
| DESCRIPCION | Es que experiencia ocurre la observación. Es importante que todo el diario de campo se relate en primera persona. Por ejemplo: "Yo observe" "Me pudo dar cuenta" | | |
| | | | |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|  | | LICENCIATURA EN EDUCACION ARTISTICA UNIBENEFICIO VIRTUAL Y A DISTANCIA - UVD FORMATO: AS DIARIO DE CAMPO - OBSERVACION | FORMATO AS |
| INTERACCIONES SOCIOAFECTIVAS | Describir como se relacionan los niños entre si y con la docente: cooperación, expresión de emociones, conductas, apoyo entre compañeros, etc. | | |
| | | | |
| COMPORTAMIENTOS O ACTITUDES DE LOS NIÑOS | Identificar conductas importantes relacionadas con emociones, convivencia, comunicación o participación | | |
| | | | |
| ANALISIS DE LA OBSERVACION | Reflexión de la docente e investigadora sobre lo observado y su relación con el desarrollo socioafectivo | | |

Elaboración propia basado en el instrumento de la docente María Eugenia Patiño

Atehortua

Código de ética

La presente investigación se desarrolla con los siguientes principios éticos los cuales son fundamentales para el trabajo con infancias y con otros actores educativos, en coherencia con las políticas nacional de infancia y adolescencia del Instituto Nacional de Bienestar Familiar (ICBF) y la ley 1581 del 2012 (Habeas Data), privilegiando el respeto, los derechos fundamentales y el bienestar de los participantes de la investigación, dando garantía al cumplimiento de los principios de confidencialidad, autonomía y responsabilidad.

Dado que en la investigación hay como principales participantes estudiantes (implícitos) y docentes se solicita a la directora y representante legal del centro educativo el consentimiento, donde se explica el propósito de la investigación, los procedimientos a ejecutar, los tiempos estimados de realización, los resultados esperados y la confidencialidad en datos como: nombres de docentes y estudiantes e información de estudiantes en particular.

A los niños y niñas se les explica la actividad (grupo focal) utilizando lenguaje claro y acorde para su edad solicitando su participación y recordándoles que es algo que si no desean hacer no está bien y esto no tendrá consecuencias.

Toda la información recolectada mediante entrevista, análisis documental (diario de campo) y grupo focal se trabajará de forma confidencial. Los nombres reales de estudiantes y docentes serán reemplazados por (docente 1, docente 2, estudiante 1, estudiante 2). Los datos obtenidos de la recolección de datos serán usados única y exclusivamente para fines educativos y permanecen en un archivo seguro el cual solo tendrá acceso el equipo investigativo.

Compromiso de los investigadores

Los investigadores se comprometen a actuar con transparencia, responsabilidad, empatía, respeto y ética durante las etapas que conlleva la presente investigación, asegurando que la participación de los niños y niñas y docentes contribuya de manera positiva al conocimiento sin generar ningún tipo de afectaciones en la parte socioemocional, física o académicas en el centro educativo. de esta misma manera, se garantiza que los resultados serán entregados de forma ética y responsable, sin tener ningún tipo de estigma para los participantes.

7 CAPÍTULO IV ANÁLISIS DE RESULTADOS

Análisis de resultados

En el presente análisis de los resultados se obtuvieron a partir de la aplicación de los instrumentos de recolección de datos: análisis documental, entrevista semiestructurada y grupo focal, este proceso busca el análisis de los hallazgos a la luz de las categorías conceptuales de nuestro objeto de estudio: prácticas del mindfulness, desarrollo socioemocional y autocontrol,

A través de la descripción de las prácticas del Mindfulness que emplean las docentes para el desarrollo de habilidades socioemocionales, en relación con el fortalecimiento del autocontrol que se articulan en el centro educativo Manantiales Only Kids con los niños y niñas de 3 y 4 años, en este sentido, el análisis describe la información recolectada y amplía su concepto, estableciendo relaciones entre los datos obtenidos y los aportes teóricos de autores como: Jon Kabat- Zinn, Lev Vygotsky, Eileen Snel, Daniel Goleman, que son nuestro sustento teórico y que está evocados en nuestro marco teórico lo cual nos permite dar respuesta al objetivo de investigación y analizar la incidencia de las prácticas pedagógicas en el desarrollo integral infantil.

En este orden de ideas los instrumentos usados para el trabajo de campo se presentaron desde la técnica de la entrevista semiestructurada, análisis documental y las técnicas interactivas en un grupo focal, los participantes en esta investigación son las docentes y los niños y niñas del grado pre jardín del Centro Educativo Manantiales Only Kids, quienes nos permitieron tener una relación directa para responder la pregunta de investigación ¿Cuáles son las incidencias de la

practica del mindfulness en el desarrollo del autocontrol de niños y niñas de 3 y 4 años del Centro Educativo Manantiales Only Kids ?

Se realizó una entrevista semiestructurada a las docentes del grado pre jardín compuesta por tres preguntas: ¿Qué estrategia utilizarías usted en el aula para fortalecer el autocontrol en niños y niñas de 3 y 4 años? ,Desde su experiencia docente, ¿Como ve que la práctica del Mindfulness influye en el comportamiento y manejo de las emociones de los niño y niñas dentro del aula?, ¿Qué dificultades o retos ha encontrado al implementar estrategias orientadas al desarrollo socioemocional, como el Mindfulness, con niños y niñas de primera infancia?, dadas las respuestas de las docentes se realizó una sistematización para obtener categorías emergentes y dominantes para identificar las prácticas Mindfulness orientadas al autocontrol en niños y niñas de 3 y 4 años.

El análisis documental se realizó a través de la lectura y la sistematización de 15 diarios de campo docente, con el fin de describir prácticas de Mindfulness que emplean las docentes para el desarrollo de habilidades socioemocionales, en relación con fortalecimiento del autocontrol.

Otro de los instrumentos realizados fue el grupo focal con los niños y niñas del grupo de pre jardín el cual se llevó a cabo de manera estructurada y paso a paso mediante actividades pedagógicas , por medio de esta experiencia, se construyó una sistematización que recoge las vivencias y comportamientos, voces y testimonios observados durante la actividad, por categorías, permitiendo diseñar una propuesta pedagógica que tendrá como resultado una cartilla basada en la práctica del Mindfulness orientada al fortalecimiento del autocontrol.

Prácticas del Mindfulness

En relación con la categoría conceptual prácticas del Mindfulness, se evidencia que las estrategias pedagógicas orientadas al desarrollo socioemocional y autocontrol han mejorado no solo la dimensión emocional, sino también en ámbitos cognitivos, comunicativos, de concentración y socioafectivos de niños y niñas de 3 y 4 años, lo que favorece el desarrollo del autocontrol emocional.

Así mismo, se analizan dichas estrategias que ayudan a mejorar la capacidad de concentración, disminuir la distracción durante las actividades de aula y promover mayor participación en actividades grupales.

A partir de los datos recolectados mediante los instrumentos, el Mindfulness se está utilizando como herramienta que orienta la formación hacia procesos de autocontrol desde edades tempranas. La participación de los niños y niñas en esta práctica permite que se identifique y la capacidad de expresar sus emociones, lo que tiene relación con la percepción de ser escuchados dentro del contexto escolar.

En cuanto a las voces de las docentes, la docente 1o manifiesta “considero el Mindfulness como una estrategia muy válida que aparte de que ayuda a enfocar su atención plena en algo específico, otorga la oportunidad de que sus emociones se alinean por un momento, propiciando concentración y la paz mental”, y la docente 2 señala que “Favorece la consciencia emocional y la autorregulación desde temprana edad”.

Estos hallazgos están relacionados con lo planteado por Jon Kabat-Zinn (1994), que define al Mindfulness como la atención plena, consciente del momento presente, sin juzgar, lo que nos permite la implementación en las actividades del día a día, como: el juego libre, lectura de cuentos o historias, momentos de descanso, lo que facilita el proceso de control emocional sin recurrir a correcciones repetitivas.

Por otro lado, en los diarios de campo docente se da a entender que las docentes utilizan diversidad actividades como el juego libre, el diálogo sobre las emociones, utilizar rincones de la calma con el fin de autorregular las emociones y los comportamientos asociados a estos. En las voces de la docente 1 menciona “Es importante identificar cuáles son los factores que irritan a niño 1”, “El comportamiento de todos estuvo adecuado sin embargo niño 1 hoy demostró unos comportamientos inadecuados gritando, no queriendo estar en grupo y empujando a sus compañeros.

Desarrollo socioemocional

En relación con la categoría desarrollo socioemocional, se evidencia que las docentes del grado pre jardín que uno de los retos más complicados del desarrollo socioemocional de los niños es la constancia que tienen las docentes para trabajar en ellas puesto que, la constancia hace que el proceso sea exitoso.

En relación con lo anterior, la docente 2 hace referencia a la capacidad atencional de los niños y niñas diciendo que “los retos mayores son que en los niños de 3 y 4 años su capacidad

atencional aún es limitada, lo que dificulta la implementación de prácticas prolongadas, requieren actividades breves y dinámicas”

De esta forma, Rafael Bisquerra (2003) dice que la “educación emocional en edad temprana es importante para desarrollar competencias como la conciencia emocional”(p.27), la regulación, autocontrol y las habilidades sociales, de acuerdo con lo mencionado por el autor es de mucha importancia que desde edades tempranas en las escuelas se trabaje el desarrollo de las competencias en la parte socioemocional con la finalidad de cuando los niños y niñas vayan creciendo, se conviertan en adultos íntegros, respetuosos, con capacidad de solucionar problemas de su vida diaria conociendo cómo se siente y sabiendo cómo controlar sus emociones.

También es importante resaltar el trabajo que hace la docente para distinguir porque sus alumnos no logran concentrarse en algunas actividades y porque en muchas ocasiones reaccionan de una manera impulsiva, aquí es donde se evidencia la práctica del Mindfulness y la necesidad de que esta mejore el desarrollo emocional en las aulas. A raíz de esto se logra evidenciar que a la docente también se le generan ciertas emociones como: frustración, tristeza y enojo por no saber cómo manejar estas situaciones que se presentan en muchos de sus días.

En cuanto al resultado que se obtuvo de el trabajo con los niños sobre temas como las emociones se puede identificar qué saben de qué se trata cada emoción, por ejemplo, si estás feliz sonríes, si estas triste lloras pero no logran percibir que las personas pueden llorar de enojo o llorar si está feliz por esta razón se evidencio que los niños y niñas poseen un reconocimiento básico de las emociones y las vinculan con su entorno cercano, alguno niños respondían frases como” me pongo triste cuando mi mamá llega tarde por mi”, “Cuando me quitan mis juguetes”

Además, el espacio grupal fortalece habilidades sociales como la participación, la escucha y el respeto y amor por el otro, fundamentales en el desarrollo socioemocional.

Autocontrol

El análisis evidencia que el autocontrol en los niños se desarrolla progresivamente mediante las estrategias pedagógicas implementadas por las docentes, especialmente aquellas relacionadas con la respiración consciente, la regulación emocional y el establecimiento de acuerdos en el aula.

Esto permite interpretar que los niños y niñas están aprendiendo a gestionar sus emociones, controlar impulsos y responder de manera más adecuada ante situaciones de frustración. La baja de conductas no adecuadas y el respeto por normas y compañeros reflejan avances significativos en el autocontrol.

De esta manera, se observa que el autocontrol no es una habilidad natural, sino que se construye a partir de experiencias guiadas, repetición y acompañamiento pedagógico por parte del equipo docente.

Este hallazgo se sustenta en Walter Mischel (1989), quien mostró que “la capacidad de autocontrol en la infancia está relacionada con el desarrollo de habilidades futuras” (, esto nos da entender que es importante que como familias y docentes trabajemos en forma conjunta para para que en el futuro la adultez se cuente con personas capaces de solucionar conflictos de manera pasiva por eso la importancia de trabajar desde edad temprana el autocontrol.

Por su parte, Daniel Siegel (2010) plantea que las prácticas de conciencia plena permiten fortalecer las funciones ejecutivas del cerebro, entre ellas la autorregulación emocional y se es necesario seguir a diario en las aulas fortaleciendo estas prácticas que son de suma importancia en los niños y niñas, para así mantener en la medida de lo posible ambientes sanos y propicios para una sana convivencia entre grupos y pares.

Triangulación de la información

La triangulación de la información se realizó a partir del análisis de los datos obtenidos mediante la entrevista semiestructurada a docentes, el grupo focal con los niños y el diario de campo, los cuales fueron contrastados con las categorías de estudio: prácticas de mindfulness, desarrollo socioemocional y autocontrol. Este proceso permitió validar los hallazgos y comprender de manera integral la incidencia de las estrategias pedagógicas en el contexto educativo.

En relación con la categoría prácticas de mindfulness, se evidencia una coherencia entre los diferentes instrumentos aplicados. Desde la entrevista, las docentes manifiestan que implementan estrategias como la respiración consciente, momentos de pausa, actividades de relajación y ejercicios de atención plena dentro del aula. Estos resultados coinciden con lo observado en el diario de campo, donde se registran acciones orientadas a generar espacios de calma, escucha y concentración en los niños.

Por su parte, en el grupo focal se identificó que los niños logran reconocer estas prácticas, expresando cómo se sienten más tranquilos y capaces de controlar sus emociones durante las

actividades. Esta relación entre los instrumentos confirma que el mindfulness está siendo aplicado no solo como una actividad aislada, sino como una estrategia pedagógica constante. Estos hallazgos se articulan con lo planteado por Jon Kabat-Zinn (2003), quien define el mindfulness como la atención intencional al momento presente sin juzgar, y con Eline Snel (2016), quien propone prácticas adaptadas a la infancia que favorecen la conciencia emocional y la regulación de las emociones.

En cuanto a la categoría desarrollo socioemocional, la triangulación evidencia avances significativos en los niños y niñas. En la entrevista, las docentes destacan mejoras en la expresión emocional, la interacción social, la empatía y el respeto por los demás. Esta información se complementa con el diario de campo, donde se observan comportamientos como la participación activa, la escucha, el seguimiento de instrucciones y la capacidad de expresar emociones de manera más adecuada.

Asimismo, en el grupo focal se evidenció que los niños logran identificar sus emociones y comunicarlas, lo cual refleja un proceso de construcción de su desarrollo emocional y social. Estos resultados se relacionan con los planteamientos de autores como Vygotsky (1978) y Bronfenbrenner (1987), quienes señalan que el desarrollo socioemocional se construye a partir de la interacción social y el contexto, así como con Goleman (1995), quien resalta la importancia de la inteligencia emocional en la formación integral del individuo.

Por otra parte, en la categoría autocontrol, la triangulación permite evidenciar que esta habilidad se fortalece progresivamente a través de las prácticas pedagógicas implementadas. En la entrevista, las docentes mencionan una disminución de conductas disruptivas como gritos,

pataletas y agresividad, así como un mayor control de impulsos por parte de los niños, aunque en diversas ocasiones se presentan comportamientos inadecuados por parte de los niños y niñas que aún requiere acompañamiento continuo y la implementación de actividades y estrategias.

De igual manera, en el grupo focal se evidencia que los niños comienzan a aplicar estrategias de autorregulación, como la respiración o la pausa, antes de reaccionar ante situaciones de conflicto. Esto demuestra que el autocontrol no es una habilidad inmediata, sino un proceso que se construye con el acompañamiento docente y la repetición de experiencias significativas. Estos hallazgos se sustentan en autores como Quintero, Álvarez y Restrepo (2022), quienes afirman que el autocontrol es una habilidad fundamental en la infancia que se desarrolla a través de la orientación y el contexto educativo, así como en Rivero y Casari (2022), quienes destacan su relación con el bienestar emocional y la convivencia.

En síntesis, la triangulación de la información permite concluir que existe una relación directa entre las prácticas de mindfulness, el desarrollo socioemocional y el fortalecimiento del autocontrol en los niños y niñas. Asimismo, se evidencia que el rol del docente es importante como mediador en estos procesos, y que la implementación de estas estrategias contribuye al mejoramiento del clima de aula y la convivencia escolar, validando así los objetivos planteados en la investigación.

Conclusiones

- ❖ El estudio resalta que las docentes desempeñan un papel importante en el desarrollo del autocontrol y las habilidades socioemocionales, ya que son ellas las que orientan, moldean y acompañan estos procesos en el aula, su disposición para implementar estrategias como el mindfulness, así como su capacidad para generar ambientes de confianza, respeto y escucha, inciden directamente en el bienestar emocional de los niños y niñas, por tanto el rol del maestro trasciende la enseñanza académica y se coloca como guía en la formación integral.
- ❖ La incorporación del mindfulness en lo educativo tiene un impacto en la convivencia escolar, evidenciado en la disminución de conductas disruptivas como gritos, pataletas y agresividad. Asimismo, se observa un ambiente más tranquilo, organizado y propicio para el aprendizaje, donde los niños logran relacionarse de manera más respetuosa y colaborativa. Esto demuestra que el fortalecimiento del autocontrol no solo beneficia al individuo, sino también al colectivo dentro del aula y a las docentes como tal.
- ❖ El desarrollo socioemocional en la primera infancia no ocurre de manera espontánea, sino que requiere de experiencias pedagógicas estructuradas, constantes y mediadas por el docente. En este sentido, el estudio evidencia que actividades como la respiración consciente, la pausa activa y los espacios de diálogo favorecen la construcción de habilidades como la empatía, la escucha y la expresión emocional. Esto reafirma la importancia de diseñar propuestas pedagógicas intencionadas que integren el componente

emocional como eje fundamental del proceso educativo, reconociendo al niño y a la niña como un ser integral.

- ❖ Los hallazgos de la investigación permiten identificar que el mindfulness, cuando es implementado de manera constante y adaptado a la primera infancia, se convierte en una herramienta significativa para fortalecer el autocontrol y el desarrollo socioemocional. Se evidenció que los niños y niñas no solo participan activamente en las actividades propuestas, sino que también logran interiorizar estrategias como la respiración consciente y la pausa, aplicándolas en situaciones reales dentro del aula. Asimismo, se encontró que existe una relación directa entre la mediación docente y la efectividad de estas prácticas, ya que el acompañamiento, la intencionalidad pedagógica y la generación de ambientes seguros potencian los resultados observados. En este sentido, los hallazgos confirman que el aprendizaje emocional en edades tempranas es posible, necesario y altamente favorecido cuando se integra de manera sistemática en la práctica educativa.

8. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

1. TÍTULO: MANUAL DE ATENCIÓN PLENA MINDFULNESS

2. **DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA:** La presente propuesta de intervención consiste en la elaboración de una cartilla dirigida para docente del Centro Educativo Manantiales Only Kids, orientada al uso del mindfulness como una estrategia para fortalecer el desarrollo socioemocional y autocontrol de niños de 3 y 4 años de edad.

La cartilla tendrá actividades prácticas, dinámicas y didácticas como por ejemplo ejercicio de respiración, atención plena, juegos, cuentos y rutinas. Que podrán ser aplicadas en los salones.

La intervención se realizará en cuatro fases: sensibilización, capacitación, ejecución y proyección involucrando docentes y estudiantes en un proceso formativo y práctico. Se llevará acabo en el aula con una duración de dos meses aproximadamente.

3. **JUSTIFICACIÓN:** La presente cartilla surge a partir de los hallazgos de la investigación, en los cuales se vio la necesidad de fortalecer el desarrollo socioemocional y el autocontrol en niños y niñas. El mindfulness, entendido como la capacidad de prestar atención al momento presente sin juzgar (Kabat – Zinn, 2003), se convierte en una herramienta pedagógica importante ya que permite mejorar la parte emocional, la concentración y la sana convivencia en el aula.

Además, esta propuesta resulta positiva porque proporciona las docentes estrategias prácticas y que se pueden aplicar, fortaleciendo ambientes tranquilos y significativos.

El impacto esperado se refleja en:

- Mejoramiento de emociones.
- Fortalecimiento del autocontrol.
- Ambientes de la aula más tranquilos.
- Formación docente en estrategias innovadoras.

4. OBJETIVOS:

4.1 General: Implementar el mindfulness como una estrategia pedagógica mediante una cartilla de actividades dirigida a docentes, para fortalecer el desarrollo socioemocional y el autocontrol en niños y niñas de 3 y 4 años.

4.2 Específicos:

- Diseñar una cartilla pedagógica con actividades basadas en el mindfulness.
- Capacitar a las docentes en el uso de estrategias de atención plena.
- Aplicar actividades de mindfulness en el aula.
- Evaluar el impacto de las actividades en el comportamiento socioemocional y autocontrol de niños y niñas.

5. MARCO TEÓRICO: La propuesta se fundamenta en el concepto de mindfulness planteado por Jon Kabat – Zinn (2003) , quien lo define como atención consiente al momento presente sin emitir juicios de valor.

A si mismo el aporte Lev Vygotsky (1934), quien se destaca la importancia del entorno social en el desarrollo del niño y la niña, lo cual respalda la implementación de estrategias dentro del aula.

Por otro lado, Walter Mischel (1989) aporta desde el concepto de autocontrol, evidencia la importancia de autorregulaciones en la conducta infantil.

6. METODOLOGÍA:

• Fase 1: Sensibilización

Se socializarán los resultados de la investigación con las docentes, evidenciando la importancia del autocontrol.

• Fase 2: Capacitación

Se realiza la presentación de la cartilla y explicación de cada actividad enseñando a las docentes cómo aplicarlas.

• Fase 3: Ejecución

Se implementarán actividades de mindfulness como :

- Respiración consiente
- Atención a sonido
- exfoliación o masajes corporales
- Botella de calma

- Yoga infantil
- Relajación guiada
- Caminatas
- Cuentos
- Juego del silencio
- Emociones con tarjetas
- **Fase 4: Proyección**

Se realiza un evento final donde las docentes y los niños y niñas muestran lo aprendido ya sea en una jornada pedagógica o evento de los niños y niñas.

7. PLAN DE ACCIÓN:

| Actividad | Fecha | Responsable | Recursos |
|-------------------------------|----------|---------------|--------------|
| Sensibilización | Semana 1 | Investigadora | Presentación |
| Capacitación | Semana 2 | Investigadora | Cartilla |
| Actividad 1: Respiración | Semana 3 | Docente | Cartilla |
| Actividad 2: Botella calma | Semana 4 | Docente | Botellas |

8. CRONOGRAMA:

| Mes | Actividades |
|-----|-------------|
| | |

| | |
|-------|--------------------------------|
| Mes 1 | Sensibilización y capacitación |
| Mes 2 | Ejecución de actividades |
| Mes 3 | Cierre y socialización |

9. INFORME DE CADA ACTIVIDAD

INFORME DE ACTIVIDAD

Nombre de la actividad: La botella de la calma

Objetivo:

Favorecer el autocontrol y la regulación emocional en los niños y niñas mediante el uso de un recurso visual que promueva la atención plena y la tranquilidad.

Desarrollo de la actividad:

La actividad inició con una breve conversación en la que se les preguntó a los niños cómo se sienten cuando están enojados, tristes o inquietos. Posteriormente, se presentó la “botella de la calma” como una herramienta para ayudar a tranquilizar el cuerpo y la mente.

Se elaboró la botella utilizando agua, pegamento con brillo y escarcha, explicando a los niños que el movimiento del brillo representa sus emociones cuando están alterados. Luego, se agitó la botella y se invitó a los niños a observar atentamente cómo el brillo se mueve y poco a poco se asienta.

Durante este proceso, se guió a los niños en ejercicios de respiración consciente, indicándoles que respiraran profundamente mientras observaban la botella hasta que el brillo se calmara. La docente acompañó el ejercicio con instrucciones sencillas como: “inhalamos profundo” y “exhalamos despacio”.

Finalmente, se promovió un espacio de reflexión breve donde los niños expresaron cómo se sentían después de la actividad.

Evaluación:

Se evidenció que los niños lograron disminuir niveles de agitación, mostrando mayor tranquilidad y disposición para continuar con las actividades del aula. Algunos niños manifestaron verbalmente sentirse más calmados, mientras que otros lo demostraron a través de su comportamiento (permanecer sentados, guardar silencio, observar con atención).

Asimismo, se observó que la estrategia facilitó la concentración y permitió a los niños reconocer sus emociones de manera más consciente

10. CONCLUSIONES:

-La implementación del mindfulness como estrategia pedagógica permitió fortalecer significativamente el autocontrol en los niños y niñas, evidenciándose en la disminución de conductas impulsivas y en una mayor capacidad para gestionar sus emociones dentro del aula. A través de las diferentes actividades propuestas, los estudiantes lograron desarrollar habilidades

de atención plena, lo que favoreció su concentración, disposición al aprendizaje y convivencia con sus pares.

- Asimismo, se observó un avance en la regulación emocional, ya que los niños comenzaron a reconocer y expresar sus emociones de manera más adecuada, respondiendo de forma más tranquila ante situaciones que anteriormente generaban frustración o desorden. Esto demuestra que la práctica constante del mindfulness contribuye al desarrollo integral en la primera infancia.

-Por otra parte, las docentes adquirieron herramientas pedagógicas innovadoras que enriquecen su práctica educativa, permitiéndoles incorporar estrategias de atención plena dentro de sus rutinas diarias. Esto no solo fortaleció su rol como mediadoras del aprendizaje, sino que también favoreció la creación de ambientes de aula más tranquilos, armónicos y propicios para el desarrollo socioemocional.

-Finalmente, la propuesta deja como aporte al Centro Educativo Manantiales Only Kids una estrategia didáctica aplicable y sostenible en el tiempo, que puede ser reutilizada y adaptada a diferentes contextos educativos, contribuyendo al bienestar emocional tanto de los niños y niñas como de los docentes.

Anexos:

Link de la cartilla

<https://canva.link/0b33qebz4sdx8k4>

Recomendaciones

- ❖ Se recomienda fortalecer la formación docente en estrategias de mindfulness y educación socioemocional, de manera que los maestros cuenten con herramientas pedagógicas claras y adecuadas para su implementación en el aula. Esto permitirá una aplicación más intencionada, constante y efectiva, favoreciendo el desarrollo integral de los niños y niñas desde edades tempranas.
- ❖ Incorporar de manera sistemática las prácticas de mindfulness dentro de la planificación pedagógica, no como actividades aisladas, sino como parte de la rutina diaria en el aula. Esto garantiza la continuidad del proceso y facilita que los niños interioricen estrategias de autorregulación emocional y autocontrol.
- ❖ Se sugiere promover ambientes de aprendizaje basados en la confianza, el respeto y la escucha activa, donde los niños y niñas se sientan seguros para expresar sus emociones. Un clima de aula positivo favorece el desarrollo socioemocional y fortalece las relaciones interpersonales.
- ❖ Se recomienda vincular a las familias en el proceso formativo, brindándoles orientación sobre prácticas de mindfulness que puedan aplicar en el hogar. Esto permitirá dar continuidad a lo trabajado en la institución educativa y reforzar el desarrollo del autocontrol y la regulación emocional en diferentes contextos.
- ❖ Se sugiere continuar desarrollando investigaciones en el campo del mindfulness en la primera infancia, ampliando el número de participantes y contextos educativos, con el fin

de profundizar en sus beneficios y consolidar su implementación como estrategia pedagógica en el ámbito educativo.

- ❖ Se recomienda fomentar el trabajo colaborativo entre docentes, promoviendo el intercambio de experiencias y buenas prácticas relacionadas con el mindfulness, con el fin de enriquecer las estrategias pedagógicas y fortalecer el trabajo institucional.
- ❖ Se sugiere adecuar los espacios físicos del aula para favorecer momentos de calma y concentración, como la creación de rincones de la tranquilidad o espacios de relajación, donde los niños puedan acudir cuando necesiten autorregular sus emociones.
- ❖ Es importante realizar seguimiento continuo al desarrollo socioemocional y al autocontrol de los niños y niñas , registros pedagógicos o formatos que permitan evidenciar avances y ajustar las estrategias según las necesidades del grupo.

9. REFERENCIAS

Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.

<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf>

Bohórquez, E., & Esquivel, S. (2024). *Juego y desarrollo socioemocional en la primera infancia: Significaciones imaginarias*. Repositorio Universidad Distrital.

<https://repository.udistrital.edu.co/server/api/core/bitstreams/15ae8786-79df-4b9e-b108-dc921fd2b935/content>

Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*.

<https://es.scribd.com/document/767102760/1-la-ecologia-del-desarrollo-humano-bronfenbrenner>

Cardona, B., & Manchola, D. (2022). *Conectando mis emociones: Estrategia psicopedagógica para analizar el desarrollo de las competencias emocionales de los niños del grado transición de la Institución Educativa La Sierra de la ciudad de Medellín*. Repositorio Universidad Pontificia Bolivariana.

<https://repository.upb.edu.co/server/api/core/bitstreams/01508490-12e8-495e-bf89-5f0945818f97/content>

Córdova, A. (2025). *La práctica del mindfulness en las aulas de pre kínder para la regulación de emociones en una escuela privada*. Repositorio Pontificia Universidad Católica del Perú.

<http://hdl.handle.net/20.500.12404/30942>

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.

https://www.academia.edu/37904318/Inteligencia_Emocional_Daniel_Goleman

Guncay, D. (2024). *Actividades mindfulness para el desarrollo emocional en niños y niñas del nivel inicial 2 en la unidad educativa Eugenio Espejo*. Repositorio Universidad Politécnica Salesiana.

<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/28488/1/UPS-CT011580.pdf>

Gutiérrez, D. (2024). *Desarrollo de habilidades socioemocionales en niños de preescolar hasta el grado quinto de básica primaria para una convivencia escolar positiva y enriquecedora*. Repositorio UNAD.

<https://repository.unad.edu.co/jspui/bitstream/10596/69491/3/dl gutierrezfo%20.pdf>

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.

<https://mindfulnesspsicologia.com/wp-content/uploads/2016/11/Kabat-Zinn-Jon-Vivir-con-plenitud-las-crisis.pdf>

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future.

https://www.researchgate.net/publication/228709190_Mindfulness-based_interventions_in_context_Past_present_and_future

Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis*. Kairós.

<https://corporacionlaudelinaraaneda.cl/wp-content/uploads/2020/11/Libro-vivir-con-plenitud-las-crisis.pdf>

Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2005). *Focus groups: A practical guide for applied research* (3rd ed.). Sage Publications.

<https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/focus-groups/book243860>

Mischel, W. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933–938.

<https://www.jstor.org/stable/1703862>

Rivas, C., & López, D. (2023). *El manejo y autocontrol de las emociones para un excelente aprendizaje*. Repositorio UNAD.

<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/59039/djlopezm.pdf?sequence=1>

Siegel, D. J. (2010). *El cerebro del niño*.

<https://www.colegio-arcangel.com/wp-content/uploads/2020/05/El-cerebro-delni%C3%B1o.pdf>

Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Kairós.

<https://es.scribd.com/document/374971788/1-Tranquilos-y-Atentos-Como-Una-Rana-La-Meditacion-Para-Ninos-Con-Sus-Padres>

Vygotsky, L. S. (1934). *Pensamiento y lenguaje*.

<https://www.marxists.org/espanol/vygotsky/1934/pensamiento-y-lenguaje.pdf>

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*.

Harvard University Press.

https://www.terras.edu.ar/biblioteca/6/TA_Vygotsky_Unidad_1.pdf

10. ANEXOS

Link de la cartilla: <https://canva.link/0b33qebz4sdx8k4>