



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE CUENCA
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL**

**ACTIVIDADES MINDFULNESS PARA EL DESARROLLO EMOCIONAL EN NIÑOS
Y NIÑAS DE NIVEL INICIAL 2 EN LA UNIDAD EDUCATIVA EUGENIO ESPEJO,
AÑO 2024**

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

AUTORA: DAYANNA NAYELI GUNCAY SALINAS

TUTORA: LCDA. MARÍA ELISA ORDÓÑEZ VÁSQUEZ, MGST.

Cuenca - Ecuador

2024

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Yo, Dayanna Nayeli Guncay Salinas con documento de identificación N° 0107220733, manifiesto que:

Soy la autora y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Cuenca, 26 de julio del 2024

Atentamente,



Dayanna Nayeli Guncay Salinas

0107220733

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Dayanna Nayeli Guncay Salinas con documento de identificación N° 0107220733, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autora de la Propuesta metodológica: “Actividades mindfulness para el desarrollo emocional en niños y niñas de nivel inicial 2 en la Unidad Educativa Eugenio Espejo, año 2024”, la cual ha sido desarrollada para optar por el título de: Licenciada en Ciencias de la Educación Inicial, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 26 de julio del 2024

Atentamente,



Dayanna Nayeli Guncay Salinas

0107220733

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, María Elisa Ordóñez Vásquez con documento de identificación N° 0102362183, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: ACTIVIDADES MINDFULNESS PARA EL DESARROLLO EMOCIONAL EN NIÑOS Y NIÑAS DE NIVEL INICIAL 2 EN LA UNIDAD EDUCATIVA EUGENIO ESPEJO, AÑO 2024, realizado por Dayanna Nayeli Guncay Salinas con documento de identificación N° 0107220733, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Propuesta metodológica que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 26 de julio del 2024

Atentamente,



Lcda. María Elisa Ordóñez Vásquez, Mgst.

0102362183

Dedicatoria

A Dios, por su infinita gracia y bendiciones, que han guiado cada paso de este camino.

A mis padres, que fueron mi fuente de apoyo incondicional. A pesar de las muchas caídas que tuve, jamás me dejaron sola. Gracias por toda la sabiduría que me dieron. Su amor y sacrificio han sido la base sobre la cual he construido mis sueños; su apoyo incondicional ha sido mi mayor fortaleza.

A mi hermana, por su constante ánimo y apoyo incondicional. Sin importar las circunstancias, siempre estuvo ahí para mí. Tu cariño, tu inspiración y tu apoyo han sido fundamentales en este recorrido.

A mi pequeña gran amor, mi sobrina Anthonella, cuya alegría y energía me han recordado siempre la importancia de seguir adelante y jamás rendirme. Gracias por recordarme que, aunque haya cosas que nos duelan, siempre hay que sonreír y seguir.

A mis docentes, por su paciencia, conocimientos y dedicación, que han enriquecido mi formación y me han impulsado a alcanzar nuevas metas.

Dayanna Nayeli Guncay Salinas

Agradecimiento

Quiero agradecer a todas las personas que fueron parte fundamental en la culminación de mi trabajo de titulación.

A Dios, por darme la fortaleza y la sabiduría necesaria para enfrentar y superar cada desafío a lo largo de esta travesía académica.

A mis padres, quienes han sido mi mayor soporte y guía, gracias por su amor incondicional, por enseñarme el valor del esfuerzo y la perseverancia, y por ser mi inspiración en cada paso de este camino.

A mi pequeña sobrina, mi motor y alegría diaria, por recordarme siempre la importancia de los sueños y la inocencia que nos impulsa a seguir adelante.

A mis docentes, por su invaluable guía, paciencia y conocimiento compartido, que han sido esenciales para mi formación profesional y personal.

Y a mi hermana, por su constante apoyo y comprensión, por estar siempre presente en los momentos difíciles y celebrar conmigo cada logro.

A todos ustedes, mi más profundo agradecimiento. Este es un logro suyo.

Dayanna Nayeli Guncay Salinas

Resumen

El propósito específico de la propuesta metodológica es evaluar la efectividad de las actividades de mindfulness en el desarrollo emocional de niños y niñas de Nivel Inicial 2 en la Unidad Educativa Eugenio Espejo durante el año 2024. La propuesta busca profundizar en el conocimiento sobre cómo las prácticas de atención plena pueden influir en la regulación emocional, la reducción del estrés y la mejora de habilidades socioemocionales en niños pequeños. Para abordar esta problemática, se implementaron una serie de actividades de mindfulness en el aula, incluyendo ejercicios de respiración consciente, meditación guiada y juegos enfocados en la atención plena y la empatía. La metodología utilizada combinó observaciones directas de los comportamientos de los niños, encuestas a docentes y padres, y evaluaciones pre y post intervención para medir cambios en la conciencia emocional, la capacidad de autorregulación, y la interacción social. Los resultados demostraron que las actividades de mindfulness tuvieron un impacto positivo en el bienestar emocional de los niños, evidenciado por una mayor capacidad para identificar y manejar sus emociones, una reducción del estrés y la ansiedad, y mejoras en la concentración y las habilidades sociales.

El trabajo se organiza en las siguientes secciones: introducción, donde se describe el contexto y la relevancia del estudio; metodología, que detalla el diseño de la intervención y los instrumentos de evaluación utilizados; resultados, donde se presentan y analizan los hallazgos; conclusiones, que sintetizan los principales resultados; y recomendaciones, que sugieren posibles direcciones para futuras investigaciones y aplicaciones prácticas. La propuesta metodológica proporciona una base sólida para la integración de prácticas de mindfulness en la educación inicial, destacando su potencial para apoyar el desarrollo emocional integral de los niños.

Palabras Claves: Mindfulness, Nivel inicial, estrés, ansiedad, docentes.

Abstract

The specific purpose of the methodological proposal is to evaluate the effectiveness of mindfulness activities on the emotional development of Initial Level 2 children at the Eugenio Espejo Educational Unit in 2024. The proposal aims to deepen understanding of how mindfulness practices can influence emotional regulation, stress reduction, and enhancement of socio-emotional skills in young children. To address this issue, a series of mindfulness activities were implemented in the classroom, including conscious breathing exercises, guided meditation, and games focused on mindfulness and empathy. The methodology combined direct observations of children's behaviors, surveys of teachers and parents, and pre- and post-intervention assessments to measure changes in emotional awareness, self-regulation, and social interaction. Results showed that mindfulness activities had a positive impact on children's emotional well-being, evidenced by increased ability to identify and manage their emotions, reduced stress and anxiety, and improvements in concentration and social skills.

The work is organized into the following sections: Introduction, describing the context and relevance of the study; Methodology, detailing the design of the intervention and the evaluation instruments used; Results, presenting and analyzing the findings; Conclusions, synthesizing the main results; and Recommendations, suggesting possible directions for future research and practical applications. Overall, the methodological proposal provides a solid foundation for integrating mindfulness practices in early childhood education, highlighting their potential to support the comprehensive emotional development of children.

Keywords: Mindfulness, Initial level, stress, anxiety, teachers.

Indices General

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	II
CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA.....	III
CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	IV
DEDICATORIA (OPCIONAL).....	V
AGRADECIMIENTO (OPCIONAL).....	VI
RESUMEN.....	VII
ABSTRACT.....	VII
ÍNDICE GENERAL.....	III
1. PROBLEMA.....	1
1.1 PROBLEMA: DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	1
1.2 ANTECEDENTES.....	6
1.3 IMPORTANCIA Y ALCANCES.....	7
1.4 DELIMITACIÓN.....	8
1.5 EXPLICACIÓN DEL PROBLEMA.....	9
2. OBJETIVOS.....	1
2.1 OBJETIVO GENERAL.....	1
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	1
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	1
3.1 DESARROLLO DEL NIÑO.....	1
3.1.1 <i>Desarrollo físico</i>	1
3.1.2 <i>Desarrollo cognitivo</i>	1
3.1.3 <i>Desarrollo emocional y social</i>	2
3.1.4 <i>Influencias del entorno</i>	2
3.2 AREAS DE DESARROLLO.....	3
3.2.1 <i>Desarrollo cognitivo</i>	3
3.2.2 <i>Desarrollo social</i>	3
3.2.3 <i>Desarrollo emocional</i>	3

3.2.4.	<i>Desarrollo del lenguaje</i>	4
3.3	AUTONOMIA	4
3.3.1.	<i>Definición de autonomía</i>	5
3.3.2.	<i>Importancia de la autonomía en el desarrollo infantil</i>	5
3.3.3.	<i>Estrategias para fomentar la autonomía en la educación inicial</i>	5
3.3.4.	<i>Desafíos y consideraciones</i>	6
3.4	MADUREZ EMOCIONAL.....	7
3.4.1.	<i>Definición de madurez emocional</i>	7
3.4.2.	<i>Importancia de la madurez emocional en el desarrollo infantil</i>	7
3.4.3.	<i>Estrategias para fomentar la madurez emocional en la educación inicial</i>	9
3.4.4.	<i>Desafíos y consideraciones</i>	¡Error! Marcador no definido.
3.5	MIDFULNESS	10
3.5.1.	<i>Definición de mindfulness</i>	¡Error! Marcador no definido.
3.5.2.	<i>Beneficios del mindfulness en el desarrollo infantil</i>	10
3.5.3.	<i>Estrategias para implementar el mindfulness en la educación inicial</i>	11
3.5.4.	<i>Desafíos y consideraciones</i>	11
4.	METODOLOGÍA	12
5.	PROPUESTA METODOLÓGICA.....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
6.	CONCLUSIONES – RECOMENDACIONES.....	1
7.	RECOMENDACIONES	1
8.	BIBLIOGRAFÍA.....	1
9.	CERTIFICADO DE VALIDACIÓN O ANEXOS	7

1. Problema

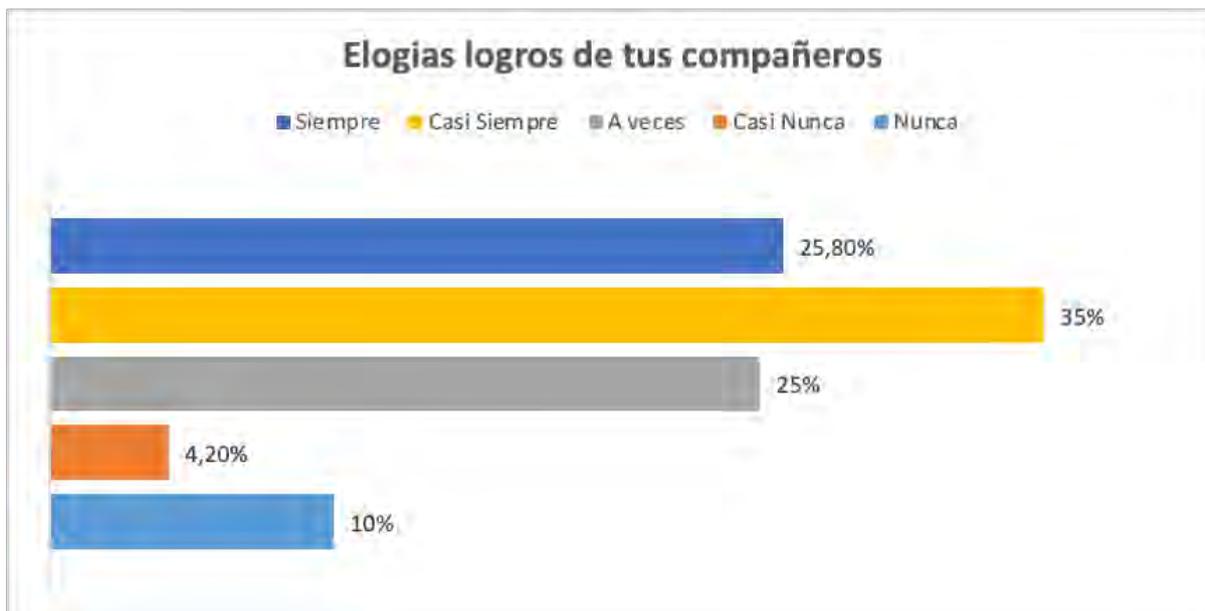
1.1 Problema: Descripción del problema

El proyecto de investigación pretende cubrir la necesidad de enfocar el desarrollo de emociones de los niños y niñas del Nivel Inicial 2 de la Unidad Educativa Eugenio Espejo. La creciente comprensión de la importancia de habilidades emocionales en la primera infancia ha suscitado la inquietud de diseñar estrategias pedagógicas efectivas que aborden específicamente este aspecto en el entorno educativo.

El problema radica en la escasez de enfoques y herramientas pedagógicas adaptadas a la etapa de nivel inicial 2 que focalicen de manera integral el desarrollo emocional mediante el mindfulness. A pesar de la importancia reconocida de esta edad en la formación emocional de los niños, hay carencia de investigaciones y programas que aborden sistemáticamente la implementación de mindfulness en contextos educativos iniciales preescolares.

La identificación de posibles desafíos y obstáculos en la implementación de actividades basadas en mindfulness en la Unidad Educativa Eugenio Espejo resulta crucial para garantizar la eficacia y la adaptabilidad de la guía propuesta. Igualmente, se busca entender cómo factores contextuales, culturales y educativos pueden influir en la receptividad y efectividad de estas prácticas en el crecimiento emocional de los niños y niñas en este nivel específico. La investigación aborda conocimiento para contribuir a la optimización de estrategias pedagógicas centradas en el desarrollo emocional en la primera infancia.

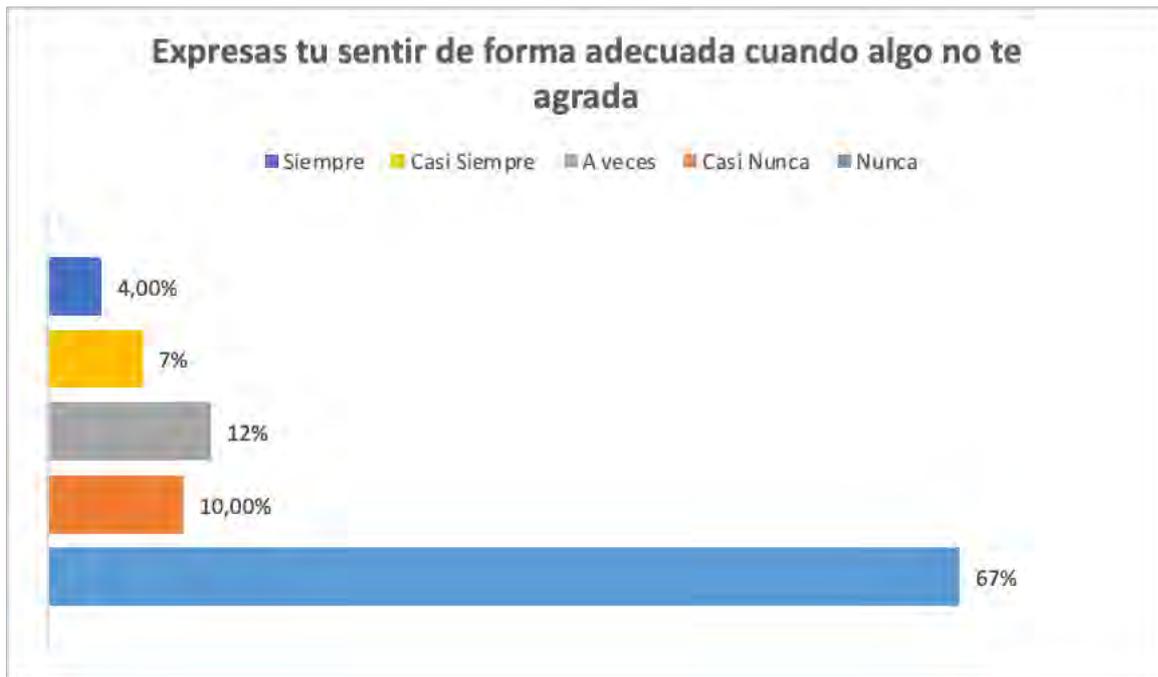
Se utilizaron dos instrumentos principales para la recopilación de datos: la encuesta y la ficha de observación. Las encuestas permitieron recopilar información cuantitativa y cualitativa directamente de los niños del nivel inicial. Por otro lado, la ficha de observación se empleó para registrar de manera sistemática y determinar el problema.



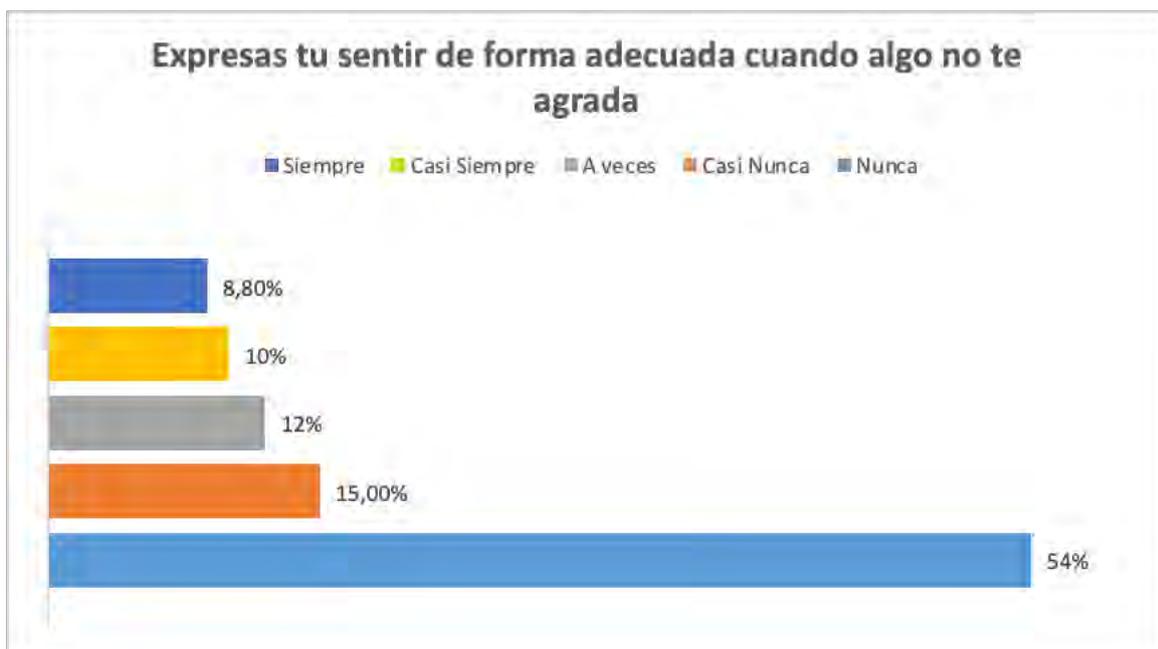
Análisis: Una mayoría de niños y niñas (60.8%) tiende a elogiar a sus compañeros "casi siempre" o "siempre", mientras que solo el 14.2% rara vez lo hace.



Análisis: La mayoría muestra afecto "casi siempre" (50%) y "siempre" (22%), sugiriendo relaciones interpersonales generalmente positivas.



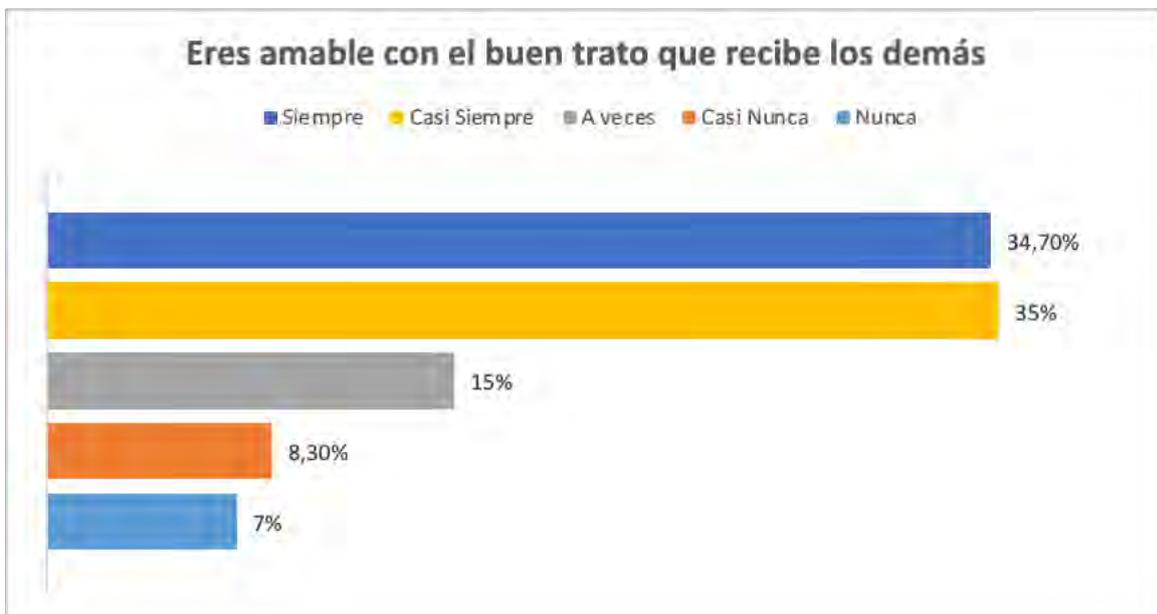
Análisis: Un 67% nunca expresa adecuadamente su sentir, reflejando una gran necesidad de mejorar en la comunicación emocional negativa.



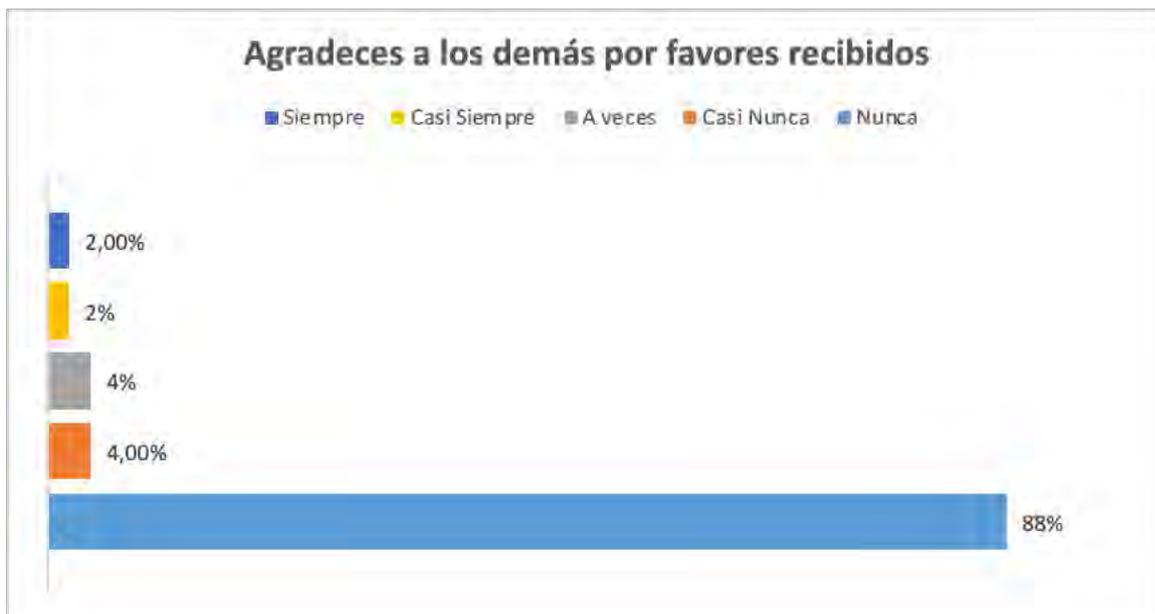
Análisis: La mayoría (54.2%) nunca expresa adecuadamente sus emociones desagradables, lo que podría afectar sus interacciones sociales.



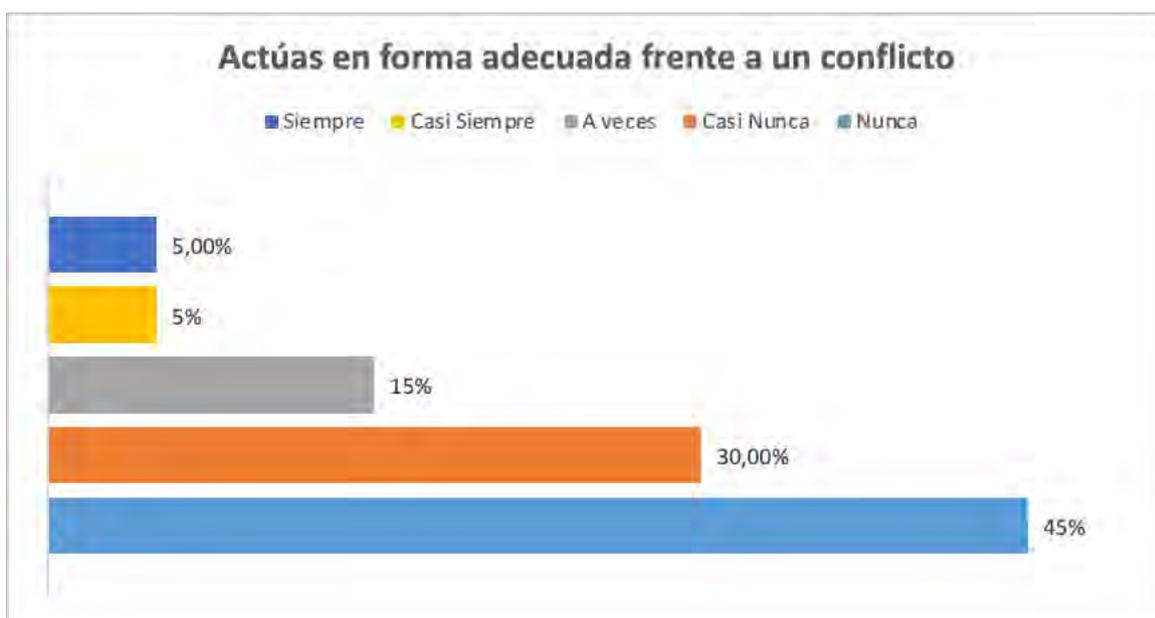
Análisis: Sólo el 13% formula quejas con honestidad siempre, mientras que la mayoría lo hace menos frecuentemente, indicando un área de mejora en la comunicación de quejas.



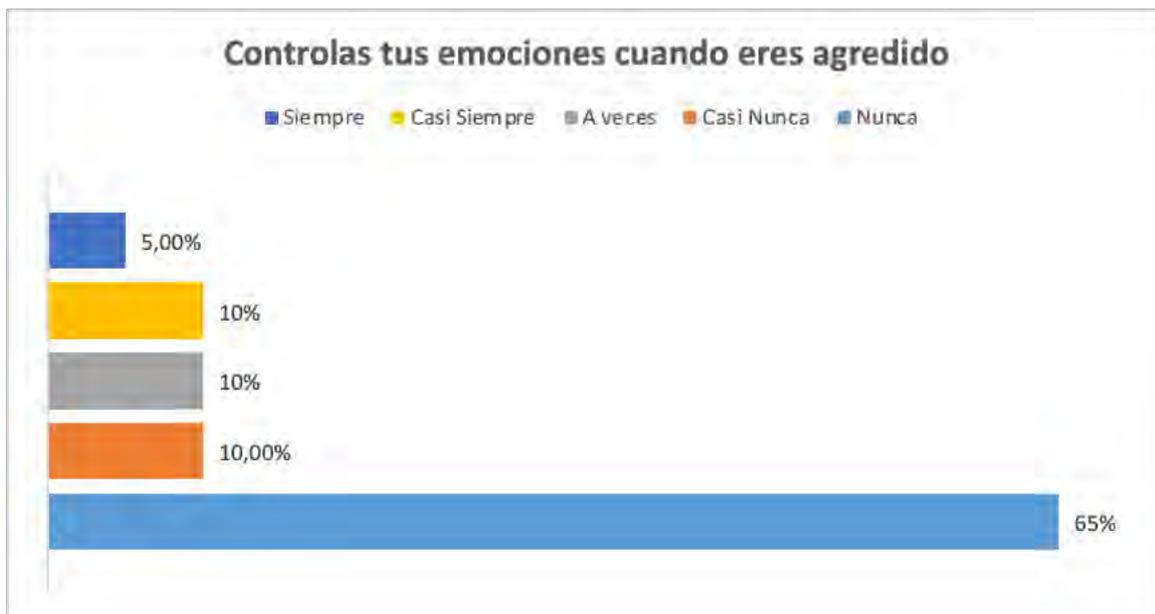
Análisis: La mayoría de los encuestados (69.7%) son amables con el buen trato que reciben casi siempre o siempre, lo que indica una actitud positiva hacia los demás.



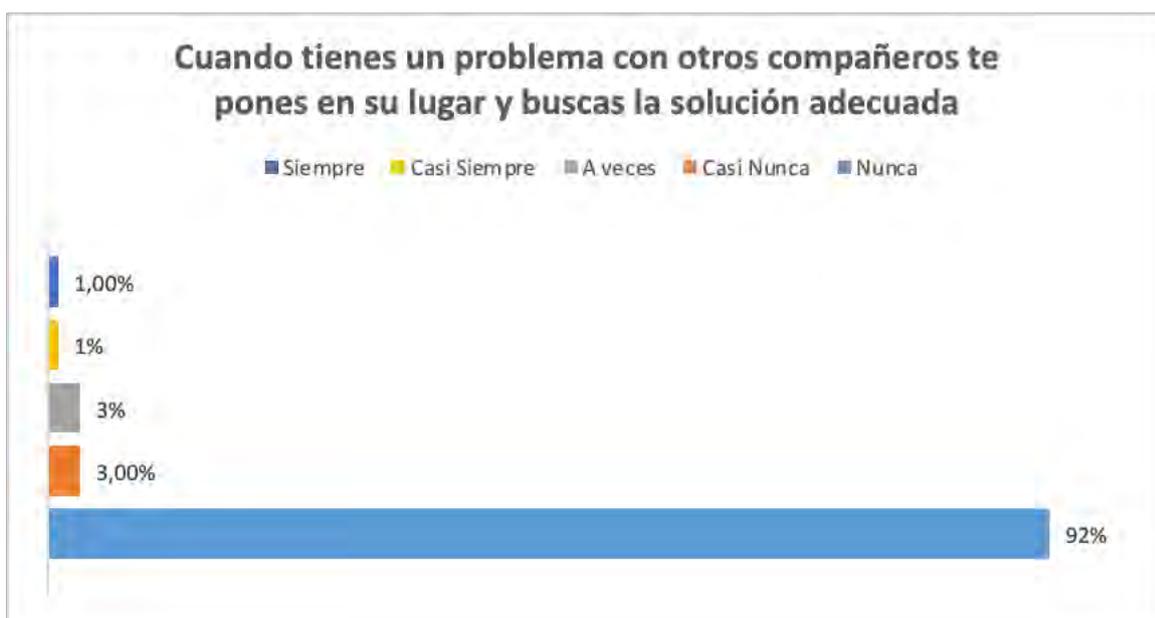
Análisis: Una gran mayoría (88%) nunca agradece a los demás por favores, lo que refleja una falta significativa de gratitud en el entorno evaluado.



Análisis: Una mayoría (75%) rara vez actúa adecuadamente frente a un conflicto, señalando una deficiencia en habilidades de manejo de conflictos.



Análisis: Un 65% nunca controla sus emociones cuando es agredido, sugiriendo una necesidad de desarrollar mecanismos de control emocional.



Análisis: Un 92% nunca intenta ponerse en el lugar de otros para buscar soluciones adecuadas, indicando una falta de empatía y habilidades de resolución de conflictos.

1.2 Antecedentes

La creación de este proyecto se fundamenta en la citación de diversos autores que aclararán y expandirán conceptos relacionados con el desarrollo emocional. Educación inicial se considera un proceso interactivo continuo en el que las relaciones sociales oportunas

permiten que los niños se desarrollen y adquieran habilidades para desenvolverse a lo largo de sus vidas (Piaget, 1981). Este proceso es crucial, ya que, en los primeros años de vida, el cerebro del niño pasa por un desarrollo exponencial, formando conexiones neuronales que serán la base de su desarrollo cognitivo, social y emocional (Shonkoff Phillips, 2000).

Es importante reconocer que existe una diversidad de niños y niñas con diferentes niveles de madurez en el desarrollo emocional. Por esta razón, los docentes deben conocer a cada uno desde sus características individuales al estar en el aula (Gardner, 1983). Esta perspectiva se alinea con la teoría de las inteligencias múltiples, que sugiere que cada niño tiene un perfil único de fortalezas y áreas de crecimiento, incluyendo la inteligencia emocional.

El desarrollo emocional es esencial para el desenvolvimiento pleno de un niño, un aspecto que muchos autores han estudiado, definido y descrito. Popularizó el concepto de inteligencia emocional, argumentando que la habilidad para identificar, comprender y manejar las emociones personales y ajenas es tan importante como las habilidades cognitivas tradicionales (Goleman, 1995) El contexto educativo, la inteligencia emocional puede impactar significativamente en el desempeño académico, las relaciones sociales y la salud mental a largo plazo (Mayer Salovey, 1997).

En su teoría del apego, enfatiza cómo las primeras relaciones del niño con sus cuidadores primarios establecen patrones emocionales que pueden impactar sus relaciones futuras (Bowlby, 1969). Un apego seguro puede fomentar la capacidad de autorregulación emocional, la empatía y la resiliencia, habilidades fundamentales para el éxito en la vida (Ainsworth, 1978).

1.1. Importancia y Alcances

La relevancia del desarrollo emocional en los primeros años de vida no puede subestimarse, dado su influencia significativa en la vida de las personas y, por extensión, en la sociedad. Según el Informe Mundial sobre la Primera Infancia de los primeros años de vida son determinantes para el desarrollo cerebral, con un millón de nuevas conexiones neuronales formándose cada segundo. Este período brinda una ventana para cimentar las bases del aprendizaje, la salud y el comportamiento durante toda la vida.

El problema radica en que, a pesar de esta evidencia, muchos sistemas educativos aún no priorizan adecuadamente el desarrollo emocional. Un estudio realizado por la Organización

para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2018) reveló que solo el 16% de los países miembros tienen políticas específicas para promover el desarrollo socioemocional en la educación inicial. Esta brecha es preocupante, considerando que la inteligencia emocional se correlaciona positivamente con el rendimiento académico, las habilidades sociales y la salud mental (Goleman, 2020).

En Ecuador, el contexto no es diferente. Según el, aunque el Currículo Nacional de Educación Inicial menciona el desarrollo emocional, su implementación práctica varía significativamente entre instituciones [\(Ministerio de Educación del Ecuador, 2021\)](#). Una encuesta realizada por la Universidad Central del Ecuador a 500 docentes de educación inicial reveló que el 70% se siente poco preparado para abordar las necesidades emocionales de sus estudiantes, especialmente aquellos con retrasos en el desarrollo emocional [\(Pérez & Sánchez, 2022\)](#).

Este trabajo de grado pretende contribuir a llenar este vacío. Su relevancia se debe a que proporciona a los educadores del nivel inicial estrategias basadas en evidencias para promover el desarrollo emocional de los niños. Al hacerlo, no solo beneficia a los niños, quienes adquirirán habilidades esenciales para su éxito futuro, a las familias, los docentes y, a largo plazo, a la sociedad ecuatoriana en su conjunto. Como señala el Plan Nacional de Desarrollo "Toda una Vida", invertir en el desarrollo integral de la primera infancia es clave para romper ciclos de pobreza y construir una sociedad más equitativa (SENPLADES, 2017).

1.2. Delimitación

- **Delimitación espacial:** La investigación se realizará en la Unidad Educativa Eugenio Espejo, ubicada en Ecuador.
- **Delimitación temporal:** La investigación se llevará a cabo durante el año 2024.
- **Delimitación sectorial:** El proyecto se enfoca en el sector educativo, específicamente en la educación inicial.
- **Delimitación institucional:** La investigación se realizará en la Unidad Educativa Eugenio Espejo, centrándose en el Nivel Inicial 2.
- **Delimitación temática:** El estudio se concentra en el avance de actividades de mindfulness para fomentar el desarrollo emocional en niños y niñas de Nivel Inicial 2.

1.3. Explicación del problema

Se formulan algunas preguntas hipotéticas que podrían explicar las posibles causas del problema a investigar:

1. ¿La falta de enfoques y herramientas pedagógicas adaptadas específicamente al nivel Inicial 2 está limitando el desarrollo emocional integral de los niños y niñas?
2. ¿La escasez de investigaciones y programas que aborden sistemáticamente la implementación de mindfulness en contextos educativos iniciales preescolares está impidiendo el aprovechamiento de esta técnica para el desarrollo emocional?
3. ¿Los docentes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo carecen de la preparación necesaria para abordar las necesidades emocionales de sus estudiantes, especialmente aquellos con retrasos en el desarrollo emocional?
4. ¿Los factores contextuales, culturales y educativos específicos de la Unidad Educativa Eugenio Espejo están influyendo en la receptividad y efectividad de las prácticas de mindfulness para el desarrollo emocional?
5. ¿La falta de priorización del desarrollo emocional en el currículo de educación inicial está impactando negativamente en la educación integral de los niños y niñas en el Nivel Inicial 2?
6. ¿La ausencia de estrategias pedagógicas efectivas centradas en el desarrollo emocional está limitando la capacidad de los niños y niñas para adquirir habilidades fundamentales como la autorregulación emocional, la empatía y la resiliencia?

2. Objetivos

2.1. Objetivo general

- Elaborar actividades mindfulness para favorecer el desarrollo emocional en niños del nivel inicial 2.

2.2. Objetivos específicos

- Diagnosticar el problema entorno a el desarrollo emocional en los estudiantes del nivel inicial 2 de la Unidad Educativa Eugenio Espejo.
- Fundamentar teóricamente la importancia del desarrollo emocional de niños y niñas.
- Diseñar actividades mindfulness para el desarrollo emocional.
- Validar las actividades mindfulness propuestas.

2. Fundamentación Teórica

2.1 DESARROLLO DEL NIÑO

El desarrollo infantil es un proceso complejo y multidimensional que incluye transformaciones físicos, cognitivos, emocionales y sociales desde el nacimiento hasta la adolescencia. En la etapa de educación inicial, que incluye a niños y niñas de aproximadamente 4 a 5 años, este desarrollo es especialmente significativo, establece las bases para el aprendizaje futuro y el bienestar integral.

2.1.1 Desarrollo físico

El crecimiento somático durante la educación inicial se caracteriza por un crecimiento rápido y significativos avances en las habilidades motoras en donde los niños experimentan un aumento en su tamaño corporal y mejoras en su fuerza y coordinación. Existen dos tipos de habilidades fundamentales en el desarrollo físico del niño (Limachi, 2020).

Habilidades motoras gruesas: Incluyen actividades que requieren el uso de grandes grupos musculares, como correr, saltar y trepar; estas capacidades son esenciales para el desarrollo de la fuerza física y la coordinación del niño. Las actividades físicas al aire libre y los juegos activos contribuyen al desarrollo motor grueso (Merizalde et al., 2022).

Habilidades motoras finas: Implican el uso de músculos pequeños para tareas más precisas, como agarrar un lápiz, cortar con tijeras y abrochar botones. El avance de estas habilidades es fundamental para la escritura y otras actividades académicas (Concha & Solórzano, 2021). Fomentar el desarrollo físico a través de juegos y actividades adecuadas no solo mejora la salud y el bienestar físico, sino que influye en la autoestima y la confianza de los niños.

2.2.1 Desarrollo cognitivo

La maduración intelectual en la educación inicial abarca la adquisición de habilidades de pensamiento, razonamiento y procesamiento de información. Los niños en esta etapa están en el proceso preoperacional según la teoría de Jean Piaget, lo que implica que están empezando a usar el pensamiento simbólico y el lenguaje para explorar y comprender su entorno. (Ramírez Apud & Ramírez Apud-López, 2018).

Lenguaje y comunicación: Los niños desarrollan rápidamente sus habilidades lingüísticas, expandiendo su vocabulario y perfeccionando su habilidad para formar oraciones complejas. El lenguaje es una herramienta clave para el pensamiento y la adquisición de conocimientos.

Memoria y atención: La capacidad de recordar información y mantener la atención en una tarea mejora significativamente durante esta etapa. Actividades que fomenten la capacidad de mantener la atención y la memoria son esenciales.

Resolución de problemas y creatividad: Los niños empiezan a emplear el pensamiento lógico para resolver problemas básicos y demostrar creatividad en sus juegos y actividades. Fomentar un entorno que estimule la curiosidad y el pensamiento crítico es crucial para el desarrollo cognitivo.

2.3.1 Desarrollo emocional y social

El desarrollo emocional y social es vital para el crecimiento de los niños. Durante esta etapa, los niños adquieren habilidades para reconocer, expresar, regular emociones, así como interactuar de manera efectiva y positiva con sus compañeros. (Panchi et al., 2019).

Autoconcepto y autoestima: Los niños empiezan a construir su autoimagen y a ganar confianza en sus capacidades. Un entorno positivo de apoyo es fundamental para fortalecer su autoconcepto y autoestima.

Empatía y relaciones sociales: La aptitud para comprender, empatizar con las emociones de otras personas es una clave para desarrollar esta etapa. Interactuar con compañeros y adultos en un ambiente seguro es crucial para su desarrollo emocional y social.

Regulación emocional: Aprender a manejar y regular las propias emociones es crucial para el bienestar emocional. Actividades que enseñen técnicas de autocontrol y manejo del estrés pueden ser muy beneficiosas.

2.4.1 Influencias del entorno

El ambiente en el que los niños crecen y aprenden tiene una influencia considerable en su desarrollo. Un ambiente escolar y familiar seguro, inclusivo y estimulante es esencial para fomentar el desarrollo integral (Sarmiento-Genovez et al., 2021).

Relaciones afectivas: Las relaciones positivas y afectivas con padres, maestros y compañeros son esenciales para el bienestar emocional y social de los niños. Estas relaciones proporcionan seguridad, son la base para el crecimiento de confianza y autoestima.

Ambiente de aprendizaje: Un entorno de aprendizaje que ofrezca diversidad de experiencias y estimule la curiosidad y el entusiasmo de los niños es esencial. Las actividades estructuradas y no estructuradas que promuevan el juego, la exploración y el aprendizaje dinámico son muy beneficiosas.

2.2 ÁREAS DE DESARROLLO

El desarrollo infantil abarca varias áreas interrelacionadas que influyen en el crecimiento y la educación de los niños. En diversos contextos de la educación inicial, es crucial entender estas áreas para diseñar actividades que fomenten un desarrollo integral. Las principales áreas de desarrollo son el físico, cognitivo, social, emocional y del lenguaje.

3.2.1. Desarrollo cognitivo

se centra en cómo el niño piensa, explora y resuelve problemas. Incluye el desarrollo de la memoria, atención, percepción y lógica.

Pensamiento preoperacional: Según Jean Piaget, “los niños en la etapa preoperacional (de 2 a 7 años)” empiezan a usar el lenguaje y a pensar simbólicamente, pero todavía no pueden realizar operaciones mentales concretas. En esta fase, los niños son egocéntricos y tienen dificultades para ver las cosas desde la perspectiva de otros (Intriago & Murillo, 2022)

Juego simbólico: Los niños de esta edad utilizan el juego simbólico para explorar y entender el mundo. A través del juego de roles y la simulación, desarrollan “habilidades de pensamiento crítico y resolución de problemas” (Valles et al., 2022).

La memoria y la atención: Durante la educación inicial, los niños mejoran significativamente su inteligencia para recordar información y trabajar en las tareas. Trabajo que implican narración de cuentos, juegos de memoria y tareas que requieren atención sostenida son muy beneficiosas para el desarrollo cognitivo (Oropeza-Bahena et al., 2019).

2.1.2 Desarrollo Interpersonal

Refiere cómo los pequeños interactúan con los demás, comprenden su papel dentro de la sociedad e incluye habilidades, cooperación, negociación y resolución de conflictos.

Interacción con pares: A través del juego y la colaboración junto a sus compañeros, los niños aprenden a compartir, tomar turnos, trabajar en equipo, en tanto, estas interacciones son cruciales para desarrollar habilidades sociales y construir relaciones positivas (Isaza, 2018).

Roles sociales y normas: Los niños empiezan a comprender y adoptar roles sociales y normas de comportamiento. Aprenden a seguir reglas, respetar a los demás y desarrollar un sentido de justicia y equidad (Villanueva-Bonilla et al., 2018).

2.2.2 Desarrollo afectivo

Significa entender y regular las emociones, así como la capacidad para empatizar con los demás.

Reconocimiento y expresión de emociones: Los niños aprenden a reconocer y comunicar sus emociones de forma adecuada, es así como capacidad para nombrar y hablar sobre sus sentimientos es fundamental para el desarrollo emocional (Quintanilla et al., 2021).

Autorregulación: La autorregulación emocional es la inteligencia para gestionar y regular las propias emociones, parcialmente en situaciones de estrés o conflicto, ante ello, las actividades de mindfulness pueden ser muy útiles para mejorar la autorregulación en los niños (Cárdenas & Escobar, 2022).

Desarrollo de la autoestima: Una autoestima saludable se construye a través de experiencias positivas y el reconocimiento de logros, por ello, los niños necesitan sentir que son capaces y valiosos, lo que les da confianza para enfrentar nuevos desafíos (Santos-Morocho, 2019).

3.2.2. Desarrollo del lenguaje

El desarrollo del lenguaje es crucial para la comunicación y el aprendizaje que incluye el desarrollo de habilidades tanto receptivas (comprensión) como expresivas (producción).

Habilidades lingüísticas: Los niños en la etapa inicial mejoran rápidamente en vocabulario, gramática y capacidad para formar oraciones complejas, es por ello, que la interacción verbal con adultos y compañeros es fundamental para este desarrollo (Garrido et al., 2022).

Comprensión y uso del lenguaje: La capacidad para entender y utilizar el lenguaje para comunicarse eficazmente es esencial para el aprendizaje y las relaciones sociales. Las actividades como la lectura de cuentos, las canciones y los juegos de palabras son muy beneficiosas (Ferinu et al., 2021).

Las áreas de desarrollo infantil están interconectadas y cada una es la más importante para el crecimiento y aprendizaje de los niños. Entender estas áreas permite a los educadores, padres guiar y apoyar mejor el proceso de los niños a través de actividades para entornos adecuados. Las actividades mindfulness pueden desempeñar un papel crucial en el apoyo al desarrollo socioemocional, contribuyendo a un crecimiento equilibrado y saludable.

2.3 AUTONOMÍA

La autonomía es una habilidad crucial en el desarrollo infantil que implica la capacidad de los niños para hacer cosas por sí mismos y tomar decisiones independientes. En la etapa de educación inicial, fomentar la autonomía es esencial, ya que contribuye al desarrollo de los niños a crear confianza, autoestima y la disposición de prácticas que les serán útiles a lo largo de su vida.

3.3.1. Definición de autonomía

La autonomía se refiere a la capacidad de un individuo para actuar por cuenta propia, tomar decisiones y asumir la responsabilidad de sus acciones. En los niños, la autonomía se manifiesta en su habilidad para realizar tareas diarias sin ayuda, tomar decisiones basadas en su propio juicio y resolver problemas de manera independiente (Sánchez et al., 2021). Por ello, desarrollar autonomía es un proceso gradual que se nutre a través de la práctica y el apoyo adecuado por parte de adultos.

3.3.2. Importancia de la autonomía en el desarrollo infantil

La autonomía es esencial para el desarrollo integral de los niños por varias razones:

Confianza y autoestima: Cuando los niños son capaces de realizar tareas por sí mismos, se sienten competentes y orgullosos de sus logros, por ello, esta sensación de competencia fortalece su autoestima y les da la confianza necesaria para enfrentar nuevos desafíos (Posso-Pacheco et al., 2020).

Habilidades de resolución de problemas: La autonomía fomenta la capacidad de los niños para pensar de manera crítica y creativa al enfrentar problemas, esto les enseña a evaluar situaciones, considerar opciones y tomar decisiones informadas (Cerchiaro et al., 2021).

Independencia y responsabilidad: Ser autónomo ayuda a los niños a ampliar un sentido de responsabilidad sobre sus acciones y decisiones, con ello aprenden que sus elecciones tienen consecuencias y que deben asumir la responsabilidad de sus actos (Sailema et al., 2020).

Preparación para la vida: La autonomía es una competencia crucial para la vida, a medida que los niños crecen, necesitarán ser capaces de cuidar de sí mismos, tomar decisiones importantes y adaptarse a diferentes situaciones (Monge et al., 2019).

3.3.3. Estrategias para fomentar la autonomía en la educación inicial

Fomentar la autonomía en niños pequeños requiere un enfoque equilibrado que incluya la orientación y el apoyo de los adultos, junto con oportunidades para que los niños practiquen y fortalezcan sus capacidades de manera independiente.

Proporcionar oportunidades de la toma de decisiones: Dar a los niños la oportunidad que ellos elijan entre varias opciones adecuadas para su edad es una manera efectiva de fomentar la autonomía. Por ejemplo, pueden decidir qué ropa ponerse, qué juego jugar o qué libro leer (Figuroa Chambergo & Figuroa, 2019). Esto les ayuda a desarrollar su capacidad de tomar decisiones y a sentirse más controladores de su vida.

Fomentar la independencia en las rutinas diarias: Incluir a los niños en las tareas diarias como vestirse, comer e ir a recoger sus juguetes contribuye a desarrollar habilidades prácticas y un sentido de independencia. Por ello, los adultos deben ofrecer apoyo y orientación, permite que los niños hagan estas tareas por sí mismos en la medida de lo posible (Palacios et al., 2021).

Establecer expectativas claras y consistentes: Los niños necesitan entender qué se espera de ellos y recibir instrucciones claras, es así que las reglas y rutinas consistentes les proporcionan un marco seguro dentro del cual pueden actuar con autonomía (Sánchez et al., 2021).

Alentar la exploración y el juego libre: El juego libre es una oportunidad invaluable para que los niños exploren, experimenten y aprendan por sí mismos, ante ello, los adultos deben proporcionar un entorno seguro y rico en estímulos donde los niños puedan jugar de manera independiente (Morales-Murillo et al., 2020).

3.3.4. Desafíos y consideraciones

Fomentar la autonomía en niños pequeños puede presentar ciertos desafíos, por ello, es importante que los adultos encuentren un equilibrio entre brindar apoyo y permitir la independencia. Demasiada intervención puede inhibir el desarrollo de la autonomía, mientras que muy poca supervisión puede llevar a situaciones de riesgo o frustración para el niño.

Equilibrio entre apoyo e independencia: Los adultos deben estar disponibles para ofrecer ayuda cuando sea necesario, deben permitir que los niños intenten resolver problemas por sí mismos antes de intervenir (Villalobos et al., 2020).

Paciencia y tolerancia al error: Aprender a ser autónomo implica cometer errores y aprender de ellos, por eso, los adultos deben ser pacientes y ver los errores como una oportunidad de un nuevo aprendizaje, en lugar de un fracaso (Ventura León et al., 2018).

Adaptación al ritmo individual de cada niño: Cada niño es único y desarrollará su autonomía a su propio ritmo, con ello es importante respetar estas diferencias y no presionar a los niños para que alcancen hitos antes de estar listos (Ramírez & Meza, 2022).

La autonomía es una habilidad crucial en el desarrollo infantil que sienta las bases para la confianza, la responsabilidad y la habilidad de tomar decisiones en la vida. Fomentar la autonomía en la educación inicial requiere un enfoque equilibrado que combine apoyo, oportunidades de práctica y un entorno seguro y estimulante. Al ayudar a los niños a desarrollar su autonomía, les proporcionamos las herramientas necesarias para convertirse en individuos competentes y seguros de sí mismos.

2.4 Madurez Emocional

La madurez emocional es una dimensión crucial del desarrollo infantil que se refiere a la habilidad de los niños para entender, expresar y regular sus emociones de manera saludable. En la etapa de educación inicial, desarrollar la madurez emocional es esencial para el bienestar general y para establecer las bases de relaciones sociales positivas y una salud mental robusta.

3.4.1. Definición de madurez emocional

La madurez emocional hace referencia a la habilidad de una persona para gestionar sus emociones de forma equilibrada y apropiada en diferentes situaciones. Incluye la capacidad para reconocer y etiquetar emociones, regular las respuestas emocionales, empatizar con los demás y utilizar estrategias de afrontamiento efectivas. Para los niños pequeños, la madurez emocional implica aprender a comunicar sus sentimientos de manera apropiada y desarrollar una comprensión básica de las emociones propias y ajenas (Mujica-Stach et al., 2021).

3.4.2. Importancia de la madurez emocional en el desarrollo infantil

La madurez emocional es fundamental para el desarrollo integral de los niños por varias razones:

Regulación emocional: El arte para regular las emociones ayuda a los infantes a gestionar el estrés, la frustración y la tristeza para la construcción de sus emociones. Una buena regulación emocional está asociada con menores niveles de comportamiento disruptivo y mejores habilidades sociales (Olhaberry & Sieverson, 2022).

Relaciones interpersonales: Los niños que son emocionalmente maduros pueden empatizar con los demás y crear relaciones positivas con sus amigos, maestros y la sociedad. La empatía y la comprensión de las emociones ajenas son esenciales para la colaboración y resolución de conflictos (Nery Ramírez Agurto & Tesén Arroyo, 2022).

Autoestima y autoconcepto: La madurez emocional contribuye a una autoimagen positiva, es así que los niños que pueden manejar sus emociones con éxito se sienten más seguros de sí mismos y tienen una mayor autoestima (Santos-Morocho, 2019).

Desempeño académico: La capacidad de gestionar el estrés y las emociones negativas está vinculada a un mejor desempeño académico; los niños emocionalmente maduros están más preparados para combatir los desafíos escolares y utilizar las oportunidades de aprendizaje (Carrero et al., 2018).

Pensamiento Flexible:

El pensamiento flexible, conocido como flexibilidad cognitiva, es una capacidad cognitiva esencial que permite a las personas adaptarse a situaciones cambiantes, considerar perspectivas alternativas y ajustar sus estrategias de pensamiento en respuesta a nuevas informaciones o demandas (Diamante, 2013). En el contexto del desarrollo emocional en la primera infancia, el pensamiento flexible juega un papel crucial, facilitando la autorregulación emocional, la resolución de problemas sociales y la adaptación a diversos entornos de aprendizaje.

(Zelazo Müller, 2002) definen el pensamiento flexible como un componente clave de las habilidades ejecutivas, junto al control inhibitorio y memoria de trabajo. Estas funciones se desarrollan más rápido durante los primeros años de vida, sentando las bases para el aprendizaje y el comportamiento autorregulado. En un estudio longitudinal, (Moriguchi Zelazo, 2018) encontraron que los niños de 3 a 5 años que mostraban mayor flexibilidad cognitiva tenían mejor control emocional y habilidades sociales más avanzadas.

En el aula de educación inicial, el pensamiento flexible se manifiesta de diversas maneras. Por ejemplo, un niño con pensamiento flexible puede:

- Cambiar de actividad con fluidez y adaptarse a nuevas rutinas o cambios inesperados sin mostrar excesiva frustración.
- Considerar múltiples soluciones a los problemas sociales, como encontrar alternativas a compartir juguetes.
- Darse cuenta de que los sentimientos pueden cambiar y que las estrategias que funcionan en un momento pueden no funcionar en otro.

Lamentablemente, no todos los niños desarrollan el pensamiento flexible al mismo ritmo. Según un informe del (Centro de Desarrollo Infantil de la Universidad de Harvard, 2011), factores como el estrés crónico, la pobreza o experiencias adversas pueden interferir con este desarrollo. En Ecuador, donde el 27.2% de los niños viven en pobreza (INEC, 2022), esto representa un desafío significativo.

Los educadores juegan un papel vital en fomentar el pensamiento flexible. Estrategias como el juego, donde los pequeños "prueban" diversas emociones y respuestas, actividades que requieren cambiar reglas o perspectivas, pueden fortalecer esta habilidad (Bodrova Leong,

2007). Modelar el pensamiento flexible, verbalizando cómo se adaptan a los cambios o consideran diferentes puntos de vista, puede ser poderoso (Vygotsky, 1978).

3.4.3. Estrategias para fomentar la madurez emocional en la educación inicial

Fomentar la madurez emocional en niños pequeños requiere un enfoque comprensivo que incluya el modelado de comportamientos adecuados, la creación de un entorno de apoyo y la enseñanza explícita de habilidades emocionales.

Modelado de comportamiento: Los adultos deben servir como modelos a seguir, mostrando cómo manejar las emociones de forma saludable, los niños aprenden al observar cómo los adultos responden a sus propias emociones y a las de los demás (Andrade, 2020).

Entorno de apoyo: Crear un entorno seguro y emocionalmente acogedor es esencial para el crecimiento de la madurez afectiva, ante ello, los infantes deben sentirse seguros para compartir sus emociones sin temor a ser evaluado o castigados (Sarmiento-Genovez et al., 2021).

Enseñanza explícita de habilidades emocionales: Es importante educar a los niños sobre las emociones y cómo gestionarlas, esto puede incluir actividades como identificar y nombrar emociones, practicar técnicas de respiración y relajación, y discutir estrategias para resolver conflictos (Grimaldo & Merino, 2020).

Actividades de mindfulness: Las actividades de mindfulness pueden ser muy efectivas para asistir a los niños en el desarrollo de la madurez socioemocional. Técnicas con la meditación, la atención plena y las actividades de respiración pueden ayudar a los más pequeños a centrar la atención, reducir el estrés y mejorar su autorregulación emocional (Sanchez-Gomez et al., 2020).

Variabilidad individual: Cada niño se crece a su propio ritmo y tiene diferentes niveles en sensibilidad emocional, por ello, es importante reconocer y respetar estas diferencias y proporcionar apoyo individualizado cuando sea necesario (Talavera, 2023).

Entornos inconsistentes: Los niños que enfrentan entornos inestables o estresantes pueden tener más dificultades para desarrollar la madurez emocional. Por ello, es fundamental que los adultos trabajen para proporcionar un entorno lo más seguro y predecible posible (Rivera-Montero et al., 2021).

Manejo de comportamientos desafiantes: Algunos niños pueden exhibir comportamientos desafiantes como resultado de dificultades para manejar sus emociones, en estos casos, es importante abordar el comportamiento con paciencia y utilizar estrategias de intervención positivas (Torales et al., 2018).

En consecuencia, la madurez emocional es un componente esencial para el desarrollo infantil que impacta de manera significativa en el bienestar y el éxito futuro de los infantes. Fomentar a la madurez emocional en el nivel inicial implica proporcionar un entorno de apoyo, modelar comportamientos adecuados y enseñar explícitamente habilidades emocionales. Las actividades mindfulness pueden resultar particularmente beneficiosos para asistir a los niños a formar estas habilidades, promoviendo un desarrollo emocional equilibrado y saludable.

2.5 Mindfulness

Mindfulness es una práctica que consiste en enfocar la atención de manera consciente y sin juzgar al momento presente (Campayo, 2022). Esta técnica, originada en culturas contemplativas orientales como la religión del budismo, se ha adaptado en situaciones educativos y terapéuticos en Occidente debido a sus múltiples beneficios para la salud mental y el bienestar emocional. En la educación inicial, el mindfulness se utiliza para fomentar el desarrollo emocional, mejorar la concentración para reducir la tensión del estrés en niños pequeños.

Mindfulness definido como la habilidad de estar plenamente presente y consciente de lo que ocurre en el momento actual, sin distracciones ni emitir juicios. Esta práctica implica observar pensamientos, emociones y sensaciones corporales con una actitud de curiosidad y aceptación, por ello, el mindfulness se puede cultivar mediante diversas técnicas, como la meditación, la respiración y la atención en actividades cotidianas (Woods, 2024).

3.5.1. Beneficios del mindfulness en el desarrollo infantil

La práctica del mindfulness en niños de nivel inicial ofrece numerosos beneficios que contribuyen a su desarrollo integral:

Optimización de la atención y la concentración: Mindfulness entrena la mente para mantenerse enfocada en el presente, puede mejorar la habilidad de los niños para enfocarse en las tareas y actividades escolares. La atención plena ayuda a reducir la distracción y a mejorar el rendimiento académico (Baena-Extremera et al., 2021).

Disminución del estrés y la ansiedad: La práctica constante del mindfulness puede ayudar a los niños a controlar el estrés y la ansiedad. Por otra parte, las técnicas de respiración y relajación les enseñan a calmarse y a manejar mejor las emociones difíciles (Hernández, 2019).

Desarrollo de la autorregulación emocional: El mindfulness fomenta la habilidad de los niños para identificar y gestionar sus emociones. Al ser conscientes cada uno de sus sentimientos y reacciones, los niños aprenden a responder de manera más reflexiva en lugar de reaccionar de forma impulsiva (Arévalo-Proañó et al., 2019).

Promoción de la empatía y la compasión: El mindfulness puede aumentar la empatía y la compasión hacia nosotros mismo y hacia la sociedad. Al enseñar a los niños a enfocarse en sus propias experiencias internas, se les enseña a ser más conscientes y comprensivos con las experiencias de los demás (Souza et al., 2020).

3.5.2. Estrategias para implementar el mindfulness en la educación inicial

Implementar el mindfulness en el aula de educación inicial requiere un enfoque adaptado según la edad y el desarrollo de los niños. A continuación, se presentan algunas estrategias efectivas:

Ejercicios de respiración consciente: Enseñar a los niños a enfocarse en su respiración puede ser una manera sencilla y efectiva de introducir el mindfulness. Ejercicios como "respirar como una flor" (inhalar imaginando el aroma de una flor y exhalar soplando suavemente) pueden ser atractivos y fáciles de practicar (Sanchez-Gomez et al., 2020).

Meditación guiada: Utilizar meditaciones guiadas diseñadas para niños, que incluyan historias y visualizaciones, puede ayudar a los niños a relajarse y concentrarse. Estas meditaciones suelen ser breves y se centran en temas que los niños pueden entender y disfrutar (Vagnoli et al., 2019).

Atención plena en actividades cotidianas: Integrar el mindfulness en actividades cotidianas como comer, caminar o jugar puede enseñar a los infantes a estar presentes en cada momento. Por ejemplo, durante la merienda, se puede motivar a los niños a enfocarse en los colores, sabores y texturas de los alimentos (Fragoso & Coutiño, 2022).

Cuentos y juegos de mindfulness: Utilizar cuentos y juegos que incluyan conceptos de mindfulness puede hacer que la práctica sea más accesible y divertida para los niños. Existen muchos libros y recursos elaborados especialmente para enseñar mindfulness a los infantes de manera lúdica (Liberio, 2019).

3.5.3. Desafíos y Consideraciones

Aunque el mindfulness ofrece numerosos beneficios, su implementación en la educación inicial puede presentar varios desafíos y consideraciones que es crucial abordar:

Atención limitada: Los niños pequeños tienen periodos de atención más cortos, por lo que las prácticas de mindfulness deben ser breves y adaptadas a su capacidad de concentración (Rubio et al., 2023).

Diferencias individuales: No todos los niños responden de la misma manera al mindfulness, por ello, es importante respetar las diferencias individuales y ofrecer diversas actividades para que cada niño encuentre lo que mejor le funcione (Arteaga, 2021).

Formación de los educadores: Los maestros y cuidadores deben estar bien informados y formados en técnicas de mindfulness para poder enseñarlas de manera efectiva, es así que la formación continua y el apoyo son esenciales para el éxito de estas prácticas en el aula (Ramírez-Figueredo et al., 2019).

Integración en el currículo: Integrar el mindfulness de manera natural en el currículo y en la rutina diaria puede ser un desafío, pero es crucial para que los niños se beneficien plenamente de estas prácticas (Aguilera, 2023).

El mindfulness es una herramienta valiosa en la educación inicial que puede promover el desarrollo emocional, mejorar la concentración y reducir el estrés en los niños. Implementar el mindfulness en el aula requiere estrategias adaptadas a la edad y el desarrollo de los niños, así como la formación adecuada de los educadores. Al incorporar el mindfulness en la educación inicial, se puede asistir a los niños a desarrollar competencias emocionales y cognitivas que les servirán a lo largo de toda su vida.

3. Metodología

Esta investigación se utilizó una metodología mixta, combinando enfoques cuantitativos y cualitativos, según lo sugerido por (Hernández et al., 2014). La intención es aprovechar los beneficios de ambos enfoques investigación y minimizar sus posibles limitaciones.

Se utilizó la técnica de observación directa con los niños y niñas de nivel inicial 2, la cual requiere un entendimiento profundo de las circunstancias sociales, una participación activa y una reflexión continua, prestando atención a los pormenores, sucesos, eventos e interacciones (Hernández et al., 2014). Se utilizó una ficha de observación para registrar de manera ordenada los datos más relevantes de la investigación, permitiendo identificar los problemas y definir la propuesta de mejora más adecuada para la atención y concentración de los niños y niñas.

Se adoptará un enfoque cualitativo, que permitirá recopilar información desde un enfoque descriptivo y, de este modo, llevar cabo actividades lúdicas basadas en mindfulness para promover la atención y concentración de los niños y niñas, con el fin de lograr resultados favorables en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La propuesta está destinada a los niños y niñas de nivel inicial 2 de la Unidad Educativa Eugenio Espejo, de entre 4 y 5 años.

3.1. Origen del Problema

El interés por implementar actividades de mindfulness para el desarrollo emocional en niños y niñas de nivel inicial 2 en la Unidad Educativa Eugenio Espejo surgió a partir de observaciones realizadas por los docentes de la institución. Durante las jornadas escolares, se notó que muchos niños mostraban dificultades para manejar sus emociones, mantener la atención y desarrollar habilidades sociales adecuadas. Estas observaciones despertaron el interés, que decidió investigar métodos innovadores para abordar estas necesidades. El mindfulness, conocido por sus beneficios en el desarrollo emocional y cognitivo, se presentó como una alternativa prometedora. Este estudio se propone explorar la implementación de actividades de mindfulness en el contexto específico de la Unidad Educativa Eugenio Espejo, con un enfoque en niños de nivel inicial 2, durante el año 2024.

3.2. Diseño de Estudio

Se llevará a cabo un estudio de tipo longitudinal, utilizando métodos mixtos (cuantitativos y cualitativos). Se diseñarán actividades de mindfulness adecuadas para su edad de los niños, y se evaluará su impacto en el desarrollo emocional a lo largo del año escolar. Se emplearán instrumentos de observación y fichas de observación.

3.3. Procedimiento

1. **Selección de participantes:** Se incluirán todos los niños y niñas de nivel inicial 2 de la Unidad Educativa Eugenio Espejo en el año 2024, previa autorización de sus padres o tutores.

2. **Implementación y Recolección de Datos:** Se diseñará actividades de mindfulness adecuadas para la edad de los participantes. Se realizará la validación de las actividades mediante profesionales.

3. **Análisis de Datos:** Los datos recolectados serán analizados utilizando métodos estadísticos descriptivos e inferenciales para medir el efecto de las actividades de mindfulness del desarrollo emocional en los niños. También se realizará un análisis cualitativo de las observaciones y comentarios de docentes.

3. Propuesta metodológica



5.1. Introducción

La presente propuesta metodológica busca promover la atención y concentración en niños y niñas de nivel inicial 2, a través de actividades lúdicas basadas en mindfulness. Estas actividades mindfulness y temáticas los vincularán con sus emociones, favoreciendo así el adecuado desarrollo emocional. Esta propuesta lúdica y pedagógica es importante para

promover habilidades socioemocionales, autorregulación y concentración en los estudiantes, permitiendo que su aprendizaje sea significativo y enriquecedor.

5.2. Tipo de propuesta

Esta propuesta se fundamenta en la observación de actividades lúdicas creativas para fomentar la atención y concentración mediante técnicas lúdicas: rompecabezas, juegos con atención enfocada, juegos con emociones, respiración consciente, entre otras actividades que promuevan la estimulación en diversas habilidades, cada una enfocada a sus respectivas funciones y objetivos respectivos relacionados con las emociones y la atención.

5.3. Partes de la propuesta

Se proponen actividades directas con niños de 4 y 5 años, en las que se aplicará un proceso detallado a continuación.

Para el desarrollo de la propuesta metodológica se dividen en dos partes esenciales: la primera parte es la investigación teórica y la segunda parte es la propuesta práctica de actividades mindfulness.

5.4. Destinatarios

Las actividades de la propuesta están orientadas a niñas y niños de 4 a 5 años, de los niveles y grupos familiares, fábrica y mar, pertenecientes a la institución educativa, cuanto la edad de aplicación es de vital importancia para conseguir los objetivos.

5.5. Técnicas utilizadas para construir propuesta

- Actividades vivenciales de aula formal
- Investigación de campo
- Encuestas
- Ficha de observación

Las encuestas se realizarán a los niños para identificar los problemas acerca del desarrollo emocional y atención de los estudiantes de inicial nivel II.

La ficha de observación se aplicará en forma de pequeñas dinámicas o actividades mindfulness que permitan evaluar y describir los objetivos esperados con la propuesta metodológica.

La investigación de campo se realizará directamente en el Centro de Educación Inicial "Unidad Educativa Eugenio Espejo" con los niños de 4 a 5 años, para lograr información directa sobre la situación actual.

Actividad 1:

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	RECURSOS Y MATERIALES
Respiración del Globo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explica a los niños cómo el aire que inhalan puede llenar su "globo" (estómago) como un globo de verdad. 2. Invítalos a poner una mano sobre su estómago y otra en su pecho. 3. Practiquen absorber el aire por la nariz y soltar por la boca lentamente, sintiendo cómo se infla y desinfla el "globo". 4. Repite varias veces y luego discutan cómo se sienten. 	<ul style="list-style-type: none"> - Globos reales (opcional) - Colchonetas o alfombras suaves

Actividad 2:

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	RECURSOS Y MATERIALES
El Tarro de la Calma	<ol style="list-style-type: none"> 1. Llena frascos de plástico con agua, purpurina y pegamento transparente. 2. Deja que cada niño elija un color de purpurina para agregar al frasco. 3. Cierren bien los frascos y agítelos para ver cómo se mueve la purpurina. 4. Anima a los niños a usar el tarro para calmarse cuando se sientan alterados, 	<ul style="list-style-type: none"> - Envase de plástico transparentes con tapa - Escarcha de varios colores - Pega transparente - Agua

observando cómo la purpurina se asienta lentamente.

Actividad 3:

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	RECURSOS Y MATERIALES
El Árbol de las Emociones	<ol style="list-style-type: none">1. Dibujen o construyan un árbol en una cartulina grande.2. Corten hojas de papel de colores.3. Cada niño dibuja o escribe una emoción que ha sentido durante el día en una hoja.4. Pongan las hojas en el árbol para mostrar la variedad de emociones.	<ul style="list-style-type: none">- Cartulina grande- Papel de colores- Tijeras- Pegamento o cinta adhesiva- Marcadores o lápices

Actividad 4:

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	RECURSOS Y MATERIALES
Camino de Piedras Emocionales	<ol style="list-style-type: none">1. Dibuja piedras grandes en un papel continuo o coloca cojines en el suelo.2. Escribe diferentes emociones en cada piedra.3. Los niños caminarán por el camino y al pisar una piedra, deberán imitar la emoción escrita (ej. tristeza, alegría, enojo).4. Discute cómo podemos movernos de una emoción a otra.	<ul style="list-style-type: none">- Papel continuo o cojines- Marcadores- Cinta adhesiva (si es necesario para fijar el papel al suelo)

Actividad 5:

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	RECURSOS Y MATERIALES
El Paseo del Silencio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Organiza un paseo silencioso en el aula o en el exterior. 2. Anima a los niños a concentrarse en los sonidos que escuchan y en lo que sienten en su cuerpo. 3. Después del paseo, reúnanse en círculo para hablar sobre las cosas que notaron y cómo se sintieron. 	<ul style="list-style-type: none"> - Área segura para el paseo (aula o exterior) - Colchonetas para sentarse durante la discusión

Actividad 6:

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	RECURSOS Y MATERIALES
Círculo de Gratitud	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los niños se sientan en un círculo. 2. Cada niño tiene la oportunidad de sostener un objeto (ej. una piedra decorada) y compartir algo por lo que están agradecidos. 3. Pasan el objeto al siguiente niño hasta que todos hayan participado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objeto especial (piedra decorada, peluche pequeño, etc.) - Colchonetas o sillas para el círculo

Actividad 7:

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	RECURSOS Y MATERIALES
Escaneo Corporal de Animales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pide a los niños que se recuesten cómodamente en el suelo. 2. Guiarlos a imaginar que son diferentes animales (tortuga, gato, ave) y concentrarse en cómo sienten cada parte de su cuerpo. 3. Al terminar, discutan cómo se sintieron durante el ejercicio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Colchonetas o alfombras suaves - Guía de animales y sus movimientos (opcional, para inspirar a los niños)

Actividad 8:

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	RECURSOS Y MATERIALES
Colores de la Respiración	<ol style="list-style-type: none">1. Da a cada niño una hoja de papel y lápices de colores.2. Pide que dibujen su respiración como la imaginan: eligiendo colores para representar cómo se sienten al inhalar y exhalar.3. Compartan y discutan los dibujos, observando la diversidad de sentimientos.	<ul style="list-style-type: none">- Hojas de papel- Lápices de colores o crayones

Actividad 9:

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	RECURSOS Y MATERIALES
Jardín de la Paz	<ol style="list-style-type: none">1. Proporciona macetas pequeñas y semillas a cada niño.2. Permíteles plantar las semillas, enfocándose en la calma y paciencia durante la actividad.3. A medida que las plantas crecen, asocien el cuidado de la planta con el cuidado de sus emociones.	<ul style="list-style-type: none">- Macetas pequeñas- Semillas- Tierra para macetas- Regadera

Actividad 10:

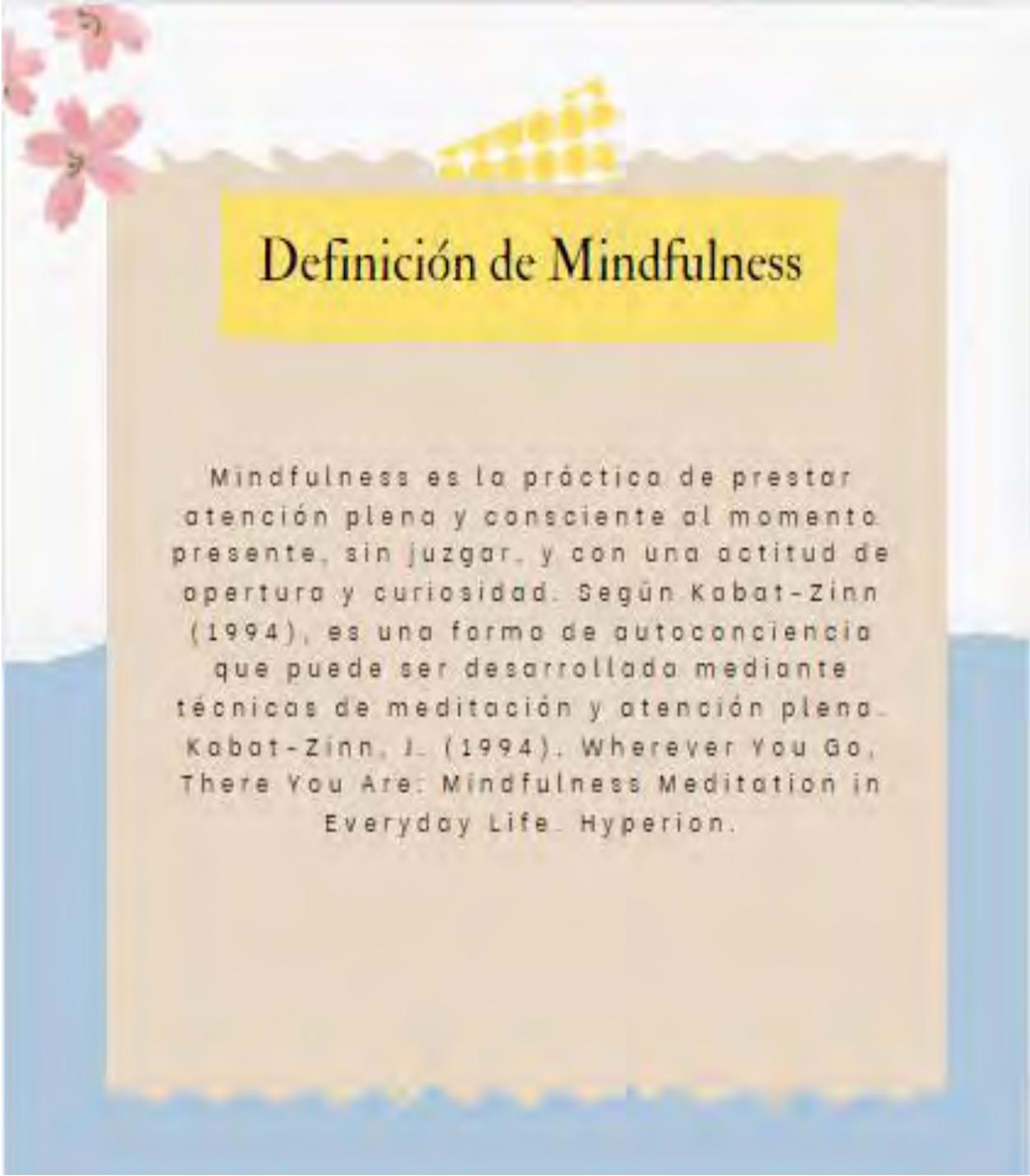
ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	RECURSOS Y MATERIALES
Mandala de Arena	<ol style="list-style-type: none">1. Prepara bandejas con arena y palitos.2. Los niños usarán los palitos para dibujar mandalas en la arena, enfocándose en la simetría y los patrones.3. Discute cómo la creación del mandala puede reflejar su estado interior y cómo pueden cambiar	<ul style="list-style-type: none">- Bandejas grandes- Arena- Palitos (o herramientas de dibujo)

los patrones para representar diferentes
emociones.



Índice

Justificación.....	3
Importancia.....	4
Objetivos.....	5
Metodología.....	6
Recursos.....	7
Actividades.....	8
Respiración del Globo.....	9
El Tarro de la Calma.....	10
El Árbol de las Emociones.....	11
Camino de Piedras Emocionales.....	12
El Paseo del Silencio.....	13
Círculo de Gratitud.....	14
Escaneo Corporal de Animales.....	15
Colores de la Respiración.....	16
Jardín de la Paz.....	17
Mandala de Arena.....	18



Definición de Mindfulness

Mindfulness es la práctica de prestar atención plena y consciente al momento presente, sin juzgar, y con una actitud de apertura y curiosidad. Según Kabat-Zinn (1994), es una forma de autoconciencia que puede ser desarrollada mediante técnicas de meditación y atención plena. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion.



Justificación

El desarrollo emocional en la primera infancia es fundamental para el bienestar y éxito futuro de los niños. Las prácticas de mindfulness, adaptadas a la edad, ofrecen una herramienta poderosa para cultivar la autorregulación emocional, la empatía y la resiliencia. En la Unidad Educativa Eugenio Espejo, donde la diversidad socioeconómica y cultural es evidente, estas actividades pueden crear un entorno inclusivo y acogedor, permitiendo a cada niño desarrollar una base emocional sólida a través de la atención plena y el juego.



Importancia

La inteligencia emocional es tan crucial como la inteligencia académica. En el nivel inicial 2, los niños están formando patrones emocionales que pueden durar toda la vida. Las actividades de mindfulness no solo mejoran la atención y concentración, sino que también enseñan a los niños a reconocer y manejar sus emociones de manera saludable. En un mundo cada vez más estresante, estas habilidades son esenciales para la salud mental, las relaciones interpersonales y el aprendizaje continuo.



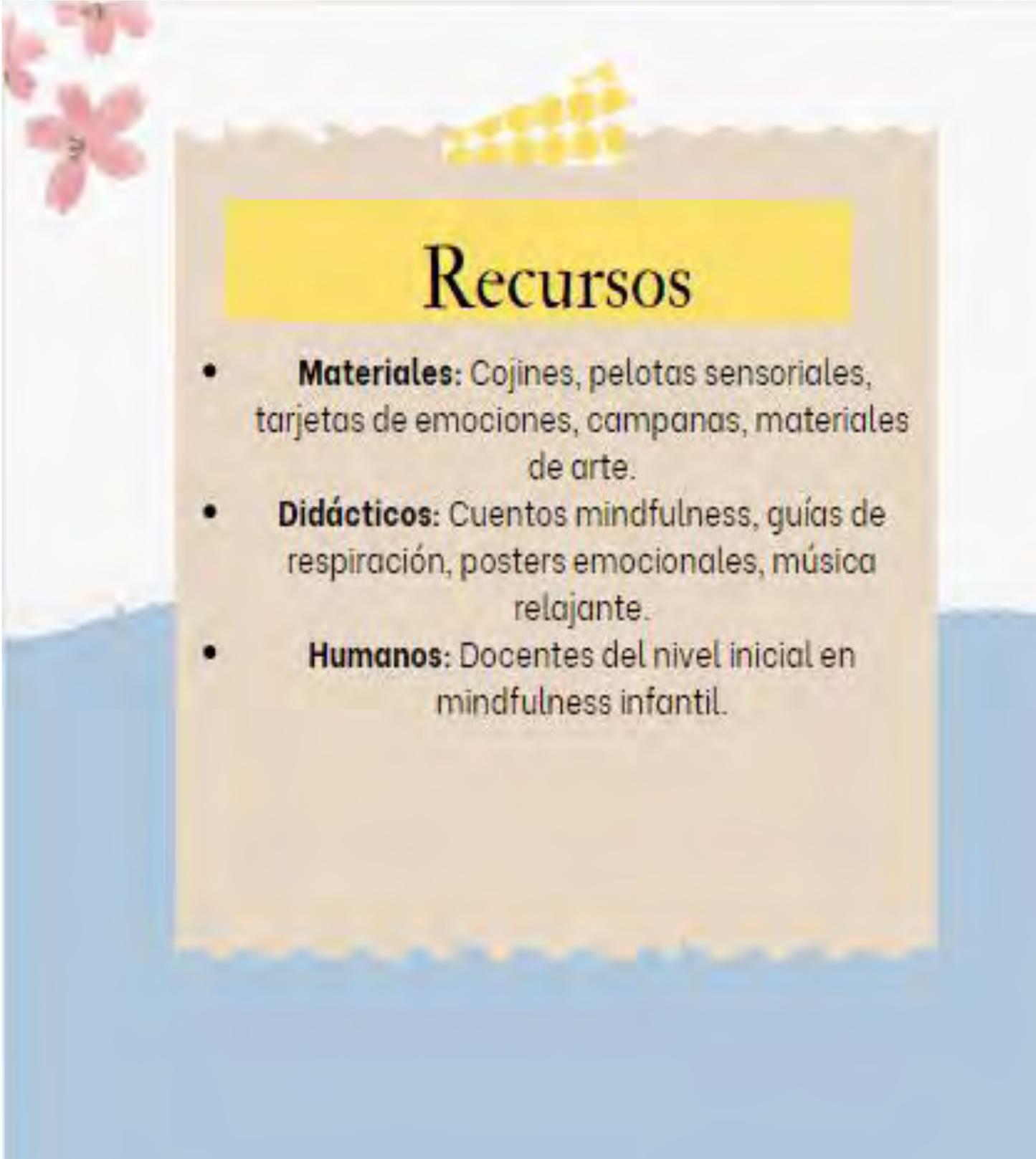
Metodología

La metodología es experiencial y lúdica, basada en el juego y la exploración sensorial. Incluye cuentos mindfulness, ejercicios de respiración adaptados (como "Respirar como un globo"), juegos de rol emocional, y actividades artísticas que fomentan la expresión emocional. Cada sesión comienza con un "Momento de calma" y termina con una "Reflexión emocional", adaptando técnicas de mindfulness a la etapa preoperacional de Piaget.



Objetivo

- Fomentar la conciencia emocional en niños de 4 a 5 años.
- Desarrollar habilidades de autorregulación emocional.
- Promover la empatía y las habilidades sociales.
- Mejorar la atención y la capacidad de aprendizaje.
- Crear un ambiente inclusivo que respete la diversidad emocional.



Recursos

- **Materiales:** Cojines, pelotas sensoriales, tarjetas de emociones, campanas, materiales de arte.
- **Didácticos:** Cuentos mindfulness, guías de respiración, posters emocionales, música relajante.
- **Humanos:** Docentes del nivel inicial en mindfulness infantil.

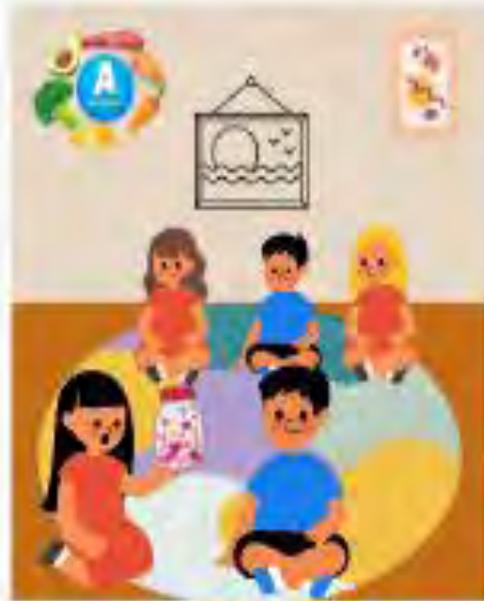
El Tarro de la Calma

Objetivo:

Desarrollar la capacidad de observación y calma interior.

Recursos:

- Botella de plástico
- Agua
- Escarcha



Destreza:

Observar y esperar pacientemente mientras se asientan los elementos en el tarro.

Beneficios:

Calma
Autorregulación
Paciencia.

Tiempo de ejecución:

10min.

Actividad

Inicio: La docente muestra un tarro de la calma y explica: "Este tarro especial nos ayudará a calmarnos cuando nos sintamos agitados".

Desarrollo: Se da a cada niño una botella con agua, aceite y escarcha. Luego se agita la botella transparente y observan cómo se revuelve todo. Dejamos reposar y ven cómo la escarcha se asienta lentamente, comparándolo con cómo nuestras emociones se calman.

Cierre: Se reflexiona: "¿Cómo se sienten al ver la escarcha asentarse? ¿Se parece a cómo nos calmamos después de estar alterados?"

El Árbol de las Emociones

Objetivo:

Reconocer y expresar diferentes emociones a través de una representación visual.

Recursos:

- Papel
- Stickers de caritas
- Plantilla de árbol.

Tiempo de ejecución:
15 min.



Destreza:

Identificar y representar emociones en un contexto visual.

Beneficios:

Conciencia emocional
expresión.

Actividad

Inicio: La docente presenta una plantilla de árbol y stickers de caritas con diferentes expresiones emocionales, explicando: "Vamos a crear nuestro propio árbol de emociones".

Desarrollo: Se da a cada niño una plantilla de árbol y stickers de caritas. Se les pide que reconozcan las caritas felices, tristes, enojadas, enfadadas. Luego, las pegan en el árbol.

Cierre: Cada niño comparte su árbol, describiendo qué emociones colocó y por qué.

Camino de Piedras Emocionales

Objetivo:

Desarrollar la capacidad de asociar emociones con experiencias y narrar historias emocionales.

Recursos:

- Piedras pintadas.
- Cuentos.



Destreza:

Asociar emociones con eventos.

Beneficios:

Empatía
Narrativo emocional.

Tiempo de ejecución:

20 min.

Actividad

Inicio: La docente presenta el camino de piedras emocionales, diciendo: "Hoy vamos a caminar por un sendero especial lleno de emociones".

Desarrollo: Se coloca un camino de piedras (caritas pintadas con emociones). Los niños caminan sobre ellas, nombrando cada emoción. Luego, la docente realiza preguntas breves para toda la clase.

Cierre: Los niños comparten una breve historia sobre una emoción que hayan experimentado recientemente.

El Paseo del Silencio

Objetivo:

Desarrollar la atención plena a través de la observación del entorno.

Recursos:

- Patio o jardín.
- Campana.



Destreza:

Caminar en silencio observando y percibiendo el ambiente.

Beneficios:

Atención
Conexión con la naturaleza.

Tiempo de ejecución:

10 min.

Actividad

Inicio: En el patio, la docente explica: "Vamos a dar un paseo muy especial, en silencio, prestando mucha atención a todo lo que nos rodea".

Desarrollo: Se guía a los niños a caminar lentamente en silencio. Se les pide que escuchen los sonidos, sientan el viento o miren las hojas.

Cierre: Al final, los niños comparten lo que notaron, fomentando la atención plena.

Círculo de Gratitud

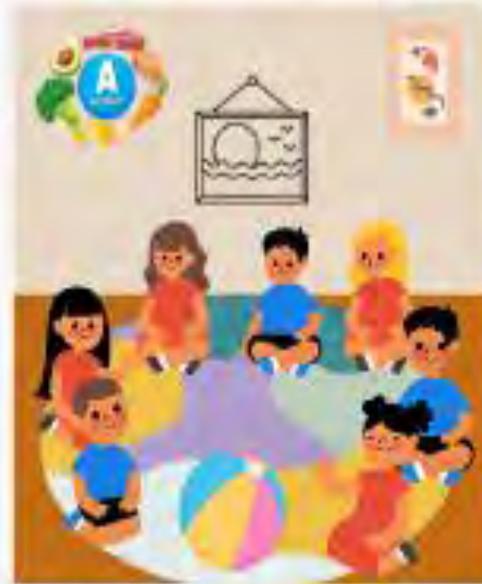
Objetivo:

Cultivar la apreciación y expresión de gratitud.

Recursos:

- Pelota suave.
- Cojines.

Tiempo de ejecución:
15 min.



Destreza:

Verbalizar agradecimientos.

Beneficios:

Positividad
Conexión social.

Actividad

Inicio: Sentados en círculo, la docente explica: "Vamos a compartir cosas por las que estamos agradecidos".

Desarrollo: Se pasa una pelota suave. Cada niño dice algo por lo que está agradecido antes de pasar la pelota. Pueden ser cosas simples como "mi juguete favorito" o "el sol de hoy".

Cierre: La docente resume las cosas por las que los niños están agradecidos y reflexiona sobre la importancia de la gratitud.

Escaneo Corporal de Animales

Objetivo:

Aumentar la conciencia corporal.

Recursos:

- Colchonetas,
- Imágenes de animales.

Tiempo de ejecución:

10 min.



Destreza:
Relajar partes del cuerpo..

Beneficios:
Relajación
Imaginación.

Actividad

Inicio: Los niños se acuestan en colchonetas. La docente dice: "Vamos a imaginar que somos diferentes animales".

Desarrollo: Se les guía a "ser" diferentes animales: "Estira las patas como un gato", "Respira profundo como un oso". Esto les ayuda a relajar y conectar con su cuerpo.

Cierre: Se invita a los niños a compartir cómo se sintieron siendo diferentes animales.

Jardín de la Paz

Objetivo:

Crear un espacio tranquilo y fomentar la responsabilidad a través del cuidado de plantas.

Recursos:

- Semillas
- Tierra
- Macetas

Tiempo de ejecución:

30 min.

**Destreza:**

Plantar y cuidar plantas..

Beneficios:

Responsabilidad
Conexión con la vida.

Actividad

Inicio: En el patio, la docente introduce la actividad: "Hoy vamos a crear nuestro propio jardín de la paz".

Desarrollo: Los niños plantan semillas en macetas, hablando de cómo cuidarlas les da paz. Visitan el jardín regularmente, observando el crecimiento y la paciencia requerida.

Cierre: Se reflexiona sobre la importancia del cuidado y la paciencia en el crecimiento de las plantas y en nuestras vidas.

Mándala de Arena

Objetivo:

Practicar la concentración y comprender el concepto de transitoriedad a través del arte.

Recursos:

- Arena de colores
- Plantillas.



Destreza:
Crear y liberar arte efímero.

Beneficios:
Aceptación
Concentración.

Tiempo de ejecución:
25 min.

Actividad

Inicio: La docente explica qué es un, mandala y muestra un ejemplo.

Desarrollo: Se dan plantillas de mandalas y arena de colores. Los niños decoran sus mandalas, concentrándose en las formas.

Cierre: Al final, suavemente se deshace el, mandala, enseñando la belleza de la permanencia. Se reflexiona sobre cómo las cosas cambian y la importancia de disfrutar el momento presente.

Respiración de la flor

Objetivo:

Ayudar a los niños a concentrarse y relajarse.

Recursos:

- Aire libre
- Espacio tranquilo.



Destreza:

Practicar la respiración consciente asociándola con colores.

Beneficios:

Relajación
Concentración.

Tiempo de ejecución:

2 a 3 min.

Actividad

Inicio: La docente explica: "Vamos a respirar imaginando flores".

Desarrollo: Los niños imaginan que inhalan su flor favorita y exhalan una flor que represente estrés o preocupación.

Cierre: Se pregunta a los niños cómo se sienten después del ejercicio.



BIBLIOGRAFIA

- Bodrova, E., & Leong, D. J. (2007). *Herramientas de la Mente: El Enfoque Vygotskiano para la Educación de la Primera Infancia*. Obtenido de Pearson.
- Bowlby, J. (1969). *Apego y pérdida: Vol. I. Apego*. Obtenido de Libros Básicos.
- Centro de Desarrollo Infantil de la Universidad de Harvard. (2011). *Construyendo el Sistema de "Control de Tráfico Aéreo" del Cerebro: Cómo las Experiencias Tempranas Forman el Desarrollo de la Función Ejecutiva*. Obtenido de Universidad de Harvard.
- Diamante, A. (2013). *Funciones ejecutivas*. Obtenido de *Revisión Anual de Psicología*, 64, 135-168.
- Gardner, H. (1983). *Marcos de la mente: La teoría de las inteligencias múltiples*. Obtenido de Libros Básicos.
- Goleman, D. (2020). *Obtenido de Inteligencia emocional: edición del 25 aniversario*.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional: Por qué puede importar más que IQ*. Obtenido de Bantam Books.
- Mayet, J. D., & Salovey, P. (1997). *¿Qué es la inteligencia emocional?* En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.), *Desarrollo emocional e inteligencia emocional: implicaciones educativas* (pp. 3-31). Obtenido de Libros Básicos.
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2021). *Cumulus Nacional de Educación Inicial: Evaluación de implementación*. Obtenido de Ministerio de Educación.
- Moriguchi, Y. G., & Zelazo, P. D. (2018). *Desarrollo de la Función Ejecutiva Durante la Infancia*. En S. A. Wiebe y J. Karbach (Eds.), *Obtenido de Función Ejecutiva: Desarrollo a lo largo de la vida* (pp. 7-26). Routledge.
- OCDE. (2018). *Habilidades Sociales y Emocionales para el Éxito Estudiantil y el Bienestar*. Obtenido de Publicación de la OCDE.
- Pérez, L. G., & Sánchez, R. (2022). *Preparación docente para el desarrollo emocional en educación inicial: Un estudio en Ecuador*. Obtenido de *Revista de la Universidad Central del Ecuador*, 15(2), 40-62.
- Piaget, J. (1981). *La teoría de Piaget*. Obtenido de *Infancia y Aprendizaje*, 4(sup2), 13-54.
- SENPLADES. (2017). *Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021*. Obtenido de *Toda una Vida*. SENPLADES.
- Shankoff, J. P., & Phillips, D. A. (2000). *De las neuronas a los barrios: La ciencia del desarrollo de la primera infancia*. (Academias Nacionales Prensa.)
- UNICEF. (2019). *Informe Mundial sobre la Primera Infancia 2019: Cuidado cariñoso y sensible para el desarrollo en la primera infancia*. Obtenido de UNICEF.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mente en la Sociedad: El Desarrollo de Procesos Psicológicos Superiores*. Obtenido de Harvard University Press.

5. INTERPRETACIÓN DE LA VALIDACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Hay una preocupante falta de habilidades sociales y emocionales en el grupo evaluado. La mayoría de los ítems muestran altos porcentajes de niños y niñas que "no hacen la conducta nunca" o "casi nunca".

- Las conductas más problemáticas parecen ser:
- El 92% nunca busca soluciones adecuadas cuando tienen problemas con otros (ítem 10).
 - El 88% nunca agradece favores recibidos (ítem 7).
 - El 79.2% no actúa adecuadamente frente a conflictos (ítem 8).

Las áreas donde se observa un mejor desempeño son:

- El 29.2% muestra afecto a sus compañeros bastantes veces (ítem 2).
 - El 13% formula quejas con honestidad bastantes veces (ítem 5).

Hay una notable dificultad para expresar emociones y manejar situaciones desagradables:

- El 67% nunca expresa adecuadamente cuando algo no les agrada (ítem 3).
- El 54.2% nunca expresa adecuadamente emociones desagradables (ítem 4).
- El 71% no controla sus emociones cuando son agredidos (ítem 9).

La capacidad de elogiar y ser amable es baja, con solo un pequeño porcentaje mostrando estas conductas regularmente.

- Sugiere que el grupo evaluado necesita un importante trabajo en el crecimiento de competencias sociales y emocionales, especialmente en áreas como la expresión adecuada de emociones, la resolución de conflictos, y la muestra de gratitud y amabilidad hacia los demás

6. CONCLUSIONES

En esta investigación luego de crear el manual de actividades y ser validado por expertos en el tema podemos tener las siguientes conclusiones partiendo desde el entendido que el Mindfulness es la habilidad de concentrarse plenamente en el momento presente, se puede utilizar dentro de aula como una herramienta valiosa en la promoción del bienestar emocional y en el desarrollo de habilidades socioemocionales en los pequeños.

Los validadores consideran que las actividades planteadas ayudaran en la incrementación la conciencia emocional de los niños. Mejorarán la atención plena, aprendiendo a reconocer y nombrar sus emociones con mayor facilidad. Este incremento en la autopercepción emocional es fundamental, ya que la habilidad de identificar los propios sentimientos es el primer paso hacia la regulación emocional.

La participación regular en ejercicios de mindfulness, como la respiración consciente y la meditación guiada, ayudará significativamente a la reducción del estrés y la ansiedad entre los estudiantes. Estos ejercicios permitirán en su práctica diaria mejorar la disposición general para el aprendizaje y contribuirán a un ambiente escolar más tranquilo y enfocado.

Otro campo en el que el mindfulness ha mostrado ser beneficioso en la mejora de las habilidades sociales. Mediante actividades que fomentan la empatía y la atención a los demás. Esto incluye una mejor habilidad para resolver conflictos de manera pacífica y una empatía más desarrollada hacia sus compañeros.

El mindfulness ha potenciado la habilidad de los niños para concentrarse y prestar atención. Actividades que requieren la observación de sensaciones y la atención a la respiración han ayudado a los estudiantes a enfocarse mejor en sus tareas, tanto académicas como lúdicas, lo que ha resultado en una mejor participación en clase y un rendimiento académico más sólido.

7. RECOMENDACIONES

Recomendaciones Metodológicas

- 1.** Para investigaciones futuras sobre el efecto de las actividades de mindfulness en el desarrollo emocional de niños de Nivel Inicial, se sugiere utilizar metodologías más diversas o avanzadas. Por ejemplo, se podrían incorporar métodos cualitativos y cuantitativos más robustos, como entrevistas en profundidad con niños, padres y docentes, o la utilización de herramientas tecnológicas para un seguimiento más detallado de los cambios emocionales y comportamentales en los niños.
- 2.** Sería beneficioso considerar la implementación de diferentes instrumentos de evaluación para medir el impacto del mindfulness. Mientras que en este estudio se emplearon observaciones y encuestas, futuras investigaciones podrían usar cuestionarios validados a nivel internacional, grabaciones de sesiones para análisis posteriores, y aplicaciones móviles que registren el progreso diario de los niños en cuanto a su atención y regulación emocional.
- 3.** Se recomienda la realización de estudios longitudinales que sigan a los niños a lo largo de varios años para observar el efecto a largo plazo de las actividades de mindfulness en su desarrollo emocional. Este enfoque permitirá captar cambios y beneficios que podrían no ser evidentes en estudios a corto plazo, proporcionando una visión más completa de cómo estas prácticas afectan el desarrollo emocional y académico a lo largo del tiempo.
- 4.** Es recomendable comparar la eficacia de diferentes enfoques de mindfulness. Por ejemplo, estudios futuros podrían investigar la diferencia entre mindfulness basado en la meditación y otras técnicas como el movimiento consciente o el uso de recursos digitales interactivos, evaluando cuál de estos enfoques resulta más efectivo en distintos contextos educativos.

8. Bibliografía

- Aguilera, P. (2023). *Escuelas Despiertas: Cultivar el mindfulness con niños y adolescentes*. . Editorial Kairós.
- Ainsworth, M. D. (1978). *Patrones de apego: Un estudio psicológico de la extraña situación*. . Lawrence Erlbaum.
- Andrade, A. L. (2020). El juego y su importancia cultural en el aprendizaje de los niños en educación inicial. *Journal of Science and Research: Revista Ciencia e Investigación*, 5(2), 132-149.
- Arévalo-Proañó, C., Dávila, Y., Álvarez-Cárdenas, F., Peñaherrera-Vélez, M. J., <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v5.1623>
- Arteaga, A. (2021). Estrés Cotidiano Infantil y Mindfulness en la Escuela. *Editorial UNIMAR*. [doihttps://books.scielo.org/id/y9yyg](https://books.scielo.org/id/y9yyg)
- Baena-Extremera, A., Ortiz-Camacho, M. d., Sánchez, A.-M. M., <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2020.12.002>
- Bowlby, J. (1969). *Apego y pérdida: Vol. I. Apego*. Libros Básicos.
- C.-P., M.-M., Grau-Sevilla, M.-D., McWilliam, R. A., García-Grau, P. (2020). Quality of the early childhood education environment and interactions, and their relationship with time dedicated to free play (Calidad del entorno y de las interacciones en educación infantil y su relación con el tiempo dedicado al juego libre). *Journal for the Study of Education and Development*, 43(2), 395-442. [doihttps://doi.org/10.1080/02103702.2019.1696080](https://doi.org/10.1080/02103702.2019.1696080)
- Campayo, J. G. (2022). *Mindfulness nuevo manual práctico: El camino de la atención plena*. Editorial Siglantana.
- Cárdenas, B., Escobar, M. (2022). Manifestaciones de la autorregulación emocional en niños y niñas de educación inicial. *Tempus Psicológico*, 5(2), 49-64. [doihttps://doi.org/10.30554/tempuspsi.5.2.4186.2022](https://doi.org/10.30554/tempuspsi.5.2.4186.2022)

- Carrero, C., Oróstegui, M., (2018). Anemia infantil: Desarrollo cognitivo y rendimiento académico. 37.
- Centro de Desarrollo Infantil de la Universidad de Harvard. (2011). *Construyendo el Sistema de "Control de Tráfico Aéreo" del Cerebro: Cómo las Experiencias Tempranas Forman el Desarrollo de la Función Ejecutiva*. . Universidad de Harvard.
- Cerchiaro, E., Barras, R., Curiel, B. N., Bustamante, L. (2021). Metacognición y resolución de problemas en niños escolarizados. *European journal of education and psychology*, 14(2), 2.
- Solórzano, C. (2021). Análisis comparativo del desarrollo motriz de niños de 4 y 5 años en contextos educativos urbanos y rurales. *Explorador Digital*, 5(3), 61-84. doi<https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v5i3.1752>
- Diamante, A. (2013). *Funciones ejecutivas*. . Revisión Anual de Psicología, 64, 135-168.
- Ferinu, L., Ahufinger, N., Pacheco-Vera, F., Andreu, L., (2021). Dificultades morfosintácticas en niños y niñas de 5 a 8 años con trastorno del desarrollo del lenguaje a través de subpruebas del CELF-4. *Revista de Logopedia, Foniatría y Audiología*, 41(1), 17-28. doi<https://doi.org/10.1016/j.rlfa.2020.05.002>
- Figuroa, Y. V. (2019). Juego libre en sectores para promover autonomía en niños de cuatro años. *UCV Hacer*, 8(3), 17-27. <https://doi.org/10.18050/RevUCVHACER.v8n3a2>
- M. (2022). Salud mental en niños y adolescentes: Un estudio exploratorio basado en la atención plena compasiva. *Psicología y Salud*, 32(1), 105-114. doi<https://doi.org/10.25009/pys.v32i1.2717>
- Gardner, H. (1983). *Marcos de la mente: La teoría de las inteligencias múltiples*. . Libros Básicos.

- Garrido, D., Carballo, G., (2022). Los Hermanos de Niños con Autismo: Habilidades Lingüísticas y Motrices más allá de los Tres Años. *Psicología Educativa*, 28(2), 209-216. doi<https://doi.org/10.5093/psed2022a3>
- Goleman. (2020). Inteligencia emocional: edición del 25 aniversario.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional: Por qué puede importar más que IQ.* . Bantam Books.
- Grimaldo, M., A. (2020). Efectos de un Programa de Intervención sobre las habilidades emocionales en niños preescolares. *Revista española de orientación y psicopedagogía*. doi<https://doi.org/10.5944/reop.vol.31.num.1.2020.27290>
- Hernández, L. (2019). La práctica de Mindfulness con profesores: Beneficios en su autorrealización y crecimiento personal. *Revista Boletín Redipe*, 8(5), 145-157. <https://doi.org/10.36260/rbr.v8i5.743>
- (2022). Rincón lógico matemático y el desarrollo cognitivo, en la etapa pre operacional de los niños, de la escuela fiscal Mixta Leonidas Plaza Gutiérrez, ubicada en el Cantón Paján, Provincia De Manabí; en el periodo 2021 – 2022. *Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0, 26(Extraordinario)*. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v26iExtraordinario.1667>
- Isaza, L. (2018). Las Prácticas Educativas Familiares en el desarrollo de habilidades sociales de niños y niñas entre dos y cinco años de edad en la ciudad de Medellín. *Encuentros*, 16(1), 78-90. <https://doi.org/10.15665/.v16i01.635>
- Liberio, X. P. (2019). El uso de las técnicas de gamificación en el aula para desarrollar las habilidades cognitivas de los niños y niñas de 4 a 5 años de Educación Inicial. *Conrado*, 15(70), 392-397.
- Limachi, M. (2020). Evaluación del desarrollo madurativo en niños de 4-5 años en etapa Preescolar. *Revista de Investigacion Psicologica*, 24, 109-120.

- Mayer, J. D., Salovey, P. (1997). *¿Qué es la inteligencia emocional? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.), Desarrollo emocional e inteligencia emocional: Implicaciones educativas (pp. 3-31). Libros Básicos.*
- Merizalde, A.M.M., Álvarez, I., (2022). Ritmo y equilibrio aspectos básicos para el desarrollo de las habilidades motoras gruesas en niños de 5 años. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 5(2), 134-143.
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2021). *Currículo Nacional de Educación Inicial: Evaluación de implementación.* . Ministerio de Educación.
- Monge, M., Méndez, M. E., Hernández, M. J., Quintana, C., Presa de la Fuente, E. (2019). La importancia del juego en los niños. *Canarias Pediátrica*, 43(1), 31-35.
- Moriguchi, Y. C., Zelazo, P. D. (2018). *Desarrollo de la Función Ejecutiva Durante la Infancia. En S. A. Wiebe y J. Karbach (Eds.). Función Ejecutiva: Desarrollo a lo largo de la Vida (pp. 7-26). Routledge.*
- Mujica-Stach, A. M., Carter-Thuillier, B., <https://doi.org/10.18004/riics.2021.diciembre.331> (2022). Las relaciones interpersonales y la calidad educativa. *TecnoHumanismo*, 2(3), 17-34.
- OCDE. (2018). *Habilidades Sociales y Emocionales para el Éxito Estudiantil y el Bienestar.* . Publicación de la OCDE.
- Olhaberry, M., Sieverson, C. (2022). Desarrollo socio-emocional temprano y regulación emocional. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 33(4), 358-366. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2022.06.002>
- Oropeza-Bahena, G., López-Sánchez, J. D., Granados-Ramos, D. E. (2019). Hábitos de sueño, memoria y atención en niños escolares. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 20(1), 42-49.
- Palacios, J., Rosales, Z., Ramírez, F., (2021). Estilos parentales y su influencia en el desarrollo de la identidad y autonomía en niños de 3 a 5 años. Propuesta taller de formación para

- padres y/o representantes legales. *RECIAMUC*, 5(3), 247-260.
doi:[https://doi.org/10.26820/reciamuc/5.\(3\).agosto.2021.247-260](https://doi.org/10.26820/reciamuc/5.(3).agosto.2021.247-260)
- Panchi, J. C., Panchi, R. C., Villavicencio, V. E., Panchi, W. E., Lara, L. (2019). Influencia de la música en el desarrollo motriz y emocional en niños de 8-10 años. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 38(2), 104-121.
- Sánchez, R. (2022). *Preparación docente para el desarrollo emocional en educación inicial: Un estudio en Ecuador*. *Revista de la Universidad Central del Ecuador*, 15(2), 45-62.
- Piaget, J. (1981). *La teoría de Piaget*. *Infancia y Aprendizaje*, 4(sup2), 13-54.
- Posso-Pacheco, R., Barba-Miranda, L., Rodríguez-Torres, Á., Núñez-Sotomayor, L. X., Ávila-Quinga, C., Rendón-Morales, P. (2020). Modelo de aprendizaje microcurricular activo: Una guía de planificación áulica para Educación Física. *Revista Electrónica Educare*, 24(3), 294-311. <https://doi.org/10.15359/ree.24-3.14>
- Quintanilla, L., Giménez-Dasí, M., Sarmiento-Henrique, R.,
<https://doi.org/10.5093/psed2021a27>
- (2018). Inteligencias Múltiples en el trabajo docente y su relación con la Teoría del Desarrollo Cognitivo de Piaget. *Killkana sociales: Revista de Investigación Científica*, 2(2), 47-52.
- Ramírez-Figueroa, A. J., Jiménez-Idrovo, Í. V., Nagua-Jiménez, L. F. (2019). El mindfulness y la salud docente. *Ágora de Heterodoxias*, 5(2), 70-91.
- Rivera-Montero, D., Arenas-Duque, A., Roldán-Restrepo, D., Forero-Martínez, L. J., Rivillas-García, J. C., Murad-Rivera, R., . . . Arteaga-Aldana, J. S. (2021). Percepciones de niñas, niños y adolescentes sobre violencias en los entornos familiar y escolar en ocho municipios de Colombia. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 39(1).
<https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.e339061>
- Rubio, A. d., Núñez, M. N., Hernández, V. F., <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.446>

- Sailema, A., Gallardo, Y. P., Constante, M. F., Cañizares, L. (2020). Niños autónomos e independientes en la educación inicial. *Rimarina. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 21-27.
- Sánchez, N., Arellano, G., Allauca, V.,
[https://doi.org/10.26820/reciamuc/5.\(3\).agosto.2021.208-221](https://doi.org/10.26820/reciamuc/5.(3).agosto.2021.208-221)
(2020). Mindfulness en educación infantil: Un programa para desarrollar la atención plena. *Academia Y Virtualidad*, 13(2), 133-144.
- Santos-Morocho, J. L. (2019). Psicoterapia para desarrollar autoestima en niños de 4 a 7 años. *Revista Cubana de Educación Superior*, 38(4 ESPECIAL), 1-15.
<https://revistas.uh.cu/rces/article/view/2258>
- Sarmiento-Genovez, A., Lorenzo-Ruiz, A., Rondon -Acosta, Y.,
<https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol5iss9.2021pp21-35p>
- SENPLADES. (2017). *Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021*. . Toda una Vida. SENPLADES.
- Shonkoff, J. P., Phillips, D. A. (2000). *De las neuronas a los barrios: La ciencia del desarrollo de la primera infancia*. (Academias Nacionales Prensa.)
- Souza, F. F., S., L. A., Nunes, M. A. (2020). Evidências no desenvolvimento de habilidades socioemocionais via tecnologias educacionais digitais/analógicas para crianças do século XXI: Um mapeamento sistemático do estado da arte como fomento a gestores para apoio à políticas públicas brasileiras. *Revista Brasileira de Informática na Educação*, 28(0), 1121-1150. <https://doi.org/10.5753/rbie.2020.28.0.1121>
- Talavera, R. (2023). Juego simbólico en el desarrollo de las habilidades de interacción social en niños de 5 años de dos Instituciones Educativas Públicas del distrito de Ate- Lima. *593 Digital Publisher CEIT*, 8(1-1), 348-369.

- Torales, J., Barrios, I., Arce, A., Viola, L., Torales, J., Barrios, I., . . . Viola, L. (2018). Trastorno negativista desafiante: Una puesta al día para pediatras y psiquiatras infantiles. *Pediatría (Asunción)*, 45(1), 65-73. <https://doi.org/10.31698/ped.45012018009>
- UNICEF. (2019). *Informe Mundial sobre la Primera Infancia 2019: Cuidado cariñoso y sensible para el desarrollo en la primera infancia.*
- Rios, J. C. (2022). Estrategia del juego simbólico y la expresión oral una revisión bibliográfica. *EduSol*, 22(80), 80-95.
- Ventura, J. L., Caycho, T., Vargas, D., (2018). Adaptación y validación de la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF) en niños peruanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(2), 23-29.
- Villalobos, C., Rivera, J. M., Ramos, A., Cervantes, M. S., López, S. J., Hernández, R. P. (2020). Métodos de evaluación del equilibrio estático y dinámico en niños de 8 a 12 años. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 37, 793-801.
- Solovieva, Y. (2018). Desarrollando habilidades emocionales, neurocognitivas y sociales en niños con autismo. *Evaluación e intervención en juego de roles sociales. Revista Mexicana de Neurociencia*, 19(3), 43-59.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mente en la Sociedad: El Desarrollo de Procesos Psicológicos Superiores.* Harvard University Prensa.
- Woods, J. (2024). Mindfulness para niños.: Ejercicios guiados para Padres y Profesores, sobre el “Yo” y la Conciencia Social para los Pequeños. . *Emilio Aguirre.*
- Zelazo, P. D., Manual de Desarrollo Cognitivo Infantil (pp. 445-469). Blackwell.

9. ANEXOS

Certificado de validación o anexos

Tabulación de datos

Item	Enunciado	VALORACION
1	Elogian logros de sus compañeros	4.2% que no hace la conducta casi nunca
2	Muestran afecto a sus compañeros	29,2% hacen la conducta bastantes veces
3	Expresan su sentir de forma adecuado cuando algo no les agrada	67% no hacen la conducta nunca
4	Expresan adecuadamente a los demas sus emociones y sentimientos desagradables (tristeza, enfado, fracaso, etc)	54.2% no hacen la conducta nunca
5	Formulan quejas con honestidad	13% hacen la conducta bastantes veces
6	Son amables con el buen trato que reciben de los demás.	8.3% no hacen la conducta casi nunca
7	Agradecen a los demas por favores recibidos	88% no hacen la conducta nunca
8	Actuan de forma adecuada frente a un conflicto	79,2% no hacen la conducta nunca
9	Controlan sus emociones cuando son agredidos.	71% no hacen la conducta nunca
10	Cuando tienen un problemas con otros compañeros se ponen en su lugar y buscan la solucion adecuada.	92% no hacen la conducta nunca

GUÍA DE OBSERVACIÓN

Ítem	INDICADORES	Valoración			
		Nunca	Casi nunca	A veces	Siempre
1	Se disculpa sin que se le recuerde.				
2	Se comporta en público de manera socialmente aceptable				

3	Pide permiso para usar objetos que pertenecen a otros.				
4	Manifiesta sus sentimientos: tristeza, ira, desagrado, enojo, alegría, temor, miedo, aburrimiento.				
5	Imita los papeles que desempeñan los adultos				
6	Consuela a sus compañeros de juego que están afligidos				
7	Obedece al adulto la mayor parte de veces				
8	Espera su turno				
9	Dice "por favor" y "gracias" sin que se le recuerde				
10	Juega cerca de otros niños y habla con ellos cuando trabajan en sus propios proyectos.				

CUESTIONARIO DE EVALUACION DE HABILIDADES RELACIONADAS CON LAS EMOCIONES

Alumno(a):

Institución

Educativa:

Nivel: Inicial 2

Instrucciones:

1 = Significa que no hago la conducta **nunca**

2 = Significa que no hago la conducta **casi nunca**

3 = Significa que hago la conducta **bastantes veces**

4 = Significa que hago la conducta **casi siempre**

5 = Significa que hago la conducta **siempre**

HABILIDADES RELACIONADAS CON LAS EMOCIONES:

Ítem	Enunciado	VALORACION				
		1	2	3	4	5
1	Elogias logros de tus compañeros					

2	Muestras afecto a tus compañeros					
3	Expresas tu sentir de forma adecuada cuando algo no te agrada					
4	Expresa adecuadamente a los demás tus emociones y sentimientos desagradables (tristeza, enfado, fracaso, etc.)					
5	Formulas quejas con honestidad					
6	Eres amable con el buen trato que recibe los demás					
7	Agradeces a los demás por favores recibidos					
8	Actúa en forma adecuada frente a un conflicto					
9	Controlas tus emociones cuando eres agredido.					
10	Cuando tienes un problema con otros compañeros te pones en su lugar y buscas la solución adecuada.					

RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS

1: "Elogias logros de tus compañeros"

- Nunca: 10%
- Casi Nunca: 4.2%
- A veces: 25%
- Casi Siempre: 35%
- Siempre: 25.8%

FICHA DE OBSERVACION

Alumno(a): Dayanna Nayeli Guncay Salinas

Institucion Educativa: Unidad Educativa Eugenio Espejo

Nivel: Inicial 2

Ítem	INDICADORES	Valoración			
		Nunca	Casi nunca	A veces	Siempre
1.	Se disculpa sin que se le recuerde.		X		
2.	Se comporta en público de manera socialmente aceptable			X	
3.	Pide permiso para usar objetos que pertenecen a otros.			X	
4.	Manifiesta sus sentimientos: tristeza, ira, desagrado, enojo, alegría, temor, miedo, aburrimiento.		X		
5.	Imita los papeles que desempeñan los adultos			X	
6.	Consuela a sus compañeros de juego que están afligidos	X			
7.	Obedece al adulto la mayor parte de veces				X
8.	Espera su turno			X	
9.	Dice "por favor" y "gracias" sin que se le recuerde	X			
10.	Juega cerca de otros niños y habla con ellos cuando trabajan en sus propios proyectos.	X			

CUESTIONARIO DE EVALUACION DE HABILIDADES RELACIONADAS CON LAS EMOCIONES

Alumno(a): Dayanna Nayeli Guncay Salinas

Institucion Educativa: Unidad Educativa Eugenio Espejo

Nivel: Inicial 2

Instrucciones:

- 1= Significa que no hago la conducta **nadie**
- 2= Significa que no hago la conducta **casi nunca**
- 3= Significa que hago la conducta **bastantes veces**
- 4= Significa que hago la conducta **casi siempre**
- 5= Significa que hago la conducta **siempre**

HABILIDADES REALACIONADAS CON LAS EMOCIONES:

Item	Enunciado	VALORACION				
		1	2	3	4	5
1	Elogian logros de sus compañeros			X		
2	Muestran afecto a sus compañeros			X		
3	Expresan su sentir de forma adecuado cuando algo no les agrada	X				
4	Expresan adecuadamente a los demas sus emociones y sentimientos desagradables (tristeza, enfado, fracaso, etc)		X			
5	Formulan quejas con honestidad				X	
6	Son amables con el buen trato que reciben de los demás.				X	
7	Agradecen a los demas por favores recibidos	X				
8	Actuan de forma adecuada frente a un conflicto	X				
9	Controlan sus emociones cuando son agredidos.	X				
10	Cuando tienen un problemas con otros compañeros se ponen en su lugar y buscan la solucion adecuada.	X				

Encuesta sobre la percepción de docentes expertos acerca de la validación de una propuesta metodológica: ACTIVIDADES MINDFULNESS PARA EL DESARROLLO EMOCIONAL EN NIÑOS Y NIÑAS DE NIVEL INICIAL 2 EN LA UNIDAD EDUCATIVA EUGENIO ESPEJO.

Esta encuesta tiene como objetivo determinar la perspectiva de docentes expertos sobre la validación de la propuesta metodológica desarrollada para niños de Inicial 2 con dificultades en el desarrollo emocional.

Nombres y Apellidos:

..... Helen Mariela Capelo Barreira

Edad: 48

Formación

académica: Licenciada en Ciencias de la Educación básica

Indique su

profesión: Docente de aula de Inicial

Indique sus años de experiencia

profesional: 18 años

Para contestar, escoja una sola opción y marque con una "X"

Indique su grado de acuerdo frente a los siguientes enunciados: 1: en desacuerdo 2: Ni de acuerdo, ni en desacuerdo 3: De acuerdo 4: totalmente de acuerdo		Grado de acuerdo			
		1	2	3	4
1.	Piensa que esta guía es adecuada para la intervención de actividades cuando los niños presentan dificultades en el reconocimiento de sus emociones.			X	
2.	Considera que son efectivas las actividades para el desarrollo emocional de los niños y niñas.			X	
3.	Opina que estas actividades nos ayudaran a que los niños verbalicen las emociones.			X	

4.	Las actividades elaboradas dentro de la Guía presentan imágenes palabras y un color apropiado para el estudiante.				X
5.	Sugiere que la guía está bien estructurada y clara.			X	
6.	Cree que estas actividades sean efectivas para fortalecer el desarrollo emocional.			X	
7.	Estima que las actividades propuestas son apropiadas para la edad de los niños y niñas de nivel inicial 2				X
8.	Está de acuerdo con la claridad de las instrucciones en la guía.			X	

9. Considera usted que las instrucciones para las actividades propuestas son fáciles a seguir.

Si, ya que no necesita mucho material.

10. ¿Qué aspectos de la guía considera que podrían mejorarse?

Considerar la cantidad de niños y niñas en el aula para ejecutar las actividades.

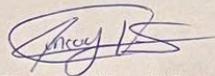
11. ¿Hay alguna actividad adicional que le gustaría que se incluyera en la guía?

Actividades de creación de cuentos donde se pueda verbalizar las emociones de los personajes.

12. ¿Recomendaría esta guía a otros docentes? (Sí/No) Si la respuesta es no, por favor explique.

Si, ya que es una propuesta activa y acorde
al grupo estudiantil

13. Por favor, agregue cualquier otro comentario o sugerencia que tenga sobre la guía.



Dayanna Nayeli Guncay Salinas
CI : 0107220733
Estudiante
Universidad Politécnica Salesiana



Lcda. Helen Maricela Capelo Barreiros
CI : 0103152146
Docente Validadora

Encuesta sobre la percepción de docentes expertos acerca de la validación de una propuesta metodológica: ACTIVIDADES MINDFULNESS PARA EL DESARROLLO EMOCIONAL EN NIÑOS Y NIÑAS DE NIVEL INICIAL 2 EN LA UNIDAD EDUCATIVA EUGENIO ESPEJO.

Esta encuesta tiene como objetivo determinar la perspectiva de docentes expertos sobre la validación de la propuesta metodológica desarrollada para niños de Inicial 2 con dificultades en el desarrollo emocional.

Nombres y Apellidos:

Maria Cecilia Cañizares Jarrín

Edad: 34

Formación académica:

Lic. Educación Inicial / Mag. Educación Especial

Indique su profesión:

Docente

Indique sus años de experiencia profesional:

12

Para contestar, escoja una sola opción y marque con una "X"

Indique su grado de acuerdo frente a los siguientes enunciados: 1: en desacuerdo 2: Ni de acuerdo, ni en desacuerdo 3: De acuerdo 4: totalmente de acuerdo		Grado de acuerdo			
		1	2	3	4
1.	Piensa que esta guía es adecuada para la intervención de actividades cuando los niños presentan dificultades en el reconocimiento de sus emociones.			X	
2.	Considera que son efectivas las actividades para el desarrollo emocional de los niños y niñas.			X	

3.	Opina que estas actividades nos ayudaran a que los niños verbalicen las emociones.			X	
4.	Las actividades elaboradas dentro de la Guía presentan imágenes palabras y un color apropiado para el estudiante.				X
5.	Sugiere que la guía está bien estructurada y clara.			X	
6.	Cree que estas actividades sean efectivas para fortalecer el desarrollo emocional.				X
7.	Estima que las actividades propuestas son apropiadas para la edad de los niños y niñas de nivel inicial 2				X
8.	Está de acuerdo con la claridad de las instrucciones en la guía.		X		

9. Considera usted que las instrucciones para las actividades propuestas son fáciles a seguir.

Sí, sin embargo se sugiere colocar los cuentos y reflexiones

10. ¿Qué aspectos de la guía considera que podrían mejorarse?

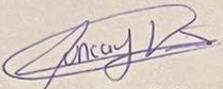
Describir los momentos de cada sesión (cuentos y reflexiones) / Revisar algunos objetivos y destrezas / Abordar autores en la parte introductoria

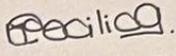
11. ¿Hay alguna actividad adicional que le gustaría que se incluyera en la guía?

Considero que los que se han colocado están correctos.

.....
.....
13. Por favor, agregue cualquier otro comentario o sugerencia que tenga sobre la guía.

No se ha mencionado anteriormente.....
.....
.....


Dayanna Nayeli Guncay Salinas
CI: 0107220733
Estudiante
Universidad Politécnica Salesiana


Lcda. Mgst. María Cecilia Cañizares Jarrín
CI: 0106055726
Docente Validadora

Encuesta sobre la percepción de docentes expertos acerca de la validación de una propuesta metodológica: ACTIVIDADES MINDFULNESS PARA EL DESARROLLO EMOCIONAL EN NIÑOS Y NIÑAS DE NIVEL INICIAL 2 EN LA UNIDAD EDUCATIVA EUGENIO ESPEJO.

Esta encuesta tiene como objetivo determinar la perspectiva de docentes expertos sobre la validación de la propuesta metodológica desarrollada para niños de Inicial 2 con dificultades en el desarrollo emocional.

Nombres y Apellidos:

Nidia Elizabeth Almeida Soliz

Edad: 43 años

Formación

académica: licenciada en Ciencias de la Educación, mención educación infantil...
Magíster en Educación, mención Educación Infantil.

Indique su

profesión: Docente

Indique sus años de experiencia

profesional: 21 años

Para contestar, escoja una sola opción y marque con una "X"

Indique su grado de acuerdo frente a los siguientes enunciados: 1: en desacuerdo 2: Ni de acuerdo, ni en desacuerdo 3: De acuerdo 4: totalmente de acuerdo		Grado de acuerdo			
		1	2	3	4
1.	Piensa que esta guía es adecuada para la intervención de actividades cuando los niños presentan dificultades en el reconocimiento de sus emociones.				↓
2.	Considera que son efectivas las actividades para el desarrollo emocional de los niños y niñas.				↓
3.	Opina que estas actividades nos ayudarán a que los niños verbalicen las emociones.			↓	

4.	Las actividades elaboradas dentro de la Guía presentan imágenes palabras y un color apropiado para el estudiante.			✓	
5.	Sugiere que la guía está bien estructurada y clara.		✓		
6.	Cree que estas actividades sean efectivas para fortalecer el desarrollo emocional.			✓	
7.	Estima que las actividades propuestas son apropiadas para la edad de los niños y niñas de nivel inicial 2				✓
8.	Está de acuerdo con la claridad de las instrucciones en la guía.		✓		

9. **Considera usted que las instrucciones para las actividades propuestas son fáciles a seguir.**

Considero que las instrucciones podrían ser más específicas....

10. **¿Qué aspectos de la guía considera que podrían mejorarse?**

- Mejorar la redacción y ortografía.
- Al finalizar cada actividad, considero importante realizar un cierre de la misma.
- Especificar y usar lenguaje más académico.

11. **¿Hay alguna actividad adicional que le gustaría que se incluyera en la guía?**

12. **¿Recomendaría esta guía a otros docentes? (Sí/No) Si la respuesta es no, por favor explique.**

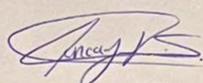
SÍ

.....
.....
.....
.....

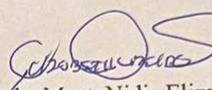
13. Por favor, agregue cualquier otro comentario o sugerencia que tenga sobre la guía.

Felicito el trabajo que sin duda es un beneficio y aporta a la labor docente

.....
.....



Dayanna Nayeli Guncay Salinas
CI: 0107220733
Estudiante
Universidad Politécnica Salesiana



Leda Mgst. Nidia Elizabeth Almeida Soliz
CI: 0103721536
Docente Validadora

Cuenca, 05 de julio de 2024

MAGISTER

María Eliza Ordoñez Vásquez

DOCENTE DE LA CARRERA DEL NIVEL INICIAL

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

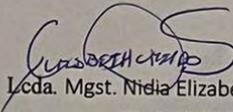
Su despacho,

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo, por medio del presente informo que se ha procedido a realizar la validación de las actividades que corresponde al proyecto de titulación "Actividades mindfulness para el desarrollo emocional en niños y niñas de nivel inicial 2 en la unidad Educativa Eugenio Espejo, año 2024" elaborado por la Srta. Dayanna Nayeli Guncay Salinas con cédula de identidad 0107220733.

Luego de revisar y probar las distintas actividades didácticas se considera que dicho material en el aspecto educativo es favorable para el desarrollo emocional en los niños y niñas del nivel inicial 2.

Atentamente,



Lcda. Mgst. Nidia Elizabeth Almeida Soliz

CI: 0103721536

Rectora - Unidad Educativa Eugenio Espejo

Cuenca, 02 de julio de 2024

MAGISTER

María Eliza Ordoñez Vásquez

**DOCENTE DE LA CARRERA DEL NIVEL INICIAL
UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

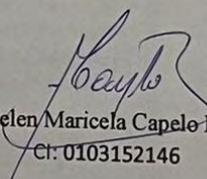
Su despacho,

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo, por medio del presente informo que se ha procedido a realizar la validación de las actividades que corresponde al proyecto de titulación "Actividades mindfulness para el desarrollo emocional en niños y niñas de nivel inicial 2 en la unidad Educativa Eugenio Espejo, año 2024" elaborado por la Srta. Dayanna Nayeli Guncay Salinas con cédula de identidad 0107220733.

Luego de revisar y probar los distintos materiales didácticos se considera que dicho material en el aspecto educativo es favorable para el desarrollo emocional en los niños y niñas del nivel inicial 2.

Atentamente,


Lcda. Helen Maricela Capelo Barreiros
C.I: 0103152146

Docente - Unidad Educativa Eugenio Espejo

Cuenca, 05 de julio de 2024

MAGISTER

María Eliza Ordoñez Vásquez

DOCENTE DE LA CARRERA DEL NIVEL INICIAL

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

Su despacho,

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo, por medio del presente informo que se ha procedido a realizar la validación de las actividades que corresponde al proyecto de titulación "Actividades mindfulness para el desarrollo emocional en niños y niñas de nivel inicial 2 en la unidad Educativa Eugenio Espejo, año 2024" elaborado por la Srta. Dayanna Nayeli Guncay Salinas con cédula de identidad 0107220733.

Luego de revisar y probar las distintas actividades didácticas se considera que dicho material en el aspecto educativo es favorable para el desarrollo emocional en los niños y niñas del nivel inicial 2.

Atentamente,



Lcda. Mgst. María Cecilia Cañizares Jarrín

CI: 0106055726

Docente – Universidad Politécnica Salesiana