



**UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA**  
**SEDE GUAYAQUIL**

**CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL**

**GUÍA DIDÁCTICA PARA EL CONTROL EMOCIONAL EN NIÑOS DE INICIAL II**  
**MEDIANTE ACTIVIDADES DE MINDFULNESS.**

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

**AUTORAS:**

WENDY NICOLE FRANCO DROUET

MARÍA JOSÉ GUZMÁN CHILUIZA

**TUTOR:**

**MSc. CARLOS MANUEL MASSUH VILLAVICENCIO**

Guayaquil – Ecuador

2025

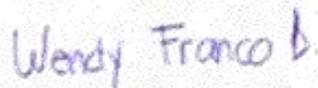
## CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Wendy Nicole Franco Drouet** con documento de identificación N° **0941720708** y **María José Guzmán Chiluíza** con documento de identificación N° **0952806438** manifestamos que:

Somos las autoras y responsables del presente trabajo; y, autorizamos 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.

Guayaquil, 17 de enero de 2025

Atentamente,



**Wendy Nicole Franco Drouet**

**0941720708**



**María José Guzmán Chiluíza**

**0952806438**

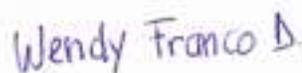
**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotras, **Wendy Nicole Franco Drouet** con documento de identificación No. **0941720708** y **María José Guzmán Chiluíza** con documento de identificación No. **0952806438**, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autoras de la Propuesta metodológica: **“Guía didáctica para el control emocional en niños de inicial II mediante actividades de mindfulness”** el cual ha sido desarrollado 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, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

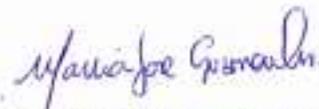
Guayaquil, 17 de enero de 2025

Atentamente,



**Wendy Nicole Franco Drouet**

**0941720708**



**María José Guzmán Chiluíza**

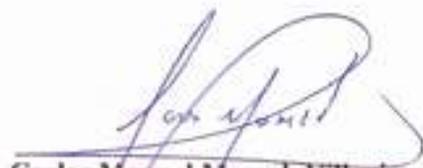
**0952806438**

## CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Carlos Manuel Massuh Villavicencio** con documento de identificación N° **0914069191**, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **GUÍA DIDÁCTICA PARA EL CONTROL EMOCIONAL EN NIÑOS DE INICIAL II MEDIANTE ACTIVIDADES DE MINDFULNESS**, realizado por **Wendy Nicole Franco Drouet** con documento de identificación N° **0941720708** y por **María José Guzmán Chiluiza** con documento de identificación N° **0952806438**, 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.

Guayaquil, 17 de enero de 2025

Atentamente,



MSc. **Carlos Manuel Massuh Villavicencio**  
**0914069190**

## **Dedicatoria**

A Dios, por ser mi guía y fortaleza en cada paso de este camino. Su luz me ha dado la sabiduría y el valor necesarios para superar cada desafío.

A mis padres, quienes con su amor incondicional, sacrificios y palabras de aliento han sido mi mayor inspiración para alcanzar esta meta. Su ejemplo me impulsa a ser mejor cada día.

A mi hermana, por su apoyo constante, por creer en mí y por ser mi compañera en esta aventura de vida. Tu confianza en mí ha sido una fuente de motivación inigualable.

Y a mis docentes, por compartir su conocimiento y por su dedicación en formar no solo profesionales, sino también personas íntegras. Su guía ha dejado una huella imborrable en mi formación.

***Wendy Nicole Franco Drouet***

## **Agradecimiento**

En primer lugar, agradezco a Dios por brindarme la salud, la fuerza y la claridad para culminar esta etapa tan importante en mi vida. Su presencia ha sido fundamental en cada momento de este proceso.

A mis padres, por su amor y apoyo incondicional. Gracias por enseñarme con su ejemplo el valor del esfuerzo, la perseverancia y la humildad. Este logro es también suyo, porque siempre han estado a mi lado en cada paso del camino.

A mi hermana, por ser mi confidente, mi amiga y mi apoyo incondicional. Tus palabras de ánimo y tu fe en mí me han dado la fuerza para no rendirme.

A mi amiga y compañera de tesis, María José, por su compañerismo, apoyo y esfuerzo compartido. Tu entusiasmo y dedicación han sido clave para superar juntas los retos de esta etapa.

A mis docentes, por su paciencia, dedicación y compromiso. Su guía y enseñanza han sido esenciales para que este proyecto se haga realidad. Agradezco especialmente a mi tutor MSc. Carlos Manuel Massuh Villavicencio, por su orientación y consejos durante todo este proceso.

Finalmente, extendiendo mi gratitud a todas las personas que, de una u otra forma, contribuyeron a este logro, ya sea con palabras de aliento, ayuda técnica o simplemente estando presentes en los momentos más difíciles. ¡Gracias a todos!

*Wendy Nicole Franco Drouet*

## **Dedicatoria**

Dedico esta tesis con todo mi amor y gratitud a mis padres, quienes siempre han estado a mi lado, brindándome su apoyo incondicional y guiándome en cada paso de esta importante trayectoria académica.

A mi tía Martha y a mi hermano, por ser mis grandes pilares de fuerza, cariño y aliento. También a mi abuela de corazón, Nini, por estar siempre pendiente de mí. Este logro es tan suyo como mío.

*María José Guzmán Chiliza*

## **Agradecimiento**

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a Dios, por darme la fuerza, la sabiduría y la perseverancia necesarias para llegar hasta aquí.

A mis padres, por su amor incondicional, su apoyo constante y por ser el pilar de mi vida. A mi hermano, por ser una fuente continua de motivación.

A mi tía Martha, quien siempre estuvo pendiente de mí, brindándome su cariño y aliento en cada momento.

A mi tutor, Carlos Massuh, por su orientación, paciencia y valiosas enseñanzas a lo largo de este proceso.

A mi compañera de tesis, Wendy, por su colaboración, apoyo y motivación en cada fase de este trabajo.

A mis amigos y familiares, por su comprensión, ánimo y por estar siempre presentes, ayudándome a mantenerme enfocada y positiva. Gracias a todos por creer en mí y hacer posible este logro.

*María José Guzmán Chiliza*

## Resumen

La presente investigación desarrolla una guía didáctica basada en actividades de mindfulness para mejorar el control emocional en niños de Inicial II del Centro de Estimulación Temprana "Primeros Pasos" en Guayaquil, Ecuador. Mediante un diagnóstico inicial se identificaron las dificultades en la regulación emocional que afectan el aprendizaje y las relaciones sociales de los niños sujetos de estudio, manifestándose en comportamientos impulsivos como gritos y aislamiento. Mediante un enfoque metodológico mixto, se analizaron necesidades emocionales específicas y se diseñaron actividades adaptadas para fomentar la autorregulación, la empatía y la concentración. Los resultados del pilotaje mostraron una reducción significativa en las conductas impulsivas y un aumento en las habilidades de manejo emocional. Esta propuesta contribuye al bienestar socioemocional, destacando la importancia de integrar el mindfulness en la educación inicial para desarrollar competencias emocionales esenciales desde temprana edad.

*Palabras claves:* Mindfulness, Regulación emocional, Educación inicial, Atención plena, Actividades lúdicas.

## **Abstract**

This research presents a didactic guide based on mindfulness activities aimed at enhancing emotional regulation in Initial II children at the "Primeros Pasos" Early Stimulation Center in Guayaquil. Emotional regulation difficulties, including impulsive behaviors like shouting and isolation, negatively impact children's learning and social interactions. A mixed-methods approach was employed to assess specific emotional needs and design tailored activities promoting self-regulation, empathy, and focus. Pilot results indicated a significant decrease in impulsive behaviors and improved emotional management skills. This proposal emphasizes the importance of incorporating mindfulness into early childhood education, fostering key emotional competencies and contributing to children's socio-emotional well-being.

*Keywords:* Mindfulness, Emotional regulation, Early childhood education, Self-control, Socio-emotional development.

## Índice general

<b>CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN</b>	<b>2</b>
<b>CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA</b>	<b>3</b>
<b>CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN</b>	<b>4</b>
<b>Dedicatoria</b>	<b>5</b>
<b>Agradecimiento</b>	<b>6</b>
<b>Resumen</b>	<b>9</b>
<b>Abstract</b>	<b>10</b>
<b>PROBLEMA</b>	<b>13</b>
Descripción del Problema	13
Antecedentes	15
Delimitación	17
Explicación Del Problema	19
Pregunta de Investigación	20
Pregunta general	20
Preguntas específicas:	20
<b>OBJETIVOS</b>	<b>20</b>
Objetivo General	20
Objetivos Específicos	20
<b>FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b>	<b>21</b>
La autorregulación emocional en Niños	21
Desarrollo emocional	21
El Mindfulness y la Educación Inicial	22
Teorías del Desarrollo Emocional en la Primera Infancia	23
La Importancia de la Educación Emocional en la Edad Inicial	24
Beneficios emocionales del Mindfulness y su impacto en la Educación Inicial	25
Prácticas de Mindfulness dentro de la educación inicial.	25
Integración del Mindfulness en el Currículo de Educación Inicial para el Desarrollo Integral de los Niños	26
<b>METODOLOGÍA</b>	<b>27</b>
Tipo de propuesta	27
Métodos teóricos y empíricos	28
Técnicas e instrumentos	29
<b>RESULTADOS</b>	<b>29</b>
<b>PROPUESTA METODOLÓGICA</b>	<b>43</b>
<b>CONCLUSIÓN</b>	<b>93</b>

<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>94</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>96</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>101</b>

# PROBLEMA

## Descripción del Problema

Durante las últimas décadas ha aumentado la atención hacia la **educación emocional** en la **primera infancia**, y el papel fundamental que desempeña en el desarrollo integral de los niños. En este sentido, diversos estudios han demostrado que trabajar las habilidades socioemocionales desde edades tempranas mejora tanto el bienestar infantil como el rendimiento académico. Según la **Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2021)**, los niños que desarrollan habilidades emocionales tienen un 11% más de probabilidades de obtener buenos resultados en la escuela y de mantener relaciones interpersonales saludables. De manera similar, la **UNICEF (2021)** reportó que el 70% de los docentes en educación inicial consideran que la enseñanza de la inteligencia emocional debería ser una prioridad en el aula. Sin embargo, el acceso a materiales y formación especializada sigue siendo limitado, afectando la implementación de programas efectivos. Este contraste, a pesar de las limitaciones que pueda presentar cada contexto educativo, es una evidencia que respalda la relevancia de incluir la educación emocional en los currículos educativos desde la primera infancia.

En **América Latina**, un estudio de la **UNESCO (2020)** reveló que solo el 38% de las instituciones educativas de nivel inicial incluyen programas estructurados de educación emocional en sus currículos. Sin embargo, en **Ecuador**, un informe del **Ministerio de Educación (2022)** indica que el 45% de los niños en educación inicial presentan dificultades en la regulación emocional, lo que respalda el estudio publicado anteriormente por la UNICEF, y pone en evidencia la necesidad de fortalecer estrategias de intervención temprana en centros educativos dónde se imparte una educación inicial.

De acuerdo a las estadísticas divulgadas, se resalta la imperante necesidad de integrar la educación emocional en el currículo educativo desde la primera infancia. En este sentido, se fomentaría el desarrollo de destrezas y habilidades emocionales como la empatía, el autocontrol y la resolución de conflictos que no solo contribuyen al bienestar emocional de los niños, sino que también impacta positivamente en su desarrollo cognitivo y social.

Dentro de este orden de ideas, se considera el **mindfulness**, como una herramienta pedagógica para la regulación emocional. Este ha ganado relevancia en el contexto educativo siendo reconocido por su capacidad para mejorar aspectos clave del desarrollo emocional infantil y, por consiguiente, en su desempeño en las actividades educativas.

Diversos estudios sobre **mindfulness** han documentado su impacto positivo en los niños de la primera infancia. Según **Flook et al. (2010)**, los niños que participaron en un programa de mindfulness demostraron una mejora del 15% en su capacidad de atención, lo que les permitió mantener la concentración durante períodos más largos y resistir distracciones. Además, un meta-análisis realizado por **Zoogman et al. (2015)** reveló que las intervenciones de mindfulness redujeron los niveles de ansiedad en un 30% y ayudaron a los niños a manejar el estrés de manera más eficaz. Los programas de mindfulness también han mostrado una mejora del 20-30% en la capacidad de los niños para regular sus emociones (**Greenberg et al., 2013**), lo que les permite manejar frustraciones y conflictos de manera más efectiva.

Adicional a lo anterior, el mindfulness también ha demostrado mejorar las habilidades sociales de los niños. Según un estudio de **Schonert-Reichl et al. (2015)**, los niños que participaron en programas de mindfulness mostraron un aumento del 23% en su capacidad para reconocer las emociones de los demás y responder de manera empática. También se acota que el mindfulness no solo beneficia el bienestar emocional, sino que también tiene efectos positivos en el rendimiento académico. **Mrazek et al. (2013)** encontraron que los niños que participaron en programas de mindfulness experimentaron un aumento del 10-15% en su rendimiento académico, debido a la mejora en su capacidad de concentración y a la reducción de la distracción.

Trasladando las acotaciones anteriores a un contexto local, la **Constitución de la República del Ecuador (2008)** establece que las niñas, niños y adolescentes tienen derechos fundamentales, incluyendo la protección desde la concepción, la integridad física y psíquica, identidad, salud, educación, deporte, y seguridad social. Tienen derecho a vivir en un entorno familiar y comunitario, participar socialmente, ser consultados en los asuntos que les afecten y ser educados en su idioma y cultura (p. 23, Art. 45). Este marco legal nos indica lo crucial que resulta la estabilidad emocional, y el cómo la regulación emocional a través del mindfulness, puede garantizar el desarrollo integral de los niños, abarcando su bienestar físico, psíquico y emocional.

De manera similar, la **Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI)** también respalda la integración de la educación emocional en el currículo. El artículo 2, inciso f, establece que la educación debe adaptarse al desarrollo afectivo y psicomotriz de los estudiantes, mientras que el artículo 2, inciso x, subraya la integralidad, que conecta cognición, emoción y acción. Estos artículos proponen como principio fundamental la importancia de implementar herramientas de desarrollo emocional, tales como el mindfulness, para la regulación emocional en la educación (**Ministerio de Educación del Ecuador, 2011**).

De este modo, y siendo conocedores de que, en la etapa de **educación inicial**, específicamente en el subnivel II (niños de 4 a 5 años), el desarrollo emocional juega un papel crucial en la formación integral de los niños y, que estas habilidades son esenciales para su adaptación al entorno escolar, el establecimiento de relaciones sociales saludables y el desarrollo de competencias para enfrentar situaciones de estrés o conflicto. Se considera que el mindfulness aportará significativamente al desarrollo saludable de lo mencionado anteriormente ya que, durante esta etapa, los niños comienzan a aprender a identificar, expresar y gestionar sus propias emociones, así como a reconocer las emociones de los demás (**Vicente, 2024**).

## **Antecedentes**

Con respecto a la descripción anteriormente detallada, en el subnivel Inicial II (niños de 4 a 5 años) del Centro de Estimulación Temprana "Primeros Pasos," ubicado en la Ciudad de Guayaquil, Ecuador, se ha identificado una problemática significativa relacionada con la regulación emocional de los niños. Estas dificultades se manifiestan en respuestas impulsivas como llantos, gritos, aislamiento e incluso episodios de agresividad hacia sus pares y docentes. Estas respuestas suelen presentarse cuando los niños enfrentan situaciones desafiantes o que generan frustración, lo que afecta su desarrollo social y su participación activa en el entorno escolar.

Aunque el Centro de Estimulación Temprana "Primeros Pasos," ha implementado estrategias pedagógicas como espejos de emociones, la narración de cuentos y juegos de rol, los avances han sido limitados e insuficientes para reducir las respuestas impulsivas de los niños del centro. Una de las principales razones por las cuáles se considera que estas dificultades persisten, es la falta de continuidad de estas estrategias en el entorno familiar. La escasa participación de las

familias, sumada a situaciones de disfunción familiar (conflictos internos, problemas de comunicación y ausencia de valores), dificulta el desarrollo de habilidades emocionales sólidas en los niños.

En este sentido, para comprender mejor la magnitud del problema y entablar una base estadística que nos permita medir y comparar los futuros resultados, se aplicó una prueba diagnóstica mediante fichas de observación a una muestra de 8 niños de este nivel educativo, inicial II. Esta observación de las dinámicas se desarrolló durante un día de actividades y se extendió durante todos los periodos de clases. En dichas observaciones se tomaron en consideración indicadores relacionados a la identificación de emociones, respuesta a regulación emocional, tiempo de enfoque durante el desarrollo de una actividad, escucha activa y seguimiento de instrucciones, demostración de comportamientos cooperativos, capacidad para resolución de conflictos y actos que demuestran empatía.

Una vez analizadas las fichas de observación, los resultados evidenciaron que el **75%** de los niños en observación (**6 de 8**) presentaron dificultades significativas para identificar y nombrar emociones. De manera similar, el **62.5%** (**5 de 8**) reaccionó impulsivamente ante situaciones estresantes. Por otro lado, el **50%** de los niños (**4 de 8**) perdió rápidamente la atención en actividades escolares, y solo el **25%** (**2 de 8**) demostró actos de empatía de manera consistente. Estos resultados concuerdan y subrayan el planteamiento descrito anteriormente, y exaltan la urgencia de implementar estrategias más efectivas que puedan mantenerse a lo largo del tiempo, que sean sencillas de replicar en casa y que fomenten tanto la autorregulación emocional como el desarrollo socioemocional de los niños en etapa inicial.

De acuerdo al contexto descrito, surge la necesidad de incorporar enfoques innovadores, como el mindfulness. Esta práctica ha demostrado ser eficaz para mejorar la empatía, reducir las conductas impulsivas y fortalecer la atención en edades tempranas (**Velez et al., 2021**). Su aplicación, sin embargo, requiere de una adaptación pedagógica adecuada y customizada a cada contexto educativo, así como la integración activa de las familias para garantizar un impacto positivo y perdurable en el tiempo.

## **Importancia Y Alcances**

El mindfulness se presenta como una herramienta pedagógica clave para fortalecer el control emocional en niños pequeños. Este enfoque fomenta habilidades esenciales como la atención, la calma y la empatía, fundamentales para su formación socioemocional. Investigaciones como las de Zelazo y Lyons (2012) demuestran que la atención plena no solo reduce la impulsividad, sino que también mejora significativamente la gestión de las emociones, aspectos cruciales para el bienestar integral de los infantes.

En este contexto, el diseño de una guía de actividades basadas en mindfulness adquiere una relevancia especial, ya que ofrece estrategias prácticas adaptadas a las necesidades emocionales de los niños del Centro "Primeros Pasos". Actividades como ejercicios de respiración consciente, dinámicas de atención sensorial y juegos colaborativos están orientadas a fomentar el autocontrol emocional y mejorar la atención sostenida en el aula.

Asimismo, este enfoque no solo beneficia a los niños, sino que también sirve como una herramienta valiosa para educadores y familias, interesados en potenciar las competencias emocionales de los más pequeños. Al proporcionar un modelo práctico que puede aplicarse en otros contextos educativos, esta propuesta contribuye a una educación inicial más consciente y enfocada en el bienestar emocional.

## Delimitación

Figura 1. Ubicación geográfica del centro educativo



Fuente: Ubicación de Google Maps

- **Delimitación geográfica (espacial):** La presente investigación se llevará a cabo en el Centro de Estimulación Temprana "Primeros Pasos", ubicado en la ciudad de Guayaquil, Ecuador, específicamente en el sector de Los Ceibos, Avenida 2da #112 (esquinera). La guía didáctica

diseñada estará adaptada a las características particulares del contexto educativo de esta institución, considerando las condiciones del entorno y las necesidades específicas de los niños de Inicial II.

- **Delimitación Temporal:** El desarrollo de la propuesta tendrá una duración de cuatro meses en los cuáles se distribuirán las diversas actividades diagnósticas, actividades para identificar las dificultades emocionales, incorporación de estrategias pedagógicas fundamentadas en la atención plena, seguimiento continuo del proceso y retroalimentación con padres de familia y docentes.
  - **Primer mes:** Primeramente, se procedió a realizar un diagnóstico de los periodos de atención de los niños mediante la aplicación de fichas de observación y encuestas a padres y docente. Así como el desarrollo de actividades para identificar las dificultades emocionales. De esta manera, proceder a establecer los criterios de intervención a implementar.
  - **Segundo mes:** Posteriormente, se brindaron estrategias a los docentes en el desarrollo e implementación de las actividades de mindfulness. Todo ello basado en las observaciones directas de la fase anterior.
  - **Tercer y cuarto mes:** Se incorporan estrategias pedagógicas fundamentadas en la atención plena para favorecer el control emocional en los niños de Inicial II: el sonido de la campana, la cuerda de la amistad y el reloj invisible. Se mantiene la observación en aula. De igual forma, se realiza una retroalimentación a padres.
  - **Quinto mes:** Se continúa con las actividades de mindfulness y se mantiene el seguimiento del procedimiento. Posteriormente, se procede a realizar una retroalimentación con el equipo de trabajo y padres de familia que permita la mejora de la propuesta.
- **Delimitación sectorial:** Este estudio se enmarca en el sector educativo, con un enfoque específico en el área de educación inicial. La investigación busca aportar herramientas pedagógicas innovadoras que contribuyan al desarrollo socioemocional de los niños mediante la aplicación de prácticas de mindfulness en el aula.
  - **Delimitación institucional:** La investigación se desarrollará exclusivamente en el Centro de Estimulación Temprana "Primeros Pasos", considerando las dinámicas

institucionales y la participación de los docentes, niños y familias dentro del proceso de implementación y evaluación de la guía didáctica.

- **Delimitación temática:** El presente estudio se centra en la elaboración de una guía didáctica orientada al control emocional en niños de Inicial II a través de actividades de mindfulness. Se abordarán estrategias de atención plena adaptadas a la edad y nivel de desarrollo de los niños, con el propósito de fortalecer sus habilidades de autorregulación emocional y mejorar su interacción social en el contexto escolar.

### **Explicación Del Problema**

En el CEI "Primeros Pasos" ubicado en la Ciudad de Guayaquil, Ecuador, los niños de 4 a 5 años, cursantes del subnivel Inicial II presentan dificultades notables en la regulación de sus emociones, lo que se conlleva a conductas impulsivas que tienen como resultado altos niveles de frustración frente a desafíos académicos. A pesar de la aplicación de estrategias pedagógicas, como el uso de espejos de emociones y juegos de rol, los avances en la regulación de sus emociones han sido limitados, principalmente por la falta de continuidad de estas estrategias en el hogar. Esta situación repercute directamente en el desarrollo socioemocional de los niños y dificulta su integración en un entorno escolar colaborativo, estimulante y favorecedor.

El mindfulness ha surgido como una herramienta efectiva para mejorar la autorregulación emocional en niños pequeños. Las actividades basadas en la atención plena, como la respiración consciente y dinámicas de atención sensorial, no solo reducen la impulsividad, sino que también fomentan habilidades fundamentales como la empatía y la concentración. No obstante, actualmente el centro carece de una guía pedagógica adaptada para aplicar estas técnicas de manera sistemática y efectiva en el aula.

Por tanto, es esencial diseñar un conjunto de actividades específicas que no solo respalden a los docentes en la aplicación del mindfulness, sino que también integren activamente a las familias, garantizando así un desarrollo socioemocional más sólido y sostenible para los niños del CEI "Primeros Pasos."

## **Pregunta de Investigación**

### **Pregunta general**

¿Qué elementos debe contener una guía didáctica que permita desarrollar actividades de control emocional basadas en mindfulness que sean efectivas para los niños de Inicial II?

### **Preguntas específicas:**

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos del mindfulness y cómo se relacionan con la regulación emocional en niños de Inicial II?
2. ¿Qué características emocionales y necesidades específicas presentan los niños de Inicial II del CEI Primeros Pasos que deben ser atendidas en el diseño de actividades de mindfulness?
3. ¿Qué criterios deben considerarse para diseñar y adaptar actividades de mindfulness que sean apropiadas para las capacidades y el desarrollo emocional de los niños de Inicial II?

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Desarrollar una guía didáctica para el control emocional en niños de edad inicial II mediante mindfulness.

### **Objetivos Específicos**

1. Examinar los fundamentos teóricos del mindfulness y su relevancia para la regulación emocional en niños de Inicial II.
2. Identificar las características emocionales y necesidades particulares de los niños de Inicial II del CEI Primeros Pasos.
3. Elaborar actividades de mindfulness adecuadas para niños de Inicial II, atendiendo a sus capacidades y desarrollo emocional.

## FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### **La autorregulación emocional en Niños**

Es la capacidad de manejar y controlar nuestras respuestas emocionales de manera consciente y adecuada, especialmente en situaciones difíciles. Implica reconocer y comprender nuestras emociones, resistir impulsos automáticos, y regular la intensidad emocional para adaptarnos a las circunstancias (Lozano et al., 1984). Esta habilidad permite interpretar situaciones de manera diferente, reducir reacciones impulsivas y mantener el equilibrio emocional, lo que favorece una mejor toma de decisiones y relaciones interpersonales. Además, la autorregulación es esencial para enfrentar el estrés, mejorar el bienestar psicológico y alcanzar metas a largo plazo, ya que ayuda a mantener un control adecuado de las emociones en distintos contextos.

En este contexto, la práctica del mindfulness en la educación inicial se presenta como una herramienta eficaz para el desarrollo de la autorregulación emocional en los niños. El mindfulness, a través de ejercicios de respiración consciente, atención plena y actividades lúdicas adaptadas, permite a los niños desarrollar la capacidad de observar y aceptar sus emociones sin juzgarlas, lo cual es esencial para gestionar adecuadamente su comportamiento y respuestas emocionales.

### **Desarrollo emocional**

El desarrollo emocional del niño comienza incluso antes de su nacimiento, ya que el bebé está conectado emocionalmente con la madre, quien le transmite sus emociones. Por esta razón, es fundamental que el embarazo sea emocionalmente equilibrado. Desde los tres meses de edad, los niños comienzan a reconocer y expresar emociones como el miedo, la ira, la tristeza y la alegría. Este desarrollo también juega un papel crucial en la formación de su identidad, autoestima y sentido de seguridad, permitiéndoles verse a sí mismos como individuos únicos (Báez López et al., 2021). A lo largo de este proceso, el niño aprende a identificar las emociones, tanto negativas como positivas, dependiendo del contexto. Sin embargo, un manejo inadecuado de las emociones negativas puede perjudicar su bienestar psíquico y físico (Nunez-Flores & Llorent, 2022).

La educación inicial crucial para el desarrollo cognitivo, emocional y social de los niños, estableciendo las bases para su éxito futuro. Los docentes desempeñan un papel vital en la creación de un entorno que promueva el aprendizaje temprano y el desarrollo de habilidades sociales y emocionales. En este contexto, la experiencia docente en estos niveles y la comunicación con los

padres son fundamentales (Massuh Villavicencio, 2023). Los niños en Educación Inicial II comienzan a construir su identidad y gestionar sus emociones, interactuando más complejamente con adultos y pares (Cedeño Macías & Pazmiño Mantuano, 2023). Estas características hacen que actividades como el mindfulness, enfocadas en la autorregulación emocional, sean altamente pertinentes, ya que ayudan a los niños a enfrentar desafíos escolares y sociales, fortaleciendo su confianza y empatía.

El control emocional es fundamental en la educación inicial, ya que permite a los niños enfrentar desafíos como la adaptación escolar y las interacciones sociales. En el hogar, los padres contribuyen mediante el modelado de comportamientos positivos, el establecimiento de límites y el apoyo emocional, ayudando a desarrollar habilidades de autorregulación. En la escuela, el juego se utiliza como herramienta clave para que los niños expresen y manejen emociones mientras desarrollan empatía y habilidades sociales. Además, la colaboración familia-escuela asegura un entorno coherente y de apoyo, promoviendo la confianza y la seguridad emocional de los pequeños. Este enfoque integral facilita su desarrollo cognitivo, social y afectivo (González, 2023).

Según trabajos de estrategias de trabajo con adultos para mejorar el desarrollo emocional, contexto en el que se desarrollan los niños influye significativamente en su capacidad para convertirse en adultos empáticos y respetuosos. Sin embargo, muchas familias carecen de recursos para apoyar este desarrollo, lo que resalta la necesidad de orientar a padres y cuidadores sobre la importancia del apoyo emocional (Zavaleta Sanchez, 2024). Implementar prácticas de mindfulness en la educación inicial no solo ayuda a los niños a gestionar sus emociones, sino que también promueve un ambiente de aprendizaje positivo y seguro, fundamental para su bienestar integral.

### **El Mindfulness y la Educación Inicial**

El mindfulness, o atención plena, es una práctica que se basa en prestar atención de manera intencional y sin juicio al momento presente. Se trata de observar y experimentar lo que ocurre en el cuerpo, la mente y el entorno en el aquí y ahora, sin intentar cambiar o reaccionar ante esos pensamientos, emociones o sensaciones. La práctica del mindfulness tiene sus raíces en la meditación budista, pero ha sido adoptada en muchos enfoques terapéuticos y de desarrollo personal en la psicología y la educación (Vallejo Pareja, 2006).

El mindfulness resulta altamente beneficioso en la educación infantil, ya que fomenta el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional y mejora la capacidad de concentración de

los niños. Al implementar actividades lúdicas y simples, los niños aprenden a reconocer y manejar sus emociones, lo que incrementa su empatía y facilita una mejor interacción con sus compañeros. Según un estudio de Gredos, el mindfulness en el aula contribuye a un ambiente más tranquilo y enfocado, lo cual tiene un impacto positivo en el bienestar de estudiantes y docentes (Elvira Valle, 2023). Enseñar mindfulness desde una edad temprana ayuda a los niños a desarrollar resiliencia y habilidades de afrontamiento que serán valiosas a lo largo de sus vidas, promoviendo así un desarrollo integral y una mejor adaptación emocional.

### **Teorías del Desarrollo Emocional en la Primera Infancia**

La propuesta se fundamenta en enfoques pedagógicos que destacan el papel activo del niño en su proceso de aprendizaje. La pedagogía activa, por ejemplo, fomenta la participación directa de los estudiantes en actividades que promuevan su autonomía y reflexión. Según Dewey, el aprendizaje se basa en la experiencia y la acción, donde los estudiantes deben tener la oportunidad de reflexionar sobre sus experiencias, identificar patrones y aprender a partir de ellos (Ruiz, 2013). Esta filosofía educativa es especialmente relevante en el contexto del desarrollo emocional en la primera infancia, ya que las experiencias prácticas permiten a los niños desarrollar habilidades socioemocionales como la autorregulación, la empatía y la resolución de conflictos, esenciales para su bienestar emocional.

La pedagogía emergente integra tecnologías y metodologías innovadoras que responden a los desafíos educativos contemporáneos (Robles Ramírez, 2022). Estos enfoques refuerzan la relevancia del mindfulness como una herramienta dinámica y adaptativa para el desarrollo emocional en la primera infancia.

La teoría del apego de John Bowlby (1969) resalta la importancia de las primeras relaciones entre los niños y sus cuidadores, considerándolas esenciales para un desarrollo emocional saludable. Según Bowlby, los niños que desarrollan vínculos seguros presentan una mayor capacidad para regular sus emociones y formar relaciones interpersonales positivas en el futuro. Ainsworth (1978) amplió esta teoría, identificando diversos estilos de apego (seguro, evitativo, ambivalente) que influyen en cómo los niños expresan y manejan sus emociones (Cantero & Cerezo, 2001).

Lev Vygotsky (1978), a través de su teoría sociocultural, subraya la importancia del contexto social y cultural en el desarrollo cognitivo y emocional de los niños. Según Vygotsky, las

interacciones con adultos y compañeros más experimentados son esenciales para que los niños adquieran habilidades de regulación emocional (Coraquillo Alegre, 2024). Esta perspectiva resalta que el desarrollo emocional está íntimamente ligado a los procesos de socialización y aprendizaje en entornos familiares y educativos, lo que refuerza la necesidad desarrollar actividades de mindfulness en la educación inicial para facilitar estas interacciones significativas y potenciar el bienestar emocional de los niños.

Asimismo, Goleman (1995) introdujo el concepto de inteligencia emocional, que se refiere a la capacidad de reconocer, comprender, gestionar y reflexionar sobre las emociones propias y de los demás. Goleman sostiene que la inteligencia emocional es tan relevante como el coeficiente intelectual para el éxito y bienestar de las personas (Coraquillo Alegre, 2024). Investigaciones han demostrado que los niños con mayor inteligencia emocional suelen obtener mejores resultados.

### **La Importancia de la Educación Emocional en la Edad Inicial**

Autores como González (2023) y Cedeño Macías y Pazmiño Mantuano (2023) destacan la importancia de la educación emocional y la estimulación temprana como ejes centrales en el desarrollo integral de los niños. González (2023) enfatiza que las prácticas educativas deben adaptarse a las necesidades emocionales y sociales del estudiante, mientras que Cedeño Macías y Pazmiño Mantuano (2023) subrayan la relevancia de metodologías innovadoras como el mindfulness para fortalecer habilidades socioemocionales. Galarza et al. (2020) también aportan un análisis sobre la aplicación de estrategias pedagógicas para promover una educación inicial inclusiva, vinculando estos enfoques a la mejora de competencias socioemocionales desde edades tempranas. Estos aportes teóricos refuerzan la validez de diseñar estrategias pedagógicas que respondan a las necesidades de los niños de Inicial II.

Organismos internacionales como la UNESCO (2020) y UNICEF (2018) han subrayado la relevancia de la educación emocional desde edades tempranas para el desarrollo integral de los niños (Abramowski & Sorondo, 2022). Según estos informes, las habilidades socioemocionales son esenciales para el éxito académico, la salud mental y el bienestar futuro de los infantes.

Se enfatiza la necesidad de que la educación emocional sea un componente transversal en el currículo de educación inicial, recomendando la integración de actividades prácticas y vivenciales que ayuden a los niños a identificar, expresar y regular sus emociones de manera saludable. Este enfoque es respaldado por otros autores, como Denham (2006) y Zins et al. (2004),

quienes destacan que la educación emocional en la primera infancia no solo previene problemas de conducta, sino que también fomenta un desarrollo integral en los niños. (Pérez-González, 2008). Integrar la educación emocional desde una edad temprana contribuye significativamente al bienestar emocional y al crecimiento saludable de los niños.

### **Beneficios emocionales del Mindfulness y su impacto en la Educación Inicial**

En el contexto de la educación inicial, el mindfulness se ha demostrado como una estrategia efectiva para promover el bienestar emocional y mejorar el rendimiento académico. En trabajos de efectos de programas de mindfulness, explican que el mindfulness tiene efectos positivos en la regulación emocional, el comportamiento y la atención (Agnoli et al., 2012). A través de ejercicios simples como la respiración consciente, la observación y el movimiento, los niños pueden aprender a manejar sus emociones de manera eficaz.

Además, la práctica regular de mindfulness ha mostrado efectos positivos en la reducción de la ansiedad, el aumento de la empatía, y la mejora en la relación con los demás. La aplicación del mindfulness en edades tempranas permite que los niños desarrollen una mayor capacidad para enfrentar situaciones emocionales complejas sin recurrir a conductas impulsivas o destructivas. El mindfulness, definido como la práctica de prestar atención plena al presente de manera no crítica, se ha posicionado como una metodología significativa en el ámbito educacional. Su implementación permite que los niños adquieran mayor consciencia de sus emociones y, a su vez, desarrollen una mejor capacidad para regularlas (Vásquez-Dextre, 2016).

### **Prácticas de Mindfulness dentro de la educación inicial.**

**Calmar las emociones:** La regulación emocional es un pilar fundamental en el desarrollo socioemocional de los niños. Según Goleman (2019), la inteligencia emocional, que incluye la capacidad de identificar y gestionar las emociones, es un predictor del éxito en la vida. Actividades como la respiración consciente y la visualización guiada, al fomentar la atención plena en el momento presente, permiten a los niños desarrollar habilidades de autorregulación emocional. Esto se alinea con los hallazgos de investigaciones recientes que demuestran la eficacia del mindfulness en la reducción de la ansiedad y el estrés en niños (Cirac & Iborra, 2020).

**Atención y concentración:** La capacidad de mantener la atención es esencial para el aprendizaje y el bienestar. Estudios neurocientíficos recientes (Díez & Castellanos, 2022) han demostrado que la práctica regular del mindfulness puede aumentar la densidad de la materia gris

en áreas del cerebro relacionadas con la atención, mejorando así la capacidad de los niños para concentrarse. Actividades como la observación de objetos y la escucha atenta fomentan la atención sostenida y la conciencia del momento presente, lo que a su vez favorece el desarrollo de habilidades cognitivas más complejas.

**Identidad y autonomía:** El mindfulness promueve un sentido de identidad y autonomía al fomentar la autoconciencia y la aceptación de uno mismo. (Moñivas, García, & García, 2012) la práctica de la atención plena permite a las personas desarrollar una relación más amable y compasiva consigo mismas. Actividades como el "espejo mágico" y la expresión creativa fomentan la autoestima y el autoconocimiento, permitiendo a los niños reconocer sus fortalezas y debilidades.

**Responsabilidad:** La toma de decisiones responsables es una habilidad fundamental para la vida. El mindfulness contribuye al desarrollo de esta habilidad al fomentar la conciencia de las propias acciones y sus consecuencias. Según (Guncay, 2024), la práctica regular del mindfulness puede ayudar a los niños a desarrollar una mayor conciencia moral y a tomar decisiones más éticas. Actividades como la "rueda de la empatía" promueven la comprensión de las perspectivas de los demás y la capacidad de tomar decisiones que beneficien a todos.

**Comprensión:** La empatía es una habilidad social fundamental que permite a los niños comprender y compartir los sentimientos de los demás. El mindfulness fomenta la empatía al cultivar la atención a las experiencias internas y externas. Según Goleman (2019), la empatía es un componente esencial de la inteligencia emocional y juega un papel crucial en el desarrollo de relaciones sociales saludables. Actividades como la escucha activa y el compartir sentimientos permiten a los niños desarrollar habilidades de comunicación empática. (Cirac & Iborra, 2020)

### **Integración del Mindfulness en el Currículo de Educación Inicial para el Desarrollo Integral de los Niños**

El Currículo de Educación Inicial en Ecuador destaca la importancia de un enfoque integral que aborde el desarrollo de los niños en sus dimensiones cognitivas, emocionales, sociales y físicas. Reconociendo que los infantes son seres bio-psico-sociales y culturales, el currículo enfatiza la necesidad de personalizar las estrategias de enseñanza para atender los ritmos y estilos de aprendizaje de cada niño. Crear ambientes seguros y estimulantes, así como fomentar interacciones

positivas, es fundamental para promover su bienestar, autoestima y aprendizaje significativo (Correa Delgado Rafael et al., 2014).

La implementación del mindfulness en la educación inicial se alinea con estos principios al ofrecer herramientas prácticas que ayudan a los niños a desarrollar habilidades de autorregulación emocional y concentración. A través de actividades como la respiración consciente y la atención plena, los niños pueden aprender a gestionar sus emociones en un entorno educativo que valora la diversidad y promueve un aprendizaje equitativo (Robles Ramírez, 2022). Integrar estas prácticas en el aula no solo fortalece el control emocional, sino que también potencia el desarrollo integral y la resiliencia de los estudiantes, cumpliendo con los objetivos del currículo de brindar una educación que apoye el bienestar integral de los niños.

## METODOLOGÍA

### Tipo de propuesta

La investigación adopta un enfoque mixto, combinando **métodos cualitativos y cuantitativos** para obtener un análisis integral del impacto de las estrategias de mindfulness en la regulación emocional de los niños de Inicial II. Esto con el fin de diseñar y modificar estrategias educativas en una **guía metodológica** basada en mindfulness que impacten positivamente en el desarrollo emocional y académico de los niños pertenecientes al CEI "Primeros Pasos". La combinación de ambos enfoques permite una comprensión más profunda de la problemática.

En este sentido, el enfoque cualitativo se emplea para analizar las experiencias y percepciones tanto de los docentes como de las familias, así como para observar el comportamiento de los niños durante el desarrollo de las actividades de mindfulness implementadas durante el periodo de pilotaje. Por otro lado, el enfoque cuantitativo se aplica para medir cambios en los niveles de regulación emocional, atención y empatía a través de los indicadores descritos en las fichas de observación, escalas de estimación y encuestas estructuradas tanto a padres como a docentes.

Por estas razones el enfoque mixto en el diseño e implementación de una guía metodológica se considera pertinente, ya que la regulación emocional es un fenómeno complejo que requiere

tanto datos numéricos que reflejen progresos medibles como descripciones cualitativas que permitan interpretar el contexto y las interacciones de los niños.

### **Destinatarios**

La población objetivo de la investigación está conformada por niños de Inicial II del Centro de Estimulación Temprana "Primeros Pasos", así como por sus docentes y familias. La propuesta está dirigida principalmente a seis docentes y ocho estudiantes de Inicial II del CEI "Primeros Pasos". Los docentes serán los encargados de implementar las actividades diseñadas para fortalecer la autorregulación emocional de los niños. Asimismo, el grupo de trabajo de 8 niños de 4 a 5 años, fueron seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, basado en la disponibilidad y consentimiento de los padres. Por otro lado, se considera la participación de los padres de familia (13 padres que fueron encuestados) para conocer su percepción sobre la regulación emocional de sus hijos y su conocimiento sobre mindfulness. La participación de los padres es fundamental ya que son aliados clave en la aplicación de estrategias en el hogar, promoviendo un enfoque colaborativo para garantizar un impacto positivo y sostenible en el tiempo.

### **Métodos teóricos y empíricos**

Para garantizar la validez y rigurosidad de la investigación, se emplearon los siguientes métodos:

Métodos teóricos, entre ellos el análisis documental. Se realizó la revisión de estudios previos sobre mindfulness y su aplicación en la educación infantil. Del mismo modo, se aplicó una sistematización teórica, se organizó y categorizó la información recopilada para fundamentar la propuesta. Finalmente, una comparación teórica, se realizó un contraste de diferentes perspectivas sobre la efectividad del mindfulness en niños de 4 a 5 años.

Por otro lado, se implementaron métodos empíricos, tales como el diagnóstico emocional de los niños. Para ello se utilizaron fichas de observación antes y después de la implementación del mindfulness para registrar cambios en la identificación de emociones, la capacidad de autorregulación y la interacción con los demás. Posteriormente, se aplicó la prueba piloto, la implementación de estrategias mindfulness durante tres semanas con ocho niños.

## **Técnicas e instrumentos**

Se emplearon las siguientes técnicas e instrumentos de investigación:

Primeramente, técnica de observación directa y fichas de diagnóstico emocional como instrumentos para recabar información del estado emocional previo y posterior al pilotaje. En estas fichas se identifican y registran los cambios en las emociones, capacidades de autorregulación e interacción entre pares tomando en consideración los indicadores preestablecidos.

Posterior a ello, se realizaron encuestas estructuradas aplicadas a padres y docentes, en las cuáles se registra la percepción de los mismos ante aplicación de las estrategias de *mindfulness* y su disposición a continuar implementando dichas estrategias tanto dentro como fuera del aula. Los instrumentos empleados para aplicar las encuestas fueron dos cuestionarios, uno dirigido a los padres y otro dirigido a los docentes, cada uno contentivo de nueve (9) preguntas con respuestas de selección simple. La muestra estuvo conformada por 13 padres de familia y 6 docentes.

Una vez culminado el proceso, se utilizaron escalas de estimación, más precisamente escalas de Likert, con parámetros de 1-4, para medir la evolución de los niños en indicadores como impulsividad, concentración y empatía. Esto antes y después de la intervención realizada (pilotaje).

Finalmente, un diario de campo para documentar observaciones cualitativas durante la intervención, documentando reacciones, avances y dificultades en la implementación de las actividades.

## **RESULTADOS**

Los resultados de la presente investigación se encuentran categorizados de acuerdo a las distintas fases implementadas durante el proceso de investigación. En primer lugar, se detallan los resultados obtenidos de la evaluación diagnóstica, cuyo objetivo era observar la muestra y determinar las dificultades de la misma de acuerdo a parámetros preestablecidos en fichas de observación. Posteriormente, se socializan y comparten encuestas tanto a padres como a docentes. Esto ayudó a determinar las principales dificultades que enfrentan tanto docentes como padres en cada uno de sus contextos. Seguidamente, se describen los parámetros del pilotaje implementado durante un periodo de tres semanas. Adicionalmente, se establece un diario de campo como estrategia para la compilación de los resultados de las fichas de observación cuyos parámetros preestablecidos fueron posteriormente contrastados (el antes y después), para ponderar el impacto que el pilotaje tuvo en la muestra.

## **Diagnóstico**

A partir de la revisión bibliográfica y las observaciones realizadas, se determinó utilizar una ficha de observación diagnóstica (antes), en las cuáles se aplicó la siguiente escala de evaluación: desde el 1, representando este a “nunca”, 2 “a veces”, 3 “frecuentemente” y 4 “siempre”, para determinar parámetros específicos que permitiera el diseño de una guía preliminar a implementar durante el pilotaje. Según los resultados, se identificaron las siguientes dificultades en la regulación emocional de los niños de Inicial II del CEI Primeros Pasos:

En primera instancia, se diagnosticaron dificultades para reconocer y expresar emociones propias y ajenas, es decir, los niños no identifican emociones básicas como alegría o tristeza. La puntuación en la escala oscila entre 1 “nunca” y 2 “a veces”.

De forma similar, los resultados diagnósticos en cuanto al indicador reacciones impulsivas y dificultades para calmarse después de un episodio de frustración, la escala oscila entre 1 “nunca” y 2 “a veces”. Por lo que se determina que los niños no disponen de herramientas de autorregulación emocional. De igual manera, la baja capacidad de concentración en actividades dirigidas. El enfoque de los niños es de corta duración, distraiéndose con facilidad.

En cuanto a la falta de autonomía en la toma de decisiones cotidianas, la puntuación se encuentra mayormente entre 1 “nunca” y 2 “a veces”. Resultados similares se reflejan en la escasa comprensión de normas y consecuencias, se les dificulta seguir instrucciones de manera atenta y tienen dificultades para resolver conflictos sin ayuda. Por último, en el indicador de despliegue de empatía se evidencia, la puntuación en la escala oscila entre 1 “nunca” y 2 “a veces”.

Seguidamente, y una vez analizados los resultados diagnósticos, se procedió a la socialización de encuestas tanto a padres cómo a docentes, cuyos resultados y análisis se detallan a continuación:

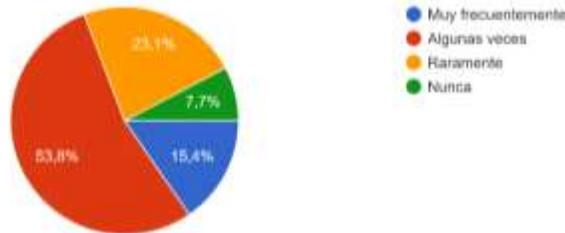
## **Encuesta a Padres**

A continuación, se detallan los resultados obtenidos con la aplicación de la encuesta a los padres, mostrando la gráfica y el análisis correspondiente para cada pregunta.

## Figura 1

*¿Con qué frecuencia su hijo/a muestra comportamientos impulsivos como llantos, gritos o aislamiento?*

1. ¿Con qué frecuencia su hijo/a muestra comportamientos impulsivos como llantos, gritos o aislamiento?  
13 respuestas



Inicialmente, los resultados de la encuesta dirigida a los padres indican que el 53,8% de ellos percibe comportamientos impulsivos en sus hijos "algunas veces", mientras que el 23,1% reporta que esto ocurre "raramente" (Figura 1). Estos comportamientos, definidos como reacciones emocionales intensas y no controladas, afectan el desarrollo socioemocional de los niños.

## Figura 2

*¿Qué estrategias utiliza en casa para mejorar estas situaciones?*

2. ¿Qué estrategias utiliza en casa para manejar estas situaciones?  
13 respuestas

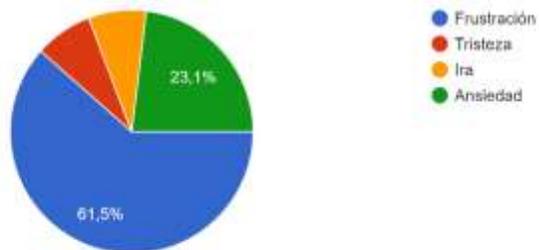


Por otro lado, las estrategias más comunes empleadas por los padres para manejar estas situaciones en casa incluyen hablar sobre emociones (53,8%) y ejecutar actividades recreativas (23,1%), como se refleja en la figura 2.

### Figura 3

*¿Qué emociones le cuesta más a su hijo/a manejar?*

3. ¿Qué emociones le cuesta más a su hijo/a manejar?  
13 respuestas

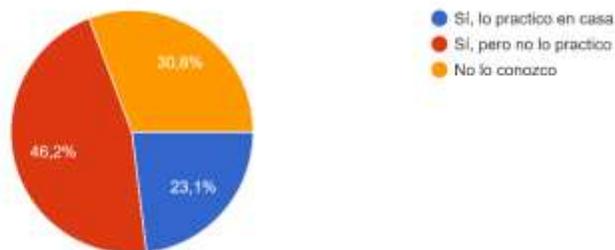


Los padres a continuación expresaron que la frustración (en un 61,5%) y la ansiedad (en un 23,1%) son las emociones que más les cuesta manejar a sus hijos (figura 3).

### Figura 4

*¿Conoce el concepto de mindfulness?*

4. ¿Conoce el concepto de mindfulness?  
13 respuestas

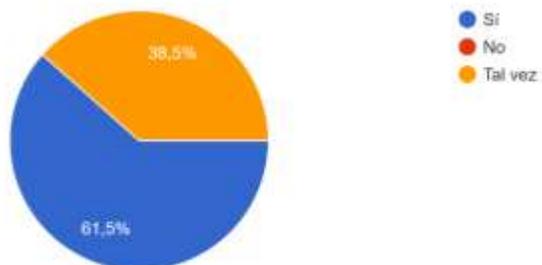


Al ser consultados los padres en relación a si conocen el concepto de mindfulness, como se muestra en la figura 4, el 46,2% manifestó que sí pero no lo practica; mientras que el 30,8% expresó que si y lo practica en casa.

## Figura 5

*¿Le interesa aprender técnicas de mindfulness para aplicar con su hijo/a?*

5. ¿Le interesaría aprender técnicas de mindfulness para aplicar con su hijo/a?  
13 respuestas

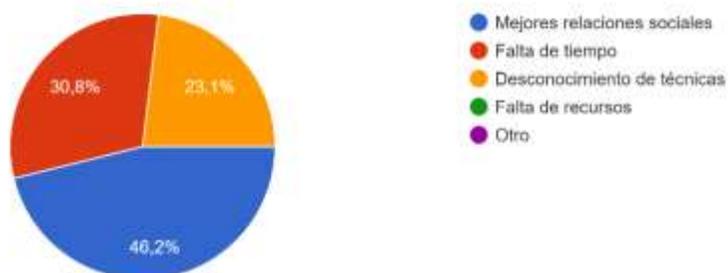


Complementando la pregunta anterior, la figura 5 refleja que los padres expresaron interés en aprender técnicas de mindfulness para aplicar con su hijo (61,5%).

## Figura 6

*¿Cuál es su principal reto al manejar las emociones de su hijo/a?*

6. ¿Cuál es su principal reto al manejar las emociones de su hijo/a?  
13 respuestas

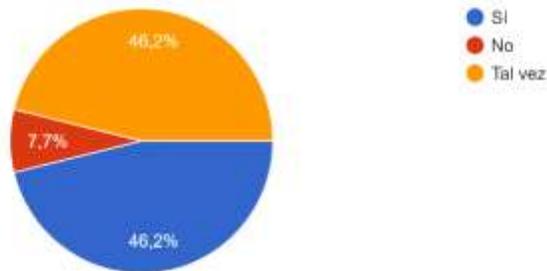


Por otra parte, los padres consideran que el principal reto que tienen al manejar las emociones de sus hijos es el poseer mejores relaciones sociales (46,2%), seguido de la falta de tiempo (30,8%), como se detalla en la figura 6.

## Figura 7

*¿Estaría dispuesto/a asistir a talleres sobre mindfulness y regulación emocional?*

7. ¿Estaría dispuesto/a a asistir a talleres sobre mindfulness y regulación emocional?  
13 respuestas

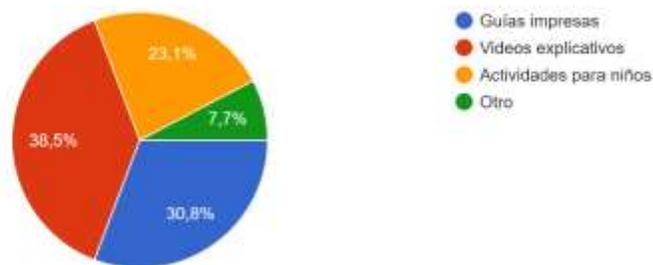


Ante la interrogante de si los padres estarían dispuestos a asistir a talleres sobre mindfulness y regulación emocional, las respuestas estuvieron compartidas entre las opciones sí y tal vez, con un 46,2% cada una (figura 7).

## Figura 8

*¿Qué recursos serían útiles para practicar mindfulness en casa?*

8. ¿Qué recursos le serían útiles para practicar mindfulness en casa?  
13 respuestas

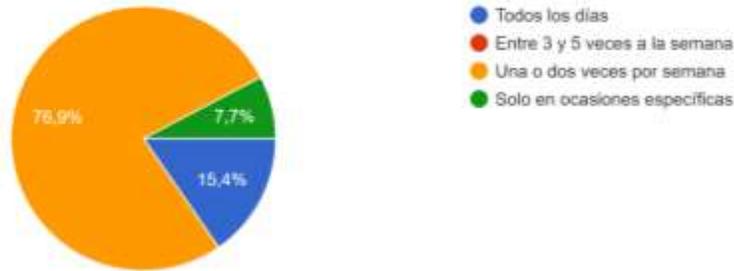


Adicionalmente, los padres consideran que los recursos más útiles para practicar mindfulness en casa son los videos explicativos (38,5%) y guías impresas (30,8%), como se aprecia en la figura 8

## Figura 9

*¿Con qué frecuencia estaría dispuesto/a a practicar una actividad de mindfulness en casa con su hijo/a?*

9. ¿Con qué frecuencia estaría dispuesto/a a practicar una actividad de mindfulness en casa con su hijo/a?  
13 respuestas



Finalmente, en relación a la encuesta para los padres, la figura 9 detalla que en su mayoría, los padres están dispuestos a practicar una actividad de mindfulness en casa con sus hijos una o dos veces por semana (76,9%). Solo un 15,4% estaría dispuesto a hacerlo todos los días.

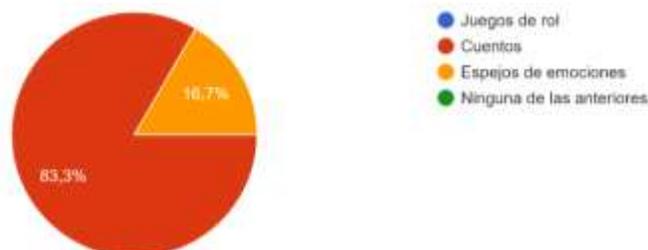
## Encuesta a Docentes

Seguidamente se detallan los resultados obtenidos con la aplicación de la encuesta a los docentes del CEI Primeros Pasos, mostrando la gráfica y el análisis correspondiente para cada pregunta.

## Figura 10

*¿Qué estrategias utiliza actualmente en el aula para trabajar la regulación emocional de los niños?*

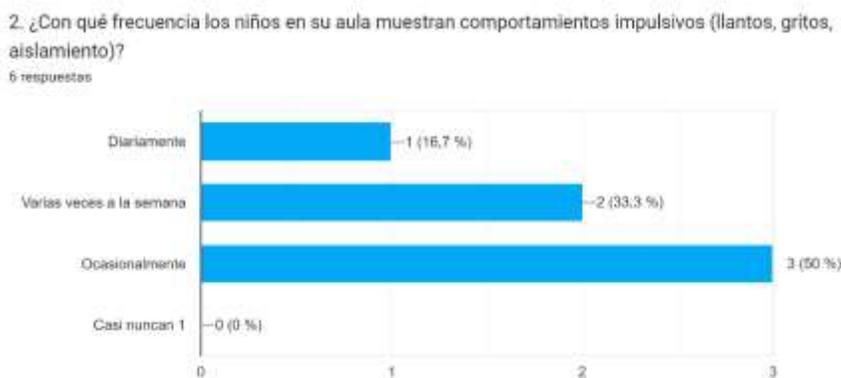
1. ¿Qué estrategias utiliza actualmente en el aula para trabajar la regulación emocional de los niños?  
6 respuestas



Al ser consultados respecto a las estrategias más utilizadas en el aula para trabajar la regulación emocional de los niños, la gran mayoría expresó que emplea cuentos (83,3%) incluyen cuentos (50%) y espejos de emociones (30%).

**Figura 11**

*¿Con qué frecuencia los niños en su aula muestran comportamientos impulsivos (llantos, gritos, aislamiento)?*



En el caso de los docentes, la figura 11 muestra que el 50% expresó que observa comportamientos impulsivos en los niños “ocasionalmente”, mientras que el 33,33% manifestó que lo observa “varias veces a la semana”.

**Figura 12**

*¿Qué barreras enfrenta para implementar actividades de regulación emocional en el aula?*



Por otro lado, la figura 12 detalla que en su mayoría (66,7%), los docentes manifestaron que se les presentan otras barreras para implementar actividades de regulación emocional en el aula, diferentes a la resistencia de los niños, el desconocimiento de técnicas y la falta de tiempo.

**Figura 13**

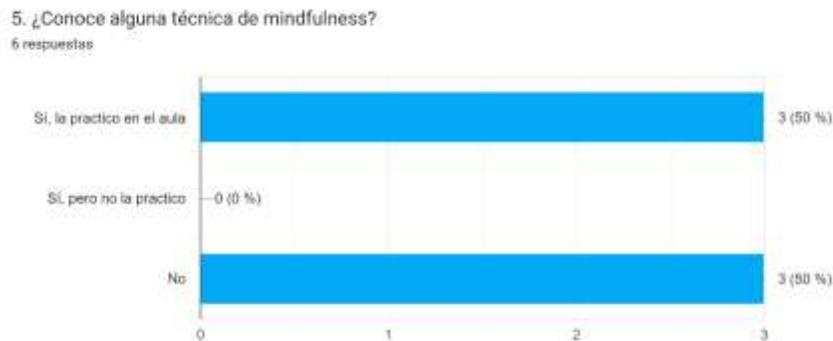
*¿Qué resultados espera al incluir actividades de mindfulness en el aula?*



En relación a los resultados que los docentes esperan lograr al incluir actividades de mindfulness en el aula, se puede apreciar en la figura 13 que el 66,7% indicó mejor gestión emocional y la reducción de conductas impulsivas en los niños (33,3%), lo que está alineado con los objetivos de la guía didáctica propuesta.

**Figura 14**

*¿Conoce alguna técnica de mindfulness?*



En relación al conocimiento y aplicación de alguna técnica de mindfulness en el aula, la gráfica 14 refleja paridad en las respuestas: sí, la practico en el aula y no la conozco.

**Figura 15**

*¿Cómo prefiere que se estructuren las actividades en la guía didáctica?*



Por otro lado, los docentes expresaron que prefieren que se estructuren actividades cortas y prácticas en la guía didáctica (66,7%) mientras que el 50% prefiere juegos lúdicos (figura 15).

**Figura 16**

*¿Qué tipo de materiales considera necesarios para aplicar actividades de mindfulness en el aula?*

7. ¿Qué tipo de materiales considera necesarios para aplicar actividades de mindfulness en el aula?  
6 respuestas



En cuanto a los materiales que el docente considera necesarios para aplicar actividades de mindfulness en el aula, destacaron la importancia de contar con materiales manipulativos, como

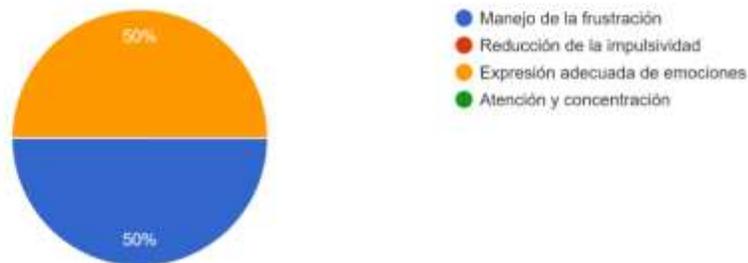
juguetes y tarjetas (83,3%), y recursos audiovisuales como apoyo adicional (16,7%), tal como se indica en la figura 16.

### Figura 17

*¿Cuál considera que es la mayor necesidad emocional de sus estudiantes?*

8. ¿Cuál considera que es la mayor necesidad emocional de sus estudiantes?

6 respuestas



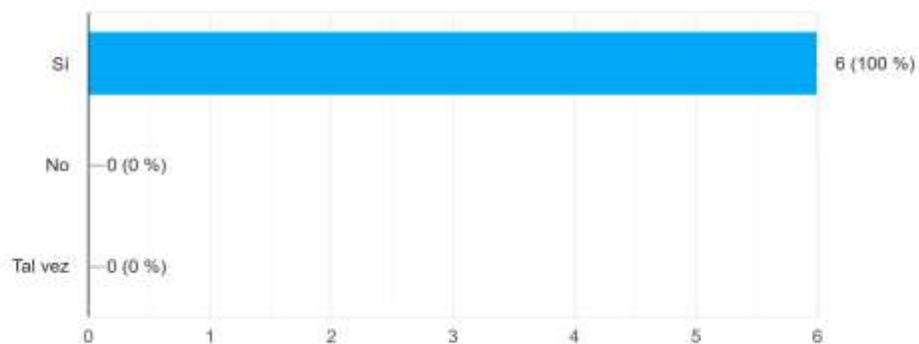
Seguidamente, en la figura 17 se puede comprobar que las mayores necesidades emocionales de los estudiantes, según los docentes, son el manejo de la frustración y la expresión adecuada de las emociones (50% cada una).

### Figura 18

*¿Estaría dispuesto/a a evaluar el impacto de estas actividades después de implementarlas?*

9. ¿Estaría dispuesto/a a evaluar el impacto de estas actividades después de implementarlas?

6 respuestas



Finalmente, el 100% de los docentes expresó que está dispuesto a evaluar el impacto de las actividades de mindfulness después de implementarlas.

### **Pilotaje**

Los hallazgos previamente descritos, fase diagnóstica y encuestas a padres y docentes, permitieron diseñar una guía didáctica piloto con estrategias enfocadas en mindfulness que abordan las necesidades específicas del contexto de la muestra. Para implementar la guía piloto, con los ocho niños pertenecientes al Centro de Estimulación Temprana “Primeros Pasos”, se tuvo un periodo de tres semanas en el cual se realizaron las siguientes actividades:

Primeramente, las sesiones diarias de mindfulness adaptadas a la edad de los niños, estas actividades fueron diseñadas de acuerdo a las necesidades del contexto. Las mismas que fueron arrojadas por los resultados de la observación diagnóstica y las encuestas a padres y docentes.

### **Fichas de observación y diario de campo**

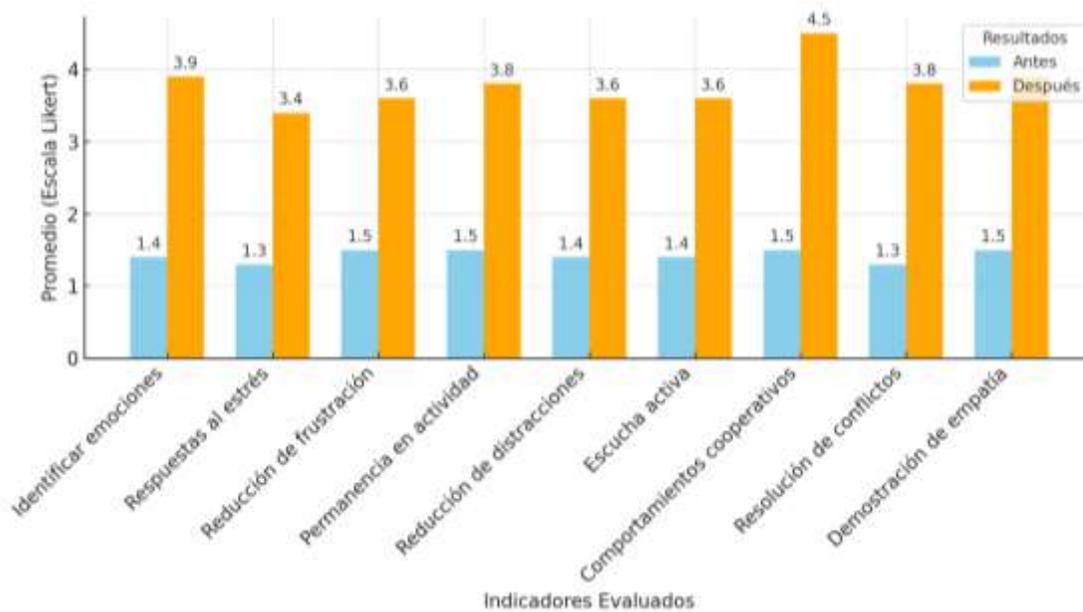
Cómo parte del proceso de recolección de datos, se utilizó una ficha de observación de campo. El instrumento que determinó el impacto de las actividades de la guía didáctica y registró los cambios en la regulación emocional en los niños parte de la muestra.

Los resultados obtenidos a partir de las fichas de observación muestran una mejora significativa en los indicadores socioemocionales evaluados antes y después de la intervención (figura 19). Antes de aplicar las actividades, los niños presentaban dificultades notables en áreas como identificación y nombrar emociones, con un promedio de 1.4 en una escala de 4. De igual manera, indicadores como la permanencia en una actividad y la resolución pacífica de conflictos registran promedios de 1.5 y 1.3, respectivamente, evidenciando desafíos importantes en el manejo de sus emociones y la interacción social.

Tras la intervención, los datos muestran un aumento considerable en todos los indicadores evaluados. Por ejemplo, el promedio en la identificación y nombre de emociones ascendió a 3.9, mientras que la permanencia en una actividad y la resolución pacífica de conflictos alcanzaron valores promedio de 3.8 y 3.6, respectivamente. Estos resultados están representados gráficamente, evidenciando claramente el progreso individual de cada niño. La figura 19 muestra la comparación

global de los indicadores antes y después, destacando que el indicador "comportamientos cooperativos" del niño número 1, pasó de un valor inicial de 2 a 5. Mientras que la niña número 6, logró un incremento de 1 a 4 en "resolución pacífica de conflictos". Este análisis resalta el impacto positivo de las estrategias descritas en la guía didáctica implementadas, reflejando así un desarrollo y una evolución socioemocional integral gracias al mindfulness.

Figura 19: Comparación de los resultados promedio antes y después de la intervención.



Del mismo modo, el diario de campo, cuya función era compilar la información colectada durante las sesiones diarias de mindfulness descritas en la guía didáctica diseñada para dicho fin, evidencia un progreso notable en el control emocional de los niños participantes. Las observaciones iniciales del 29 de noviembre de 2024 reflejaron desafíos significativos en aspectos como la identificación de emociones y la regulación emocional, con promedios generales de desempeño en niveles bajos (1.4 en una escala de 4). Sin embargo, la implementación de actividades específicas a lo largo de las semanas, como “Respiración de la flor y la vela”, “El sonido de la campana” y “Enviar buenos deseos”, promovió mejoras sostenidas.

Al concluir el proceso, los indicadores evaluados alcanzaron un promedio general de 3.8, destacándose los avances en habilidades cooperativas y resolución pacífica de conflictos. Esto demuestra que las intervenciones pedagógicas basadas en dinámicas lúdicas y sensoriales, típicas

del mindfulness, pueden generar un impacto positivo significativo en menos de un mes, logrando tanto el fortalecimiento de habilidades individuales como la cohesión grupal.

De igual manera, a partir de estos hallazgos, se realizaron ajustes a la guía con el objetivo de mejorar su aplicabilidad y garantizar un impacto significativo en la regulación emocional de los niños de Inicial II (4 a 5 años de edad).

### **Partes de la propuesta**

La propuesta se estructura en diversas secciones con el objetivo de garantizar su coherencia y efectividad.

En primera instancia se realiza una descripción general de la guía didáctica. Posteriormente, se detalla el enfoque metodológico de la misma. Consecutivamente, las etapas de implementación, siendo estas: diagnóstico inicial, en el cual se contextualizan las principales dificultades; el diseño e implementación de las actividades pedagógicas enfocadas en estrategias de mindfulness. Esta etapa contempla la observación directa de las actividades implementadas y el registro de las reacciones de los niños; finalmente, la evaluación y seguimiento en el cual se procesan y contrastan los resultados obtenidos en el diagnóstico y las observaciones destacadas de las fichas de observación durante las actividades.

Por otro lado, se detallan técnicas y herramientas utilizadas y los recursos necesarios para llevar a cabo las actividades planteadas a lo largo de la guía didáctica. Se establece un cronograma tentativo, dividido en semanas. En este cronograma se propone una fase de diagnóstico inicial de dos semanas, una fase de implementación de tres semanas y una fase de evaluación de dos semanas. Finalmente, se detallan las conclusiones a las que se han llevado después de aplicar las fases y procesos previamente descritos.

## PROPUESTA METODOLÓGICA



# Guía Didáctica de Mindfulness para el Aula

Estrategias para fomentar el control emocional en niños de Inicial II.

Autoras:

Franco Drouet Wendy Nicole  
Guzmán Chiluíza María José





# 1. INTRODUCCIÓN

El desarrollo emocional es un componente esencial en la educación inicial, especialmente en el subnivel II (niños de 4 a 5 años). Durante esta etapa, los niños empiezan a reconocer, expresar y manejar sus emociones, habilidades fundamentales para su adaptación al entorno escolar y la construcción de relaciones sociales saludables. Sin embargo, estudios han demostrado que muchos niños enfrentan dificultades en este proceso, lo que se refleja en conductas impulsivas, baja tolerancia a la frustración y problemas de convivencia. Estas dificultades resaltan la necesidad de implementar estrategias efectivas para fomentar el control emocional desde edades tempranas.

El mindfulness, definido como la práctica de prestar atención plena al momento presente sin juzgar, ha surgido como una herramienta eficaz para promover la regulación emocional en la infancia. A través de actividades lúdicas y accesibles, esta práctica permite a los niños observar y aceptar sus emociones, facilitando un manejo más adecuado de las mismas. Además, diversos estudios destacan los beneficios del mindfulness en la mejora de la concentración, la reducción de la ansiedad y el fortalecimiento de habilidades socioemocionales como la empatía.

Esta guía didáctica está diseñada específicamente para los docentes del Centro de Estimulación Temprana "Primeros Pasos", con el objetivo de ofrecerles herramientas prácticas basadas en mindfulness que apoyen el control emocional de los niños en el aula. Incluye actividades detalladas organizadas en cinco ejes: calmar las emociones, atención y concentración, identidad y autonomía, responsabilidad y empatía. Cada actividad cuenta con instrucciones claras, materiales accesibles y estrategias de evaluación, garantizando su fácil implementación y adaptabilidad al contexto educativo.

Con esta guía, buscamos no solo fortalecer las competencias emocionales de los niños, sino también proporcionar a los docentes recursos innovadores para fomentar un entorno escolar positivo, donde el bienestar integral sea el pilar principal del aprendizaje.

# 1

## **IMPORTANCIA DEL MINDFULNESS EN EDUCACIÓN INICIAL**



5



## 1.1. Importancia del Mindfulness en Educación Inicial

El mindfulness es una práctica que fomenta la atención plena en el momento presente, permitiendo a los niños desarrollar habilidades clave como la autorregulación emocional, la concentración y la empatía. En la educación inicial, esta etapa es crucial para establecer las bases del desarrollo integral, ya que los niños comienzan a explorar sus emociones y a interactuar con su entorno de manera más compleja.

Implementar mindfulness desde edades tempranas ayuda a los niños a identificar y gestionar emociones como la frustración, la ansiedad o el enojo, favoreciendo su bienestar socioemocional. Además, promueve una mejor adaptación al entorno escolar, mejora su capacidad de atención y contribuye al fortalecimiento de relaciones sociales positivas.

Esta práctica no solo impacta el desarrollo emocional, sino que también influye en el aprendizaje, ya que niños más calmados y concentrados son más receptivos a nuevas experiencias educativas. Por ello, incluir el mindfulness en la educación inicial se traduce en un enfoque integral que potencia tanto el desarrollo emocional como cognitivo de los pequeños.





## 1.2. Beneficios para Niños de 4 a 5 Años

El mindfulness no es solo una herramienta para calmar a los niños; ¡es una puerta mágica hacia el descubrimiento de sus emociones! En esta etapa, los pequeños están como esponjas, absorbiendo todo lo que el entorno les ofrece, por eso es el momento ideal para enseñarles a manejar sus emociones y potenciar su desarrollo integral.

### Beneficios de practicar mindfulness con niños:

**1. Regulación emocional:** ¿Sabías que a los 4 años los niños ya pueden identificar emociones básicas como la alegría, tristeza o enojo? Con mindfulness, les enseñamos que todas las emociones son importantes y que pueden manejarlas como verdaderos superhéroes emocionales.

#### TIP DOCENTE:



Invítalos a imaginar que son volcanes. Cuando sienten enojo, explícale que el "volcán" se calma respirando profundamente.



**2. Mejora de la atención y concentración:** Los niños a esta edad tienen un rango de atención promedio de 10-15 minutos. ¡Mindfulness puede extender ese tiempo! Al aprender a enfocarse en su respiración o en un sonido, se vuelven más atentos a su entorno.

#### TIP DOCENTE:



Usa sonidos como el de una campana. Haz que cierren los ojos y levanten la mano cuando ya no la escuchen. ¡Les encantará!





**3. Desarrollo de la empatía:** Practicar mindfulness les ayuda a entender cómo se sienten los demás. Esto fomenta la amistad y reduce conflictos en el aula

#### TIP DOCENTE:



Propón que dibujen "el corazón de un amigo" e incluyan cosas que creen que lo harían feliz.



**4 Fomenta la autoestima y la autonomía:** Al aprender a ser conscientes de sus pensamientos y emociones, los niños se sienten más seguros de sí mismos y más capaces de tomar decisiones.

#### TIP DOCENTE:



Haz que al final del día cada niño comparta una cosa positiva que hizo o aprendió, reforzando su confianza.



#### Conclusión para el docente:

Incorporar mindfulness en y aula no solo transformará el día a día de tus alumnos, ¡también transformará el tuyo! Los niños más tranquilos y conscientes crean un ambiente de aprendizaje más armónico y divertido. Así que anímate a practicar mindfulness con ellos y sé parte de esta propuesta.

#### DATO CURIOSO:



Los niños que practican mindfulness reportan mayor felicidad en actividades grupales (Schonert-Reichl, 2015).

# 2

## **SOBRE EL MINDFULNESS**



9



## 2.1. ¿Qué es Mindfulness?

Mindfulness, o atención plena, es una práctica que permite estar presente en el momento actual, observando sin juicio lo que está sucediendo a nivel físico, emocional y mental. En el contexto de la educación infantil, el mindfulness se adapta para ayudar a los niños a tomar conciencia de sus emociones y comportamientos de manera divertida y accesible. Al integrar esta práctica en el aula, los docentes pueden facilitar el desarrollo de habilidades emocionales esenciales, como la autorregulación, la empatía y la concentración, promoviendo un ambiente de aprendizaje más armonioso.

La práctica de mindfulness en la educación inicial no solo promueve la calma, sino que también enseña a los niños a identificar y gestionar sus emociones, algo crucial para su desarrollo social y académico. Según estudios como los de Schonert-Reichl et al. (2015), los programas de mindfulness en la escuela favorecen el desarrollo socioemocional, mejorando la capacidad de los niños para enfrentar situaciones difíciles de forma tranquila y reflexiva.

Para los docentes, incorporar mindfulness en el aula es una forma efectiva de crear un entorno de aprendizaje donde los niños puedan crecer emocionalmente, mientras se sienten seguros y escuchados. La práctica de mindfulness les brinda a los niños herramientas para regular su propio comportamiento y experimentar un mayor bienestar emocional.





## 2.2. Regulación emocional en la primera infancia

La regulación emocional es una habilidad clave para los niños en la primera infancia, ya que les permite manejar y expresar sus emociones de manera adecuada. Este proceso implica identificar lo que sienten, entender las causas de esas emociones y, lo más importante, aprender a manejar cómo reaccionan ante ellas. A medida que los niños desarrollan esta capacidad, también mejoran sus habilidades sociales, cognitivas y académicas.

En los primeros años de vida, los niños aún están aprendiendo a identificar y gestionar sus emociones. En ocasiones, esto se manifiesta a través de comportamientos impulsivos o reacciones emocionales intensas, como rabietas, frustración o tristeza. Según Vicente (2024), la regulación emocional en esta etapa es fundamental para que los niños puedan adaptarse a las normas sociales, interactuar positivamente con sus compañeros y enfrentar los desafíos del entorno escolar.

El mindfulness juega un papel esencial en el desarrollo de la regulación emocional, ya que proporciona a los niños herramientas prácticas para pausar, reflexionar y responder de manera consciente a sus emociones. Al practicar la atención plena, los niños aprenden a observar sus sentimientos sin dejarse llevar por ellos, lo que les permite tomar decisiones más calmadas y adecuadas a la situación.

### Cómo Mindfulness Apoya la Regulación Emocional

- **Conciencia emocional:** Mindfulness les ayuda a los niños a reconocer lo que están sintiendo en cada momento, lo que es el primer paso para regular esas emociones.
- **Reducción de reacciones impulsivas:** A través de la respiración y la observación, los niños aprenden a "pausar" antes de reaccionar, lo que les permite controlar impulsos como gritar o pegar.
- **Mayor adaptabilidad al entorno escolar:** Los niños que practican mindfulness se sienten más preparados para afrontar el estrés y las frustraciones que surgen en el aula o durante las interacciones con sus compañeros.

Además, estudios como el de Lozano et al. (1984) subrayan que la autorregulación emocional en los primeros años es un predictor clave del éxito académico y social a largo plazo. En este sentido, el mindfulness proporciona a los niños herramientas para manejar sus emociones de forma autónoma, favoreciendo su bienestar integral.

# 3

## GUÍA DE IMPLEMENTACIÓN



12



Para que los docentes puedan implementar con éxito las actividades de mindfulness en el aula, es fundamental crear un ambiente que favorezca la tranquilidad y la concentración. A continuación, se ofrecen pasos detallados sobre cómo preparar el espacio y la actividad, junto con sugerencias que facilitan la experiencia para los niños y los propios docentes.

### 3.1. Cómo preparar el espacio y la actividad

El entorno físico es esencial para el éxito de las actividades de mindfulness. Un espacio adecuado y bien preparado favorece la concentración de los niños y la efectividad de la práctica. Para ello, el docente debe considerar lo siguiente:

#### 1. Preparar un espacio tranquilo y acogedor

Es recomendable elegir un área tranquila y libre de distracciones dentro del aula. Si es posible, disponer de alfombrillas, cojines o sillas cómodas en las que los niños puedan sentarse ayudará a crear un ambiente relajante. Si no es posible, el docente puede adaptar el espacio utilizando el lugar habitual, asegurándose de minimizar ruidos y distracciones. Cerrar las cortinas o poner música suave también puede ser útil para crear una atmósfera tranquila.



#### 2. Utilizar materiales visuales y sensoriales

Incorporar objetos que estimulen los sentidos puede hacer la práctica más atractiva para los niños. El docente puede usar imágenes de naturaleza o animales tranquilos, así como objetos sensoriales como peluches o bolas suaves que los niños puedan sostener mientras practican la respiración. También es recomendable utilizar campanas o sonidos suaves para marcar el inicio y el final de la actividad, lo que ayuda a los niños a entrar en el estado de atención plena.





### 3. Preparación del docente

Es importante que el docente también se prepare mentalmente antes de comenzar la actividad. Si el docente se siente relajado y presente, los niños estarán más inclinados a seguir su ejemplo. Una breve pausa para respirar antes de comenzar ayudará al docente a entrar en un estado mental adecuado para guiar a los niños en la actividad.



### 4. Introducción de la actividad

El docente debe comenzar cada sesión explicando de manera clara y simple lo que los niños van a hacer. Usar un lenguaje accesible y divertido es clave. Por ejemplo, el docente puede decir: "Hoy vamos a imaginar que somos árboles, respirando suavemente como si el viento nos moviera". Esto facilita que los niños comprendan y se involucren activamente.



### 5. Duración adecuada

Es importante que la duración de las actividades se ajuste a las capacidades de los niños. Los niños pequeños tienen períodos de atención cortos, por lo que el docente debe comenzar con sesiones de 3 a 5 minutos e ir aumentando gradualmente el tiempo según el grupo se acostumbre a la práctica.



# 4

## **ACTIVIDADES DIDÁCTICAS**





## 4. Introducción a las actividades

El desarrollo emocional y social es clave para el aprendizaje y bienestar de los niños. A través de actividades lúdicas, se fomentarán habilidades como la gestión emocional, la concentración, la autonomía, la responsabilidad y la empatía, creando un ambiente positivo para su crecimiento.

### 1. Calmar las emociones

Este bloque ayudará a los niños a identificar y manejar sus emociones de manera saludable, favoreciendo su bienestar y creando un entorno tranquilo para el aprendizaje.

### 2. Atención y concentración

Mediante actividades dinámicas, los niños aprenderán a focalizar y mantener su atención, mejorando su participación en actividades académicas y sociales.

### 3. Identidad y autonomía

Se promoverán actividades para que los niños descubran su identidad y se vuelvan más autónomos en sus decisiones, fortaleciendo su confianza y autoestima.

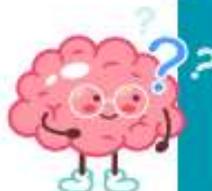
### 4. Responsabilidad

Los niños aprenderán a asumir responsabilidades, tomar decisiones y cumplir tareas, comprendiendo las consecuencias de sus actos.

### 5. Empatía y comprensión

A través de actividades, los niños desarrollarán la habilidad de ponerse en el lugar de los demás, favoreciendo relaciones respetuosas y armónicas en el aula.

¡Atención! Observa los emojis para conocer el nivel de cada actividad



#### Implementación progresiva del mindfulness en el aula

Para integrar mindfulness de forma gradual, organizamos las actividades en tres niveles:

Nivel	Iniciación 🌱	Exploración 🌿	Profundización 🌳
Descripción	Actividades breves y sencillas para introducir la atención plena.	Ejercicios con mayor enfoque para conectar con emociones y el entorno.	Prácticas más estructuradas para fortalecer la concentración y autorregulación.



## 4.1. Calmar las emociones

### ACTIVIDAD 1:

# Respiración de la Flor y la Vela

#### Ámbito Convivencia

**Objetivo:** Incrementar su posibilidad de interacción con las personas de su entorno estableciendo relaciones que le permitan favorecer su proceso de socialización respetando las diferencias individuales.

#### Destreza:

- Participar juegos grupales siguiendo las reglas y asumiendo roles que le permitan mantener un ambiente armónico con sus pares.

#### Materiales:

- Ninguno, pero el docente puede usar una flor real o una vela imaginaria para mayor dinamismo.

#### Procedimiento:

1. Pida a los niños que se sienten cómodamente, con la espalda recta pero relajada.
2. Explique: "Vamos a imaginar que sostenemos una flor con una mano y una vela con la otra."
3. Guíelos: "Inhalen profundamente como si estuvieran oliendo una flor."
4. Luego, dígalos: "Exhalen suavemente como si apagarán la vela."
5. Repitan este ciclo 5 veces, asegurándose de que los niños respiren lenta y profundamente.



### Se logra...

- **Autorregulación emocional:** Los niños aprenden a manejar emociones intensas como la frustración o el enojo.
- **Concentración:** Enfocarse en la respiración aumenta su capacidad de atención.

#### Variaciones:

- *Con objetos reales:* Use una flor y una vela reales para que los niños puedan visualizarlas y relacionarlas con el ejercicio.
- *Con movimiento:* Después de respirar, pida a los niños que caminen como si fueran flores movidas por el viento, promoviendo relajación y diversión.



## ACTIVIDAD 2:



# El Sonido de la Campana

### Ámbito Convivencia

**Objetivo:** Incrementar su posibilidad de interacción con las personas de su entorno estableciendo relaciones que le permitan favorecer su proceso de socialización respetando las diferencias individuales.



#### Destreza:

- Colaborar en actividades que se desarrollan con otros niños y adultos de su entorno, ayudándolos a conectarse con el momento presente.

#### Materiales:

- Una campana, triángulo musical, o incluso una aplicación con sonidos suaves.

#### Procedimiento:

1. Explique: "Vamos a escuchar un sonido muy especial. Cuando lo escuches, cierra los ojos y escucha con mucha atención hasta que deje de sonar."
2. Toque la campana o haga sonar el instrumento y pida a los niños que levanten la mano cuando ya no escuchen el sonido.
3. Repita 3 o 4 veces, cada vez pidiendo a los niños que respiren profundamente mientras escuchan.

#### Variaciones:

- *Con sonidos del entorno:* En lugar de una campana, pida a los niños que escuchen los sonidos naturales de su entorno (pájaros, viento, etc.).
- *Juego de eco:* Después del sonido, pida a los niños que imiten el tono o duración del sonido con su voz.



### Se logra...

- **Atención plena:** Aprenden a concentrarse en un estímulo específico.
- **Calma mental:** El sonido prolongado y la respiración ayudan a relajar su mente.

### ACTIVIDAD 3:

## Nube de las Emociones

Ámbito Identidad y Autonomía

**Objetivo:** Desarrollar su identidad mediante el reconocimiento de sus manifestaciones emocionales para apreciarse y diferenciarse de los demás.

**Destreza:**

- Identificar y manifestar sus emocionales y sentimientos, expresando las causas de los mismos mediante el lenguaje verbal.

**Materiales:**

- Ninguno, aunque se puede usar una imagen de una nube para ilustrar la actividad.

**Procedimiento:**

1. Explique: "Cierra los ojos e imagina una nube que flota en el cielo."
2. Guíelos: "Piensa en una emoción que te moleste, como el enojo, y colócala en la nube."
3. Continúe: "Mira cómo la nube se lleva esa emoción lejos mientras respiras profundamente."
4. Repita el ejercicio con emociones positivas: "Ahora imagina que una nube trae alegría o calma."



*Variaciones:*

*Con dibujos:* Pida a los niños que dibujen sus nubes de emociones antes y después de la actividad.

*Con colores:* Asocie emociones a colores y haga que imaginen nubes de esos colores flotando.



## ACTIVIDAD 4:

# El Globo

### Ámbito Identidad y Autonomía

**Objetivo:** Desarrollar su identidad mediante el reconocimiento de sus manifestaciones emocionales para apreciarse y diferenciarse de los demás.

### Destreza:

- Identificar y manifestar sus emociones y sentimientos, expresando las causas de los mismos mediante el lenguaje verbal.

### Materiales:

- Un globo (opcional, puede ser imaginario si no hay material).

### Procedimiento:

1. Explique: "Vamos a imaginar que somos globos que se llenan de aire cuando sentimos emociones grandes, como enojo o tristeza."
2. Guíelos: "Inhalen profundamente y piensen que están llenando su globo con esa emoción."
3. Continúe: "Ahora, vamos a soltar el aire del globo lentamente, como si dijéramos shhh o haciendo un sonido suave. Esto hará que el globo se desinfle."
4. Repitan el ejercicio varias veces, asegurándose de que los niños suelten el aire despacio para simular cómo dejan ir esas emociones.
5. Al final, invítelos a compartir cómo se sienten ahora que su "globo" está desinflado y tranquilo.



### Se logra...

- **Control de impulsos:** Aprenden a manejar emociones fuertes en lugar de reaccionar automáticamente.
- **Relajación:** El proceso de soltar el aire promueve la calma física y mental.

### Variaciones:

- *Con movimiento:* Pida a los niños que levanten los brazos al "llenar el globo" y los bajen lentamente al "desinflarlo".
- *Con sonidos:* Invítelos a agregar sonidos suaves y creativos al exhalar, como imitar el sonido de un globo real escapando.



## ACTIVIDAD 5:



# La búsqueda de objetos silenciosa

### Ámbito Convivencia

**Objetivo:** Incrementar su posibilidad de interacción con las personas de su entorno estableciendo relaciones que le permitan favorecer su proceso de socialización respetando las diferencias individuales.



#### Destreza:

- Colaborar en actividades que se desarrollan con otros niños y adultos de su entorno, ayudándolos a conectarse con el momento presente.

#### Materiales:

- Objetos pequeños o imágenes (pueden ser juguetes, cartas o figuras)
- Caja o bolsa opaca

#### Procedimiento:

1. Coloca varios objetos pequeños en un área segura del aula o espacio de juego.
2. Los niños deben moverse de manera silenciosa y atenta por el espacio, buscando un objeto específico que les indiquen.
3. Pueden caminar de puntillas o usar una caminata pausada, enfocándose en ser lo más tranquilos y concentrados posible.
4. Cuando encuentren el objeto, deben devolverlo a la caja sin hacer ruido y seguir buscando el siguiente.
5. Al final, los niños se reúnen y comparten cómo se sintieron al moverse y concentrarse en los detalles.

#### Variaciones:

- *Hacer una versión de "búsqueda de objetos en silencio" donde los niños deben observar qué objeto ha desaparecido de una mesa o estante y luego buscarlo.*
- *Utilizar imágenes de animales para que los niños se muevan como ese animal, manteniendo el enfoque en la calma y la concentración.*



### Se logra...

**Atención plena:** Focalizan su atención en un solo objeto.

**Calma:** El silencio ayuda a regular sus emociones.

**Observación:** Mejoran la capacidad de observar detalles.



## 4.2. Atención y concentración

### ACTIVIDAD 6:

# Caminata Consciente

Ámbito Relaciones con el medio natural y cultural

**Objetivo:** Descubrir las características y los elementos del mundo natural explorando a través de los sentidos.

**Destreza:**

- Establecer comparaciones entre los elementos del entorno a través de la discriminación sensorial.

**Materiales:**

- Ninguno, aunque puede usarse un camino marcado en el suelo (cuerda, cinta).

**Procedimiento:**

1. Explique: "Hoy caminaremos como si estuviéramos explorando por primera vez, prestando atención a cada paso."
2. Guíelos para caminar despacio, sintiendo cómo sus pies tocan el suelo, mientras respiran suavemente.
3. Anime a los niños a notar pequeños detalles: "¿Cómo suena tu caminar? ¿Qué partes de tu pie tocan primero el suelo?"
4. Finalice pidiéndoles que compartan cómo se sintieron al caminar de esta forma.



### Se logra...

- **Atención al momento presente:** Notan cada paso y sensación.
- **Psicomotricidad:** Mejoran la coordinación y el equilibrio.
- **Conexión mente-cuerpo:** Aprenden a sintonizar con sus movimientos.



**Variaciones:**

- *Hacerlo al aire libre, explorando texturas del suelo como césped o arena.*
- *Convertirlo en un juego; caminando como animales: lento como una tortuga, ligero como un gato.*

## ACTIVIDAD 7:



# Escultura de Emociones

Ámbito Expresión artística

**Objetivo:** Desarrollar habilidades sensorio-perceptivas y visomotoras para expresar sentimientos, emociones y vivencias a través del lenguaje plástico.



**Destreza:**

- Realizar actividades creativas utilizando las técnicas grafoplásticas con variedad de materiales.

**Materiales:**

- Plastilina o arcilla.
- Base de cartón o madera para trabajar.

**Procedimiento:**

1. Explique: "Vamos a crear una escultura que muestre cómo nos sentimos hoy. Puede ser cualquier cosa: una cara, un objeto o algo inventado."
2. Anime a los niños a trabajar con calma y prestar atención a los detalles: "¿Cómo se siente la plastilina en tus manos? ¿Qué formas quieres crear?"
3. Al terminar, invítelos a compartir su obra y explicar qué representa.

**Variaciones:**

- Proponer un tema como "Crea algo que te haga feliz."
- Usar otros materiales como papel maché o masas caseras.



### Se logra...

- **Atención plena:** Mantienen el foco mientras modelan.
- **Creatividad:** Expresan sus emociones de manera artística.
- **Autoestima:** Compartir sus esculturas refuerza su confianza.

## ACTIVIDAD 8:

# Detective de Sonidos

**Ámbito Relaciones con el medio natural y cultural**

**Objetivo:** Descubrir las características y los elementos del mundo natural explorando a través de los sentidos.

**Destreza:**

- Diferenciar a través de la audición los seres vivos y elementos no vivos de su entorno explorando su mundo natural.

**Materiales:**

- Ninguno, pero se puede usar un cronómetro para medir el tiempo.

**Procedimiento:**

1. Explique: "Cierra los ojos e imagina una nube que flota en el cielo."
2. Guíelos: "Piensa en una emoción que te moleste, como el enojo, y colócala en la nube."
3. Continúe: "Mira cómo la nube se lleva esa emoción lejos mientras respiras profundamente."
4. Repita el ejercicio con emociones positivas: "Ahora imagina que una nube trae alegría o calma."



**Variaciones:**

- Haga el ejercicio en diferentes entornos, como el patio o el aula, para cambiar los sonidos.
- Use sonidos grabados (como olas o animales) y pida a los niños que identifiquen lo que escuchan.



## ACTIVIDAD 9:

# El Reloj Invisible

Ámbito Relaciones lógico-matemáticas

**Objetivo:** Identificar las nociones temporales básicas para su ubicación en el tiempo y la estructuración de las secuencias lógicas que facilitan el desarrollo del pensamiento.

**Destreza:**

- Identificar las nociones de tiempo en acciones que suceden antes, ahora y después.

**Materiales:**

- Un cronómetro o reloj con segundero (opcional).

**Procedimiento:**

1. Pida a los niños que se sienten cómodamente y cierren los ojos.
2. Explique: "Vamos a imaginar que hay un reloj dentro de nuestra cabeza. Contemos hasta 10 en silencio, muy despacio."
3. Al terminar, pregunte: "¿Cuántos segundos crees que pasaron? ¿Fue fácil concentrarte?"
4. Repita varias veces, animándolos a concentrarse en el ritmo de los números.

*Variaciones:*

- Aumente el tiempo a 15 o 20 segundos.
- Pida a los niños que imaginen un sonido que acompañe al "tic-tac" del reloj.



### Se logra...

- **Concentración interna:** Ayuda a los niños a mantener el foco en una tarea específica.
- **Paciencia:** Les enseña a controlar el ritmo de su pensamiento.





## ACTIVIDAD 10:

# El Tarro de la Calma

### Ámbito Expresión artística

**Objetivo:** Desarrollar habilidades senso-perceptivas y visomotrices para expresar sentimientos, emociones y vivencias a través del lenguaje plástico.

**Destreza:** Realizar actividades creativas utilizando las técnicas grafoplásticas con variedad de materiales.

### Materiales:

- Frascos plásticos,
- Agua
- Pegamento,
- Purpurina,
- Colorante alimenticio.

### Procedimiento:

1. Inicio: Introduce el tarro de la calma como un recurso mágico que ayuda a relajarnos.
2. Desarrollo: Los niños decoran sus frascos y los llenan con agua, purpurina y colorante. Agitan el tarro y observan cómo la purpurina se asienta lentamente.
3. Cierre: Reflexiona: "Cuando estamos enojados, podemos usar nuestro tarro para calmarnos mientras vemos la purpurina moverse".

### Variaciones:

- Tarro grupal.
- Procedimiento: Usa un solo tarro para toda la clase. Los niños se turnan para agitarlo y miran cómo la purpurina se asienta mientras respiran profundamente.



### Se logra...

**Calma mental:** Aprenden a relajarse observando el tarro.

**Autocontrol:** Practican cómo tranquilizarse cuando están agitados.

**Mindfulness:** Fomentan la conciencia del momento presente.





## ACTIVIDAD 11 :

# La Ruta del Punto Fijo

### Ámbito Convivencia

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad de atención y concentración en actividades que requieran escucha activa y observación, fortaleciendo su autonomía y autorregulación.

### Destreza:

- Participar en juegos grupales siguiendo las reglas y asumiendo roles que le permitan mantener un ambiente armónico con sus pares.

### Materiales:

- Un objeto pequeño (puede ser una bolita, un botón o una piedrita).

### Procedimiento:

1. Los niños se sientan en círculo con la espalda recta.
2. Se les pide que coloquen el objeto en la palma de su mano y lo observen sin quitar la vista de él.
3. Exploración: Mientras lo miran, deben notar su forma, color, textura y cualquier detalle sin tocarlo.
4. Movimiento Controlado: Ahora, deben mover lentamente la mano con el objeto sin dejar de mirarlo, siguiendo su trayectoria con la vista.
5. Cierre: Reflexión grupal sobre qué tan fácil o difícil fue mantener la atención y cómo se sintieron al concentrarse en un solo punto.

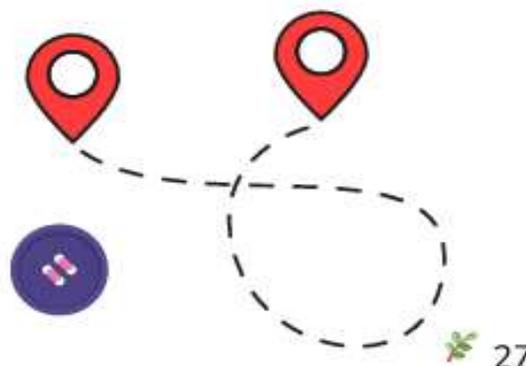
### Variaciones:

- En lugar de observar un objeto, los niños pueden concentrarse en un sonido específico, como el tic-tac de un reloj o una campana.
- Realiza la actividad mientras los niños caminan en círculo, deteniéndose solo cuando escuchen una señal específica.



### Se logra...

- Mejorar la concentración visual y la paciencia.
- Desarrollar el autocontrol y la capacidad de atención sostenida.
- Fortalecer la percepción de detalles y el enfoque en tareas específicas.





### 4.3. Identidad y autonomía

## ACTIVIDAD 12:

# Pintar Emociones

Ámbito Expresión artística

**Objetivo:** Desarrollar habilidades sensorio-perceptivas y visomotoras para expresar sentimientos, emociones y vivencias a través del lenguaje plástico.

**Destreza:**

- Expresar sus vivencias y experiencias a través del dibujo libre.

**Materiales:**

- Hojas de papel o cartulinas.
- Lápices de colores, crayones o marcadores.

**Procedimiento:**

1. Entrega hojas y colores a los niños y explícales que dibujarán a las personas o mascotas que más quieren.
2. Pídeles que coloreen cada figura con el color que represente cómo se sienten hacia ellas.
3. Una vez terminado, invita a los niños a compartir sus dibujos y explicar por qué eligieron esos colores.
4. Reflexiona con ellos sobre la importancia de expresar emociones y valorar los vínculos.

**Variaciones:**

- Pinta colores que representen emociones y explícalos.
- Decora fotos o recortes con colores según las emociones.



### Se logra...

- **Expresión emocional:** Los niños identifican y representan sus emociones hacia personas importantes.
- **Fortalecimiento de vínculos:** Reconocen y valoran sus relaciones afectivas cercanas.



28



## ACTIVIDAD 13 :

# El Juego de la Escucha Atenta

**Ámbito:** Identidad y Autonomía

**Objetivo:** Desarrollar su identidad mediante la atención y reconocimiento de sonidos y emociones, fortaleciendo su capacidad de concentración y diferenciación sensorial.

**Destreza:**

- Identificar y manifestar sus emociones y sentimientos, expresando las causas de los mismos mediante el lenguaje verbal.

**Materiales:**

- Un espacio tranquilo sin distracciones.
- Un reloj con segundero (opcional).
- Sonidos suaves o sonidos naturales grabados (opcional).

**Procedimiento:**

1. Preparación: Siéntense en círculo y cierren los ojos.
2. Escucha: El docente hará sonar un sonido (puede ser un tambor, campana, viento, etc.). Los niños deben estar muy atentos a este sonido.
3. Reacción: Los niños levantarán la mano cuando dejen de escuchar el sonido, indicando que están concentrados.
4. Reflexión: Después de hacer el ejercicio varias veces, los niños compartirán cómo se sintieron y qué les ayudó a concentrarse.



### Se logra...

- Los niños desarrollan su capacidad de concentración al enfocarse en un solo estímulo sonoro.
- Se fomenta la atención plena y el control de impulsos al practicar la escucha activa y consciente.



**Variaciones:**

- Utilizar diferentes sonidos de la naturaleza (como agua, viento o aves) para que los niños identifiquen y concentren su atención en ellos.
- Introducir un sonido o melodía suave y pedir a los niños que se concentren en la duración de cada sonido, mejorando su capacidad para escuchar con atención y paciencia.



## ACTIVIDAD 14:

# "Mi Libro de Mi"

### Ámbito de Identidad y Autonomía

**Objetivo:** Desarrollar el reconocimiento de su identidad personal, fortaleciendo su autonomía y autoestima a través de actividades de autoexpresión.

### Destreza:

- Identificar características propias y diferenciarse de los demás, valorando sus capacidades y emociones.

### Materiales:

- Hojas de papel o cartulina (una por niño).
- Lápices de colores, crayones o témperas.
- Revistas para recortar (opcional).
- Pegamento y tijeras seguras para niños.

### Procedimiento:

1. Comienza con una conversación grupal donde los niños hablen sobre sí mismos: su nombre, edad, gustos, familia y qué cosas les hacen felices.
2. Creación del Libro: Entrega a cada niño varias hojas para que creen su "Libro de Mi".
3. En la primera página, escribirán o dibujarán su nombre con ayuda del docente.
4. En la segunda, harán un autorretrato o pegarán recortes que los representen.
5. En la tercera, ilustrarán a su familia o su lugar favorito.
6. En la cuarta, plasmarán actividades que disfrutan y en las que se sienten capaces.
7. Compartir: Al finalizar, los niños compartirán sus libros con el grupo, fomentando la expresión de su identidad y fortaleciendo su autonomía.
8. Cierre: Reflexión grupal sobre la importancia de conocerse a sí mismos, valorarse y respetar las diferencias entre compañeros.

### Variaciones:

- Los niños se observarán en un espejo y señalarán diferentes partes de su rostro y cuerpo.
- Cada niño traerá un objeto personal que represente algo importante sobre su identidad.



### Se logra...

- Reforzar la identidad y autoestima.
- Fomentar la autonomía y autoexpresión.





## ACTIVIDAD 15:

# Visualización Del Oso Panda

Ámbito Identidad y Autonomía

**Objetivo:** Desarrollar su identidad mediante el reconocimiento de sus manifestaciones emocionales para apreciarse y diferenciarse de los demás.

**Destreza:**

- Identificar y manifestar sus emociones y sentimientos, expresando las causas de los mismos mediante el lenguaje verbal.

**Materiales:**

- Música suave y relajante (opcional).
- Carteles o imágenes del panda y el entorno descrito en la historia (opcional).

**Procedimiento:**

1. Prepara un espacio cómodo y tranquilo donde los niños puedan relajarse.
2. Lee la historia del "Oso Panda" en un tono calmado y pausado, invitando a los niños a cerrar los ojos y visualizar el jardín y el panda.
3. Mientras lees, crea pausas para que los niños imaginen con calma el entorno y la interacción con el panda.
4. Pregunta a los niños cómo se sienten al estar en ese entorno tranquilo y al abrazar al panda.
5. Cierra la actividad pidiendo a los niños que compartan si les gustaría jugar con los cachorros panda o escuchar más cuentos.



### Se logra...

- **Calma y seguridad:** Los niños sienten tranquilidad y bienestar.
- **Imaginación y emociones:** Exploran sentimientos conectándose con el relato.

**Variaciones:**

- Los niños pueden imaginar que son el oso panda o uno de los cachorros y representar una pequeña escena de la historia.
- Después de la visualización, invita a los niños a crear su propia continuación de la historia, inventando nuevos personajes o aventuras para el panda.



## ACTIVIDAD 16:

# La cuerda de la amistad

### Ámbito Convivencia

**Objetivo:** Incrementar su posibilidad de interacción con las personas de su entorno estableciendo relaciones que le permitan favorecer su proceso de socialización respetando las diferencias individuales.

**Destreza:** Incrementar su campo de interrelación con otras personas a más del grupo familiar y escolar interactuando con mayor facilidad.

### Materiales:

- Una cuerda larga
- Tarjetas de colores
- Marcadores
- Pinzas de ropa.

### Procedimiento:

1. La cuerda se coloca en un lugar visible y se le llama "La cuerda de la amistad".
2. Cada niño escribe en una tarjeta algo bonito o positivo sobre un compañero (por ejemplo: "Me gusta cómo ayudas a los demás").
3. Las tarjetas se cuelgan en la cuerda y se leen al final del día, destacando las fortalezas y valores de cada niño.



### Se logra...

**Interacción:** Mejoran su capacidad para relacionarse con otros.

**Empatía:** Reconocen y valoran las cualidades de sus compañeros.

**Comunicación:** Expresan sentimientos positivos de manera asertiva.



### Variaciones:

- Decorar la cuerda con luces o adornos para hacerla especial.
- Usar diferentes colores de tarjetas para representar diferentes tipos de elogios (amabilidad, esfuerzo, ayuda).

## ACTIVIDAD 17:



# Mi propio reto

### Ámbito Identidad y Autonomía

**Objetivo:** Desarrollar su identidad mediante las manifestaciones emocionales para apreciarse y diferenciarse de los demás.

**Destreza:** Identificar y manifestar sus emociones y sentimientos, expresando las causas de los mismos mediante el lenguaje verbal.

### Materiales:

- Cartulinas grandes o pizarras
- Tizas o marcadores
- Pegatinas o adornos

### Procedimiento:

1. Cada niño recibe una cartulina o pizarra en blanco donde escribirá un reto que se compromete a lograr. Puede ser algo sencillo, como "aprender a atarme los zapatos" o "dibujar una figura".
2. Los niños diseñarán un plan con pasos sencillos para alcanzar su reto, como practicar todos los días o pedir ayuda si lo necesitan.
3. A lo largo de la semana, los niños pueden ir marcando en su cartulina los avances, usando pegatinas o dibujos para representar lo que han logrado.
4. Al final, cada niño comparte su experiencia con los demás, hablando sobre lo que aprendió, lo que le costó más y lo que más disfrutó de alcanzar su reto.

### Variaciones:

- Crear un "tablero de retos" en el aula donde todos los niños puedan ver lo que los demás han logrado, promoviendo un ambiente de apoyo mutuo.
- Hacer una versión grupal del reto, donde los niños elijan un desafío para realizar en conjunto, como organizar un pequeño evento o presentación.
- 



### Se logra...

**Autonomía:** Establecen y siguen sus propios retos.

**Confianza:** Refuerzan su autoestima al lograr metas.

**Resiliencia:** Aprenden a perseverar ante desafíos.



#### 4.4. Responsabilidad

### ACTIVIDAD 18:

## La Gran Mandala

#### Ámbito Identidad y Autonomía

**Objetivo:** Desarrollar su identidad mediante el reconocimiento de sus manifestaciones emocionales para apreciarse y diferenciarse de los demás.

#### Destreza:

- Tomar decisiones con respecto a la elección de actividades, vestuario entre otros, en función de sus gustos y preferencias, argumentando las mismas.

#### Materiales:

- Hojas con modelos de mandalas (uno para cada niño).
- Pinturas o crayones en colores variados.
- Espacio amplio donde puedan formar círculos.

#### Procedimiento:

1. Forma grupos de 4 a 5 niños y entrégales mandalas individuales.
2. Coloca las pinturas al centro e indica que trabajen en silencio, cuidando la armonía de los colores entre todos.
3. Al terminar, junta los mandalas para formar un gran mandala colectivo.
4. Reflexiona sobre el trabajo en equipo y la inspiración mutua.



**Se logra...**

- **Colaboración y armonía:** Los niños trabajan en equipo, valorando el aporte de cada uno para crear algo bello y equilibrado.
- **Inspiración y aprendizaje mutuo:** Aprenden unos de otros, equilibrando habilidades y respetando las diferencias.



#### Variaciones:

- **Mandala temático:** Usan colores según un tema, como emociones o estaciones.

## ACTIVIDAD 19:



# El Jardín del abuelo

Ámbito Comprensión y expresión del lenguaje

**Objetivo:** Comprender el significado de palabras, oraciones y frases para ejecutar acciones y producir mensajes que le permitan comunicarse con los demás.

**Destreza:**

- Responder preguntas sobre un texto narrado por el adulto, relacionadas a los personajes y acciones principales.

**Materiales:**

- Almohadas o colchonetas para que los niños se recuesten cómodamente.
- Música relajante con sonidos de la naturaleza (opcional).

**Procedimiento:**

1. Prepara un espacio cómodo y tranquilo donde los niños puedan recostarse o sentarse relajados.
2. Lee el relato de "El Jardín del abuelo" en un tono calmado y misterioso, invitándolos a cerrar los ojos e imaginar.
3. Al final, pregunta qué descubrieron en el árbol y permite que compartan sus experiencias.
4. Reflexiona brevemente sobre la conexión con la naturaleza y la importancia de tomar decisiones.

*Variaciones:*

- Usa imágenes de árboles mágicos para que los niños imaginen qué hay dentro.
- Pide que dibujen el interior del árbol y compartan sus ideas.



### Se logra...

- **Conexión con la naturaleza:** Sensibiliza a los niños sobre su entorno natural.
- **Imaginación y autonomía:** Fomenta creatividad y toma de decisiones.

## ACTIVIDAD 20:

# Enviar Buenos Deseos



### Ámbito Convivencia

**Objetivo:** Demostrar actitudes de colaboración en la realización de actividades dentro y fuera de la clase para el cultivo de la formación de valores como la solidaridad.

### Destreza:

- Demostrar sensibilidad ante deseos, emociones y sentimientos de otras personas.

### Materiales:

- Un espacio amplio donde los niños puedan moverse cómodamente.

### Procedimiento:

1. Invita a los niños a abrazarse entre sí y a repetir frases amables hacia ellos mismos, como "Que sea feliz" o "Que esté en paz," sintiendo las emociones que estas palabras despiertan.
2. Pide a los niños que abran los brazos hacia sus compañeros, expresando deseos positivos como "Que tengas salud" o "Que te sientas seguro," creando un ambiente de apoyo mutuo.
3. Guíalos a abrir los brazos hacia el cielo, enviando deseos de bienestar a todo el mundo, mencionando continentes o lugares específicos, como "Que el mundo entero sea feliz" o "Que todos estén en paz."
4. Reflexiona con los niños sobre cómo se sintieron al enviar estos deseos, tanto para ellos mismos como para los demás y el mundo.



### Variaciones:

- *Carta de buenos deseos:* Los niños escriben o dibujan deseos positivos para alguien especial y los comparten.
- *Deseos en círculo:* Sentados en círculo, cada niño expresa un buen deseo para el compañero a su derecha.



### Se logra...

- **Compasión y empatía:** Los niños desarrollan sensibilidad hacia las emociones propias y de los demás.
- **Conexión grupal:** Fortalecen la armonía y el sentido de comunidad en el aula.

## ACTIVIDAD 21:

# La Planta de las Emociones



Ámbito Relaciones con el medio natural y cultural.

**Objetivo:** Practicar acciones que evidencien actitudes de respeto y cuidado del medio ambiente apoyando a la conservación del mismo.

**Destreza:**

- Observar y reconocer los elementos del entorno natural durante la actividad, demostrando respeto y cuidado por ellos, promoviendo prácticas de conservación.

**Materiales:**

- Una maceta pequeña con tierra.
- Semillas o una pequeña planta.
- Agua en un recipiente.
- Cartulinas o papeles de colores.
- Tijeras y marcadores

**Procedimiento:**

1. Introducción emocional: Explica que cada niño va a plantar una semilla o cuidar una planta, y a la vez van a asociar sus emociones con las etapas del crecimiento de la planta.
2. Plantar y reflexionar: Mientras plantan, invítalos a pensar en cómo se sienten hoy. Después, que escriban o dibujen en una cartulina las emociones que experimentan (alegría, tristeza, enojo, etc.).
3. Cuidar con emociones: Cada vez que rieguen su planta, les pedirás que expresen cómo se sienten y lo relacionen con el crecimiento de la planta. "Cuando regamos la planta con cariño, ¿cómo nos sentimos nosotros?"
4. Reflexión grupal: Al final, que compartan cómo han cuidado su planta y cómo se sienten al ser responsables de ella. ¿Qué emociones vieron en su planta a medida que la cuidaban? ¿Cómo manejaron sus emociones mientras la cuidaban?

**Variaciones:**

- Los niños cuidan un "animalito imaginario", reflexionando sobre las emociones que sienten al ser responsables de su bienestar.



### Se logra...

- Desarrollar la responsabilidad emocional al cuidar de su "animalito imaginario" y reflexionar sobre sus sentimientos.
- Fortalecer la autonomía y empatía mediante la conexión con emociones mientras cumplen una tarea o cuidado.

## ACTIVIDAD 22:

# Comer Conscientemente

### Ámbito Identidad y Autonomía

**Objetivo:** Fomentar la autonomía en la realización de actividades cotidianas mediante la práctica consciente de hábitos relacionados con la alimentación, desarrollando atención plena y valorando el momento de comer como una experiencia integral.

#### Destreza:

- Desarrollar la autonomía en la realización de actividades cotidianas relacionadas con la alimentación, prestando atención a las sensaciones y el bienestar personal durante el proceso.

#### Materiales:

- Mandarinas (tres gajos por niño).
- Un espacio tranquilo y sin distracciones.

#### Procedimiento:

1. Entrega a cada niño un gajo de mandarina y pídeles que lo observen detenidamente, tocándolo con suavidad y apreciando su textura con los ojos abiertos y cerrados.
2. Invita a los niños a oler el gajo y reflexionar sobre su aroma, prestando atención a los pensamientos o sensaciones que surjan.
3. Guíalos a colocar el gajo en su boca sin morderlo, explorando su textura y anticipando el sabor.
4. Indica que muerdan el gajo lentamente, notando el sonido, el jugo y las sensaciones en su lengua y garganta.
5. Reflexiona con ellos sobre la experiencia: ¿cómo se sintieron al comer tan despacio? ¿Qué descubrieron?



#### Variaciones:

- Usa diferentes frutas (como uvas o fresas) y pide a los niños que comparen sus texturas, aromas y sabores.
- Después de la actividad, los niños dibujan o escriben sobre cómo se sintieron al comer conscientemente.



## ACTIVIDAD 23:

# Semillas del cuidado

Ámbito Relaciones con el medio natural y cultural

**Objetivo:** Descubrir las características y los elementos del mundo natural explorando a través de los sentidos.

**Destreza:** Observar el proceso del ciclo vital de las plantas mediante actividades de experimentación y cuidar algo tangible y comprender la importancia de la constancia y el compromiso.

**Materiales:**

- Macetas pequeñas
- Semillas
- Tierra
- Regaderas y etiquetas.

**Procedimiento:**

1. Cada niño planta una semilla en una maceta que decoran previamente con su nombre.
2. Durante las semanas siguientes, se encargan de regar y cuidar su planta mientras observan su crecimiento.
3. Al final del proyecto, comparten sus experiencias y reflexionan sobre lo que aprendieron sobre la paciencia y la responsabilidad.

*Variaciones:*

- Realizar un diario de crecimiento, donde dibujen o escriban cómo cambia su planta con el tiempo.
- Crear un jardín comunitario donde todos contribuyan al cuidado de las plantas.
- Empatía y comprensión: La cuerda de la amistad



### Se logra...

**Empatía:** Desarrollan responsabilidad hacia la naturaleza.

**Conexión emocional:** Comprenden la importancia de cuidar el entorno.

**Autocuidado:** Aprenden a cuidar tanto su entorno como a ellos mismos.



## ACTIVIDAD 24:

# Las Piedras de las Promesas

### Ámbito Convivencia

**Objetivo:** Demostrar actitudes de colaboración en la realización de actividades dentro y fuera de la clase para el cultivo de la formación de valores como la solidaridad.

### Destreza:

- Colaborar en actividades que se desarrollan con otros niños y adultos de su entorno.

### Materiales:

- Piedras pequeñas y lisas (una por niño).
- Marcadores o pintura para decorar.

### Procedimiento:

1. Inicio consciente: Invite a los niños a cerrar los ojos y pensar en una tarea que puedan realizar para ayudar a su clase. Guíelos diciendo: "¿Qué acción pequeña podrías hacer hoy para que tu aula sea más feliz y ordenada?"
2. Decoración de las piedras: Entregue una piedra a cada niño y pídale que dibujen o escriban en ella un símbolo que represente su compromiso (puede ser un corazón, un sol, o algo que ellos elijan).
3. Colocación del compromiso: Formen juntos un círculo y coloquen las piedras en un lugar especial del aula, diciendo en voz alta su promesa: "Voy a guardar los lápices después de usarlos" o "Ayudaré a mis amigos si lo necesitan."



### Variaciones:

- Cree un "Rincón de las Promesas" donde se coloquen las piedras como recordatorio visual.
- Al final de la semana, permita a los niños revisar su compromiso y decorar una nueva piedra si desean.



## 4.5. Empatía y comprensión

### ACTIVIDAD 25:

# El Lenguaje Corporal

Ámbito Expresión corporal y motricidad

**Objetivo:** Estructurar su esquema corporal a través de la exploración sensorial para lograr la interiorización de una adecuada imagen corporal.

**Destreza:**

- Identificar en su cuerpo y en el de los demás partes y articulaciones del cuerpo humano, así como partes finas de la cara, a través de la exploración sensorial.

**Materiales:**

- Espacio tranquilo donde los niños puedan moverse cómodamente.

**Procedimiento:**

1. Explica que imaginarán su cuerpo como un país extranjero que están explorando, aprendiendo su lenguaje y sensaciones.
2. Pide que levanten una mano, cierren los ojos y se concentren en lo que sienten, como calor, frío o peso.
3. Guíalos a soplar en la mano, agitarla, masajearla y tocar texturas como su cabello o ropa, notando las diferentes sensaciones.
4. Invita a los niños a describir cómo se sintieron durante cada actividad, usando sus propias palabras o metáforas creativas.
5. Cierra reflexionando sobre cómo conectarse con el cuerpo ayuda a relajarse y estar más presentes.

*Variaciones:*

- Guía a los niños a concentrarse en los pies o el rostro, explorando sensaciones similares con diferentes movimientos.
- Pide a los niños que imaginen qué personaje o paisaje representa su cuerpo y lo describan.



### Se logra...

- **Conexión cuerpo-mente:** Los niños toman conciencia de su cuerpo y sensaciones.
- **Aceptación y seguridad:** Fomentan la aceptación y amabilidad hacia sí mismos.



## ACTIVIDAD 26:

# Escucha con el Corazón



### Ámbito Convivencia

**Objetivo:** Incrementar su posibilidad de interacción con las personas de su entorno estableciendo relaciones que le permitan favorecer su proceso de socialización respetando las diferencias individuales.

### Destreza:

- Reconocer y respetar las emociones y diferencias individuales de sus compañeros, expresando empatía y comprensión en situaciones de juego y convivencia.

### Materiales:

- Una campana, un palo de lluvia o algún objeto que emita un sonido suave.
- Un espacio tranquilo sin distracciones.

### Procedimiento:

1. Los niños se sientan en círculo, cierran los ojos y respiran profundamente.
2. Se toca la campana y levantan la mano cuando deja de sonar.
3. Un niño toma el objeto simbólico y comparte una emoción mientras los demás escuchan en silencio.
4. Se reflexiona sobre cómo se sintieron al compartir y escuchar.
5. Se refuerza la importancia de la empatía y la comprensión.

### Variaciones:

*Reconocer y expresar emociones de sus compañeros con respeto."Participar en juegos que fomenten la empatía y solidaridad.*



### Se logra...

- Desarrollar la empatía al escuchar atentamente las emociones de los demás sin interrumpir ni juzgar.
- Fomentar la comprensión emocional y el respeto, fortaleciendo la convivencia y las relaciones interpersonales.





## ACTIVIDAD 27:

# Personificar Las Emociones

Ámbito Expresión artística

**Objetivo:** Desarrollar habilidades senso-perceptivas y visomotrices para expresar sentimientos, emociones y vivencias a través del lenguaje plástico.

**Destreza:**

- Expresar sus vivencias y experiencias a través del dibujo libre.

**Materiales:**

- Hojas de papel o cartulinas (una por emoción).
- Lápices de colores, ceras, rotuladores o témperas.

**Procedimiento:**

1. Entrega a cada niño una hoja por emoción y materiales de dibujo.
2. Explica que crearán personajes para representar emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, miedo y asco.
3. Invita a que elijan un color y dibujen gestos faciales para cada emoción según cómo las perciben.
4. Al terminar, reflexiona en grupo sobre los dibujos: ¿cómo ven sus emociones? ¿Qué características les asignaron?
5. Fomenta el diálogo para entender el propósito de cada emoción y cómo gestionarla de manera positiva.

**Variaciones:**

- Historias: Los niños crean una historia donde las emociones interactúan.
- Actuación: Representan emociones con gestos y movimientos.



### Se logra...

**Identificación emocional:** Los niños reconocen y visualizan sus emociones de forma creativa y no amenazante.

- **Relación positiva con las emociones:** Aprenden a comprender la función de cada emoción y a aceptarla como parte de ellos.



## ACTIVIDAD 28:



# Bola Imaginaria

Ámbito Expresión corporal y motricidad

**Objetivo:** Estructurar su esquema corporal a través de la exploración sensorial para lograr la interiorización de una adecuada imagen corporal.



### Destreza:

- Explorar las partes y articulaciones de su cuerpo a través de movimientos y gestos expresivos que representen diferentes emociones, promoviendo la conciencia corporal y sensorial.

### Materiales:

- Espacio amplio.

### Procedimiento:

1. Forma un círculo con los niños y explícale que imaginarán bolas de energía que representen emociones.
2. Muestra cómo dar forma a la bola imaginaria y cómo transformarla en gestos o acciones (como tocar un instrumento o imitar un animal).
3. Pasa la bola energética a un niño, asignando emociones como miedo, tristeza, alegría, etc., para que las representen.
4. Realiza rondas donde cada niño transmita su emoción a otro, en completo silencio.
5. Cierra con una ronda libre, donde cada niño decide qué emoción transmitir o transformar.

### Variaciones:

- **Dúos creativos:** Los niños trabajan en parejas para crear una interacción con sus bolas de energía.
- **Colores y emociones:** Cada bola imaginaria tiene un color que representa una emoción, y los niños explican su elección.



### Se logra...

- **Conciencia emocional:** Los niños entienden la energía emocional que comparten y cómo puede transformarse.
- **Creatividad y expresión:** Fomentan la imaginación y el uso del cuerpo como herramienta de comunicación.

## ACTIVIDAD 29:

# El Espejo de las Emociones



### Ámbito Convivencia

**Objetivo:** Incrementar su capacidad de interactuar con las personas de su entorno mediante el reconocimiento y la reflexión sobre las emociones propias y ajenas

**Destreza:** Reconocer y respetar las emociones de sus compañeros, reflejándolas a través del lenguaje corporal y verbal, para fortalecer la empatía y fomentar la aceptación de las diferencias individuales.

• **Materiales:**

Ninguno, aunque puede usarse un espejo real si está disponible.

**Procedimiento:**

1. Invite a los niños a sentarse en círculo y diga: "Cerramos los ojos por un momento, respiramos profundo y pensamos: ¿Cómo me siento ahora mismo? ¿Cómo se sienten mis amigos? Vamos a observar las emociones con mucha atención, como si fueran reflejos en un espejo."
2. Explique: "Uno de nosotros será el que muestre una emoción, y los demás seremos su espejo. Si alguien sonríe, sonreímos. Si alguien está triste, mostramos una carita triste."
3. Haga turnos para que cada niño muestre una emoción, mientras los demás la reflejan. Anime a los niños a identificar emociones y a decir algo amable: "Te ves contento, ¿qué te hace feliz?" o "Parece que estás un poco cansado, ¿cómo podemos ayudarte?"
4. Concluya diciendo: "Somos como espejos para nuestros amigos. Podemos reflejar sus emociones y también ayudarles a sentirse mejor cuando lo necesiten. Vamos a agradecer con una sonrisa a todos los que participaron."

*Variaciones:*

- Use un espejo real para que los niños practiquen sus expresiones antes de mostrarlas al grupo.
- Incorpore movimientos corporales: "Si alguien se siente cansado, ¿cómo se movería? Reflejemos eso."



### Se logra...

- **Empatía:** Reconocen y reflejan las emociones de los demás.
- **Conexión emocional:** Aprenden a apoyar y comprender a sus compañeros.
- **Conciencia emocional:** Identifican cómo las emociones afectan a las personas.

## ACTIVIDAD 30:



# Mi mural de logros

Ámbito Expresión artística

**Objetivo:** Desarrollar habilidades sensorio-perceptivas y visomotoras para expresar sentimientos, emociones y vivencias a través del lenguaje plástico.



**Destreza:**

- Expresar sus vivencias y experiencias a través del arte.

**Materiales:**

- Cartulinas grandes
- Revistas
- Pegamento
- Tijeras
- Marcadores
- Stickers.

**Procedimiento:**

1. Cada niño recibe una cartulina donde dibujará o pegará imágenes de momentos en los que se sintió orgulloso de sí mismo (como aprender algo nuevo o ayudar a un amigo).
2. Los niños pueden agregar palabras o frases que describan cómo se sintieron en esos momentos.
3. Una vez terminado, los murales se comparten con el grupo para reforzar el sentido de comunidad.

*Variaciones:*

- Crear un mural grupal donde todos contribuyan con un logro, promoviendo el trabajo en equipo.
- Añadir un "espacio de sueños" donde los niños representen algo que quieren lograr en el futuro.



# 5

## **EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO**





## 5.1. Indicadores de logro

La evaluación en mindfulness no se trata solo de medir lo que los niños logran, sino de observar cómo se desarrollan y cómo se sienten durante el proceso. El seguimiento de estas actividades es fundamental para ajustar las prácticas y asegurarse de que los niños están progresando en su capacidad de atención, regulación emocional y autoconciencia. ¡Vamos a ver cómo hacerlo de manera divertida y sencilla!

### Aspectos importantes en tener en cuenta

Cuando se trata de evaluar las prácticas de mindfulness, los indicadores de logro nos ayudan a observar el progreso de los niños sin enfocarnos únicamente en resultados académicos. En este caso, se evalúa el bienestar emocional y la capacidad de los niños para mantenerse presentes. Aquí tienes algunos indicadores clave:

#### 1. Capacidad de concentración:

- El niño puede participar activamente en las actividades sin distraerse.
- Mantiene la atención en el ejercicio durante los tiempos propuestos (por ejemplo, en el caso de la "Respiración de la Flor", el niño se enfoca en su respiración durante el ciclo completo de inhalar y exhalar).

#### 2. Regulación emocional:

- El niño muestra una disminución de comportamientos impulsivos o reactivos después de realizar las actividades.
- Durante situaciones de frustración o estrés, el niño utiliza las estrategias aprendidas (como la respiración consciente) para calmarse.

#### 3. Participación activa:

- El niño participa con entusiasmo y voluntariamente en las actividades de mindfulness.
- Muestra interés por compartir sus sentimientos o experiencias al final de las actividades.

#### 4. Relajación y bienestar:

- Los niños se sienten más tranquilos después de las actividades, lo que se puede observar en su comportamiento y en cómo interactúan con sus compañeros.



## 5.2. Registro de observaciones

El registro de observaciones es una herramienta vital para monitorear el progreso de los niños y ajustar las actividades según sus necesidades. Es importante que el docente tome nota de manera regular, no solo para evaluar el rendimiento, sino para hacer ajustes que mejoren la experiencia de aprendizaje.

### Ficha de observación

#### Datos generales

- Nombres del niño: \_\_\_\_\_
- Edad: \_\_\_\_\_
- Fecha de Observación: \_\_\_\_\_
- Nombre del Observador: \_\_\_\_\_

#### Indicadores de Evaluación

##### Regulación Emocional

###### 1. Capacidad para identificar y nombrar emociones

- **Descripción:** El niño puede identificar y verbalizar sus emociones (ej. " Estoy triste", " Estoy feliz").
- **Escala de Evaluación:** 1=Nunca, 2=A veces, 3= Frecuentemente, 4= Siempre.

###### 2. Respuesta adecuadas a situaciones estresantes.

- **Descripción:** El niño usa técnicas de regulación emocional, como respiración profunda, cuando se enfrenta a situaciones estresantes.
- **Escala de Evaluación:** 1=Nunca, 2=A veces, 3= Frecuentemente, 4= Siempre.

###### 3.Reducción de episodios de frustración y llanto.

- **Descripción:** El niño muestra menos episodios de frustración y llanto comparado con el inicio del programa.
- **Escala de Evaluación:** 1=Nunca, 2=A veces, 3= Frecuentemente, 4= Siempre.

##### Atención y Concentración

###### 1. Permanencia en una actividad durante un tiempo prolongado.

- **Descripción:** El niño puede mantenerse enfocado en una actividad sin distraerse.
- **Escala de Evaluación:** 1= Menos de 5 min, 2= 5-10 min, 3= 10-15 min, 4= Más de 15 min.



## 2. Reducción de distracciones durante las actividades de clase.

- **Descripción:** El niño se distrae menos con estímulos externos mientras participa en las actividades.
- **Escala de Evaluación:** 1=Nunca, 2=A veces, 3= Frecuentemente, 4= Siempre.

## 3. Mejora en la escucha activa y seguimiento de instrucciones.

- **Descripción:** El niño sigue las instrucciones dadas por el docente de manera atenta y adecuada.
- **Escala de Evaluación:** 1=Nunca, 2=A veces, 3= Frecuentemente, 4= Siempre.

### Conducta social

#### 1. Incremento en comportamientos cooperativos.

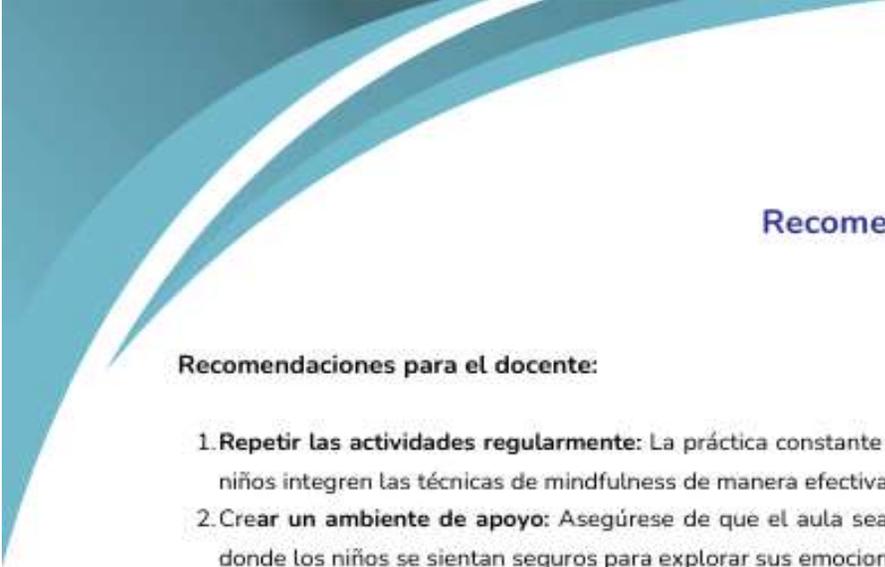
- **Descripción:** El niño muestra comportamientos cooperativos, como compartir y ayudar a sus compañeros.
- **Escala de Evaluación:** 1=Nunca, 2=A veces, 3= Frecuentemente, 4= Siempre.

#### 2. Mejora la resolución de conflicto de manera pacífica.

- **Descripción:** El niño resuelve conflictos con otros niños de manera pacífica sin recurrir a la agresión.
- **Escala de Evaluación:** 1=Nunca, 2=A veces, 3= Frecuentemente, 4= Siempre.

#### 3. Aumento de demostración de empatía hacia los demás.

- **Descripción:** El niño demuestra empatía hacia sus compañeros (ej. consuela a un amigo triste)
- **Escala de Evaluación:** 1=Nunca, 2=A veces, 3= Frecuentemente, 4= Siempre.



## Recomendaciones

### Recomendaciones para el docente:

1. **Repetir las actividades regularmente:** La práctica constante es clave para que los niños integren las técnicas de mindfulness de manera efectiva.
2. **Crear un ambiente de apoyo:** Asegúrese de que el aula sea un espacio tranquilo donde los niños se sientan seguros para explorar sus emociones.
3. **Involucrar a las familias:** Fomentar la práctica de mindfulness en casa ayuda a consolidar lo aprendido en el aula y refuerza el bienestar emocional de los niños.
4. **Ser flexible y adaptativo:** No todos los niños aprenderán al mismo ritmo. Algunas actividades pueden necesitar ajustes, o tal vez algunos niños prefieran ciertas técnicas sobre otras. Estar atento a sus necesidades y preferencias es fundamental para un buen acompañamiento.
5. **Celebrar los logros pequeños:** Aunque el mindfulness no se mide en "resultados académicos", es importante reconocer los avances emocionales y sociales de los niños. Un elogio o una celebración tras cada actividad puede motivarlos a seguir participando y aplicando lo aprendido.



## **GUÍA DIDÁCTICA DE MINDFULNESS PARA EL AULA**

### **Estrategias para fomentar el control emocional en niños de Inicial II**

Esta guía ha sido cuidadosamente diseñada para proporcionar a los docentes estrategias prácticas que fomenten el desarrollo socioemocional en la primera infancia. A través de actividades basadas en mindfulness, ofrece herramientas efectivas para fortalecer la atención, la autorregulación emocional y la empatía en los niños. Con un enfoque innovador y accesible, esta obra invita a transformar el aula en un espacio de aprendizaje consciente, donde el bienestar emocional se convierte en el eje del desarrollo integral.

## CONCLUSIÓN

La presente investigación ha logrado desarrollar una guía didáctica basada en actividades de mindfulness para el control emocional en niños de Inicial II. Esta propuesta responde de manera integral a las necesidades emocionales identificadas en el Centro de Estimulación Temprana "Primeros Pasos", donde se evidenció la importancia de fortalecer la autorregulación emocional a través de prácticas pedagógicas innovadoras.

En primer lugar, en cumplimiento del primer objetivo específico, se examinaron los fundamentos teóricos del mindfulness y su pertinencia en la educación inicial. Se destacó su contribución al desarrollo de la autorregulación emocional, la atención plena y la empatía, evidenciando su potencial para mejorar la estabilidad emocional y la interacción social en los niños de esta etapa. Por otro lado, en relación con el segundo objetivo específico, el diagnóstico realizado permitió identificar las características emocionales y necesidades particulares de los niños de Inicial II. Se determinó que gran parte de ellos presentaba dificultades para reconocer y gestionar sus emociones, déficit de atención y tendencia a conductas impulsivas. Este análisis fue crucial para diseñar estrategias que respondieran a sus capacidades cognitivas y emocionales, asegurando la pertinencia de las actividades propuestas. De igual forma, con respecto al tercer objetivo específico, se elaboraron actividades de mindfulness adaptadas a las necesidades de los niños, priorizando técnicas lúdicas y sensoriales que favorecieran su proceso de autorregulación.

El pilotaje de la implementación de estas estrategias mostró resultados positivos, reflejando mejoras significativas en el manejo emocional, la cooperación entre pares y la concentración durante las actividades dirigidas. Finalmente, la participación activa de docentes y familias fue un factor determinante en el éxito de la propuesta. La implementación de la guía didáctica demostró la importancia de un enfoque colaborativo en el desarrollo emocional infantil, reafirmando la necesidad de integrar el mindfulness como una herramienta complementaria en el currículo de educación inicial.

En conclusión, la implementación de esta guía didáctica representa un aporte significativo al bienestar socioemocional de los niños, proporcionando una herramienta práctica y efectiva para el ámbito educativo. Su enfoque innovador y su sólida fundamentación teórica destacan la

relevancia de incorporar el mindfulness en la educación inicial, permitiendo una formación integral desde las primeras etapas de escolarización. A partir de estos hallazgos, se recomienda continuar investigando su aplicación a largo plazo y en otros contextos educativos, con el fin de fortalecer su impacto y sostenibilidad en el tiempo.

## **RECOMENDACIONES**

Con la finalidad de fortalecer la regulación emocional en los niños de Inicial II, se recomienda que el Centro de Estimulación Temprana "Primeros Pasos" integre la guía didáctica basada en actividades de mindfulness como parte de su programa educativo. La incorporación de estas estrategias permitirá a los niños desarrollar habilidades de autorregulación emocional, mejorar su interacción social y favorecer su desarrollo integral dentro del entorno escolar, así como se demostró en el pilotaje de tres semanas implementado en dicho centro.

Además, resulta indispensable fomentar la participación activa de las familias mediante talleres y actividades conjuntas que promuevan el conocimiento y la práctica del mindfulness en el hogar. Un enfoque integral de este tipo contribuirá a reforzar los aprendizajes adquiridos en el aula y a garantizar una intervención coherente entre el entorno escolar y familiar.

Asimismo, se recomienda la implementación de un sistema de monitoreo y evaluación continua para medir el impacto de la guía didáctica en el desarrollo emocional de los niños. Para ello, es necesario utilizar fichas de observación, encuestas y reuniones periódicas con docentes y familias, lo que permitirá realizar los ajustes pertinentes en las estrategias aplicadas y optimizar su efectividad.

Por otro lado, se sugiere replicar esta propuesta en otros contextos educativos con el fin de evaluar su impacto en diferentes entornos sociales y culturales. La aplicación en diversos escenarios contribuirá a validar y adaptar la guía, promoviendo así el desarrollo de una educación inicial inclusiva y de calidad. De igual manera, el desarrollo de materiales complementarios, como guías impresas, recursos audiovisuales y aplicaciones interactivas, facilitará la implementación de las actividades de mindfulness tanto en el aula como en el hogar. Estos materiales deben ser accesibles y diseñados en función de las características y necesidades de los niños de Inicial II, asegurando así su pertinencia y utilidad.

En este sentido, es fundamental que los docentes reciban formación continua y especializada en mindfulness y en estrategias de regulación emocional. Esta capacitación debe incluir talleres prácticos, seguimiento técnico y acceso a recursos actualizados, con el propósito de garantizar la implementación efectiva de las actividades y fortalecer las competencias pedagógicas del personal educativo.

Finalmente, se recomienda que la institución educativa adopte un enfoque transversal en el que la educación emocional sea una prioridad en todas las áreas del aprendizaje. La integración de prácticas de mindfulness en las rutinas diarias contribuirá a la creación de un ambiente educativo que fomente el bienestar emocional de los niños y del personal docente, garantizando así una formación integral y equilibrada.

## BIBLIOGRAFÍA

- Abramowski, A., & Sorondo, J. (2022). El enfoque socioemocional en la agenda educativa de la pandemia. Entre lo terapéutico y lo moral. *Revista Del IICE*, 51.  
<https://doi.org/10.34096/IICE.N51.10739>
- Agnoli, S., Mancini, G., Pozzoli, T., Baldaro, B., Russo, P. M., & Surcinelli, P. (2012). The interaction between emotional intelligence and cognitive ability in predicting scholastic performance in school-aged children. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 660–665. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.05.020>
- Cantero, M. J., & Cerezo, M. Á. (2001). Mother-infant interaction as predictor of attachment behaviours: Two causal models. *Infancia y Aprendizaje*, 24(1), 113–132.  
<https://doi.org/10.1174/021037001316899956>
- Cedeño Macías, M. D., & Pazmiño Mantuano, N. B. (2023). La evaluación diagnóstica en el desarrollo psicomotor de niños de 4 a 5 años.  
<https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/9506>
- Cirac, L. Á., & Iborra, M. A. (2020). La regulación emocional en el profesorado como base para estimular dicha regulación en el alumnado.
- Cisneros Hidrobo, K. I. (2018). Intervención psicoeducativa en autocontrol emocional con técnicas cognitivo-conductuales para disminuir la agresividad en niñas y niños de 7 a 9 años del centro de referencia “La Marín”, perteneciente al programa acción guambas, en el periodo marzo a julio del 2017. Universidad Politécnica Salesiana. (Bachelor's thesis)
- Coraquillo Alegre, N. G. (2024). Las estrategias lúdicas para mejorar las habilidades sociales básicas en los niños de 5 años de la institución educativa N°1664 Golfo Pérsico, Chimbote, 2023. <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/36579>
- Constitución de la República del Ecuador. (2008). Constitución de la República del Ecuador. Recuperado de <https://www.asambleanacional.gob.ec>
- Correa Delgado Rafael, Espinosa Andrade Augusto, Peñafiel Larrea Freddy, Roca Gutiérrez Jaime, Dueñas Montero Paulina, Lemus Argüello María Ester, Males Morales Luis, Toro Santacruz

- Flook, L., Smalley, S. L., Kitil, J. E., & et al. (2010). Promoting prosocial behavior and self-regulation in preschool children through mindfulness training. *Developmental Psychology*, 46(5), 1445-1457. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25383689/>
- Greenberg, M. T., & Harris, A. R. (2012). Nurturing mindfulness in children and youth: Current state of research. *Child development perspectives*, 6(2), 161-166. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15427609.2013.818480>
- Díez, GG, & Castellanos, N. (2022). Investigación de mindfulness en neurociencia cognitiva. *Rev. Neurol*, 74, 163-169.
- Elvira Valle, L. (2023). Promoción de la salud mental y el bienestar en Educación Secundaria Obligatoria: diseño del programa “Saludable(mente).” <https://gedos.usal.es/handle/10366/152841>
- González-Rivera, P. L., Ormaza-Ormaza, H. I., José-Reyes, A., & Pombo-Bermeo, A. S. (2024). Educación inicial: metodología y ambientes de aprendizaje.
- González, P. L. G. (2023). Tendencias en la Estimulación Temprana. Estudio De Caso en la Comunidad Nueva Vida. Editorial Universitaria Abya-Yala.
- Guncay Salinas, D. N. (2024). Actividades mindfulness para el desarrollo emocional en niños y niñas de nivel inicial 2 en la Unidad Educativa Eugenio Espejo, año 2024 (Bachelor's thesis).
- Lozano, E. A., Salinas, C. G., & Carnicero, J. A. C. (1984). *Anales de Psicología*. <https://Revistas.Um.Es/Analesps/>, 20(1), 69–80. <https://doi.org/10.6018/ANALESPTS>
- Martínez Fustero Laura. (2019). Programa “Aulas Felices” en Educación Infantil: intervención educativa en situaciones de frustración - Repositorio Institucional de Documentos. <https://zaguan.unizar.es/record/85860>
- Massuh Villavicencio, C. M. (2024). La voz de la experiencia en educación inicial y elemental. *Acción Y Reflexión Educativa*, (49), 75–86. <https://doi.org/10.48204/j.are.n49.a4595>

- Méndez Urgiles, E. T. (2022). Guía didáctica a través de actividades lúdicas para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en niños y niñas de 3 a 4 años del Centro de Educación Inicial Mamy's Day Care, año lectivo 2020-2021. UPS. (Bachelor's thesis).
- Moñivas, A., García-Diex, G., & García-De-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, 12, 83-89.
- Mrazek, M. D., & et al. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Science*, 24(5), 776-787. <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2013/04/Mrazek-et-al.-2013-Mindfulness-Improves-WMC-GRE-Focus.pdf>
- Nunez-Flores, M., & Llorent, V. J. (2022). La educación inclusiva y su relación con las competencias socioemocionales y morales del profesorado en la escuela. *Aula Abierta*, 51(2), 171–180. <https://doi.org/10.17811/RIFIE.51.2.2022.171-180>
- Pérez-González Juan Carlos. (2008). Propuesta para la evaluación de programas de educación socioemocional (15).
- Robles Ramírez, A. M. (2022). ¿Cómo trabajar las emociones en el aula a través de mindfulness? Propuesta didáctica para trabajar las emociones en el aula con mindfulness. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/57520>
- Roeser, R. W. (2016). Processes of Teaching, Learning, and Transfer in Mindfulness-Based Interventions (MBIs) for Teachers: A Contemplative Educational Perspective. 149–170. [https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3506-2\\_10](https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3506-2_10)
- Ruiz, G. (2013). La teoría de la experiencia de John Dewey: significación histórica y vigencia en el debate teórico contemporáneo. *Foro de Educación*, 11(15), 103-124. <https://www.redalyc.org/pdf/4475/447544540006.pdf>
- Santana, M. V., Bedoya, J. L., & Fuentes, A. R. (2009). Evaluación compartida con fichas de observación durante el proceso de aprendizaje de las habilidades gimnásticas. Un estudio experimental. *Revista Iberoamericana de Educación*, 50(2). <https://doi.org/10.35362/RIE5021862>

- Santelices, E. O. (2024). Construyendo currículum consciente: Una propuesta desde el mindfulness para integrar curricularmente el aprendizaje socioemocional en la asignatura de química (Tesis de maestría). Pontificia Universidad Católica de Chile.  
<https://doi.org/10.7764/tesisUC/EDU/87319>
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52–66.  
<https://doi.org/10.1037/A0038454>
- Soraya, Espinosa Salas María Cristina, & Naranjo Quintana Stefanie. (2014). Currículo de Educación Inicial.
- Valdivia Mora, K. A. (2022). Familias disfuncionales y la agresividad en niños de cinco años en la institución educativa inicial N° 338 – Sayan- Huaura – 2019.  
<https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/5927>
- Vásquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42–51.  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-85972016000100006&lng=es&nrm=iso&tlng=pt](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006&lng=es&nrm=iso&tlng=pt)
- Velez, X., Cordero, B. T., Dufo, Y. A., & Mejía, C. S. (2021). Efectos del mindfulness en preescolares con problemas de comportamiento. *Revista Ecos De La Academia*, 7(13).  
<https://doi.org/10.53358/ecosacademia.v7i13.590>
- Vicente Patricia. (2024, July 18). Desarrollo emocional en niños y adolescentes | Psicología Nafría. <https://psicologianafria.com/desarrollo-emocional-ninos/>
- Zavaleta Sanchez, Y. V. (2024). Estrategias de trabajo con padres de familia para mejorar el desarrollo emocional de los niños de 4 y 5 años de la I. E. P. Newtgn College 2016 - 2017. Repositorio Institucional - UNS.  
<http://repositorio.uns.edu.pe/handle/20.500.14278/4762>

Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. (2012). The Potential Benefits of Mindfulness Training in Early Childhood: A Developmental Social Cognitive Neuroscience Perspective. *Child Development Perspectives*, 6(2), 154–160. <https://doi.org/10.1111/J.1750-8606.2012.00241.X>

## ANEXOS

### Anexo 1

#### Instrumento de Evaluación

Para evaluar los progresos de los niños, se diseñará una lista de chequeo con criterios e indicadores específicos. Esta lista permitirá a los docentes y observadores registrar de manera sistemática los cambios observados en la conducta de los niños.

#### Lista de Chequeo: Criterios e Indicadores de Logros

##### Criterios de Evaluación:

1. Regulación Emocional
2. Atención y Concentración
3. Conducta Social

##### Indicadores de Logros:

###### 1. Regulación Emocional:

- ✓ Capacidad para identificar y nombrar emociones.
- ✓ Respuestas adecuadas a situaciones estresantes (ej. uso de técnicas de respiración).
- ✓ Reducción de episodios de frustración y llanto.

###### 2. Atención y Concentración:

- ✓ Permanencia en una actividad durante un tiempo prolongado.
- ✓ Reducción de distracciones durante las actividades de clase.
- ✓ Mejora en la escucha activa y seguimiento de instrucciones.

###### 3. Conducta Social:

- ✓ Incremento en comportamientos cooperativos (ej. compartir,

ayudar a compañeros).

- ✓ Mejora en la resolución de conflictos de manera pacífica.
- ✓ Aumento en la demostración de empatía hacia los demás.

## Ficha de observación

### Datos Generales

- **Nombre del Niño:** \_\_\_\_\_
- **Edad:** \_\_\_\_\_
- **Fecha de Observación:** \_\_\_\_\_
- **Nombre del Observador:** \_\_\_\_\_

### Indicadores de Evaluación

#### Regulación Emocional

##### 1. Capacidad para identificar y nombrar emociones.

- ✓ **Descripción:** El niño puede identificar y verbalizar sus emociones (ej. "Estoy triste", "Estoy feliz").
- ✓ **Escala de Evaluación:** 1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre.

##### 2. Respuestas adecuadas a situaciones estresantes.

- ✓ **Descripción:** El niño usa técnicas de regulación emocional, como respiración profunda, cuando se enfrenta a situaciones estresantes.
- ✓ **Escala de Evaluación:** 1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre.

##### 3. Reducción de episodios de frustración y llanto.

- ✓ **Descripción:** El niño muestra menos episodios de frustración y llanto comparado con el inicio del programa.
- ✓ **Escala de Evaluación:** 1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre.

### Atención y Concentración

**1. Permanencia en una actividad durante un tiempo prolongado.**

- ✓ **Descripción:** El niño puede mantenerse enfocado en una actividad sin distraerse.
- ✓ **Escala de Evaluación:** 1 = Menos de 5 min, 2 = 5-10 min, 3 = 10-15 min, 4 = Más de 15 min.

**2. Reducción de distracciones durante las actividades de clase.**

- ✓ **Descripción:** El niño se distrae menos con estímulos externos mientras participa en las actividades.
- ✓ **Escala de Evaluación:** 1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre.

**3. Mejora en la escucha activa y seguimiento de instrucciones.**

- ✓ **Descripción:** El niño sigue las instrucciones dadas por el docente de manera atenta y adecuada.
- ✓ **Escala de Evaluación:** 1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre.

**Conducta Social**

**1. Incremento en comportamientos cooperativos.**

- ✓ **Descripción:** El niño muestra comportamientos cooperativos, como compartir y ayudar a sus compañeros.
- ✓ **Escala de Evaluación:** 1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre.

**2. Mejora en la resolución de conflictos de manera pacífica.**

- ✓ **Descripción:** El niño resuelve conflictos con otros niños de manera pacífica sin recurrir a la agresión.
- ✓ **Escala de Evaluación:** 1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre.

**3. Aumento en la demostración de empatía hacia los demás.**

- ✓ **Descripción:** El niño demuestra empatía hacia sus compañeros (ej. consuela a un amigo triste).
- ✓ **Escala de Evaluación:** 1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre.

## Anexo 2

### Fichas de Observación (ANTES)

#### Ficha de Observación - Niño 1

<b>Nombre del Niño:</b>	Niño 1
<b>Edad:</b>	4 años
<b>Fecha de Observación:</b>	29/11/2024

#### Indicadores de Evaluación

Indicador	Observación	Escala de Evaluación	Resultado
Identificación y nombrar emociones	El niño presenta dificultad para identificar emociones básicas como alegría o tristeza. Actividades como 'Nube de las emociones' pueden ser útiles.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Respuestas a situaciones estresantes	Reacciona impulsivamente en momentos de estrés. Practicar 'Respiración de la flor y la vela' puede ayudarlo a manejar mejor estas situaciones.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	2
Reducción de frustración y llanto	"Frecuentemente se frustra ante tareas difíciles. Requiere estrategias de regulación emocional como 'El globo	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Permanencia en una actividad	"Muestra interés inicial, pero pierde la atención rápidamente. Actividades breves como 'El sonido de la campana' pueden mejorar su enfoque."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	2
Reducción de	"Se distrae fácilmente con	1 = Nunca, 2 = A	1

distracciones	estímulos externos. Es importante reforzar su atención con ejercicios como 'Camina consciente'."	veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	
Escucha activa y seguimiento de instrucciones	"Le cuesta seguir instrucciones en actividades grupales. Estrategias como 'El reloj invisible' pueden fortalecer su capacidad de atención."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Comportamientos cooperativos	"Participa en actividades grupales con moderación, pero a veces se muestra reservado. Potenciar la empatía con juegos como 'El espejo de las emociones'."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	2
Resolución pacífica de conflictos	"Tiene dificultades para resolver conflictos sin ayuda. Se recomienda trabajar en habilidades socioemocionales mediante actividades de dramatización."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Demostración de empatía	"Muestra empatía ocasionalmente. Refuerza este aspecto con ejercicios grupales como 'Enviar buenos deseos'."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	2

### Ficha de Observación - Niña 2

<b>Nombre del Niño:</b>	Niña 2
<b>Edad:</b>	5 años
<b>Fecha de Observación:</b>	29/11/2024

#### Indicadores de Evaluación

Indicador	Observación	Escala de Evaluación	Resultado
-----------	-------------	----------------------	-----------

Identificación y nombrar emociones	"Identifica algunas emociones, pero requiere apoyo para expresarlas. Actividades como 'Moldear emociones' pueden facilitar este desarrollo."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	2
Respuestas a situaciones estresantes	"Tiene dificultades para calmarse en situaciones de estrés. Ejercicios de respiración profunda son recomendables."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Reducción de frustración y llanto	"Muestra avances al calmarse tras episodios de frustración. La actividad 'El globo' podría reforzar su capacidad."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	2
Permanencia en una actividad	"Se distrae con facilidad, perdiendo el interés rápidamente. Practicar 'El sonido de la campana' podría ser de gran ayuda."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Reducción de distracciones	"Le cuesta mantenerse enfocada, pero muestra interés en actividades sensoriales. 'Camina consciente' es una buena opción."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Escucha activa y seguimiento de instrucciones	"Necesita reforzar habilidades para seguir instrucciones. 'El reloj invisible' puede ser una herramienta útil."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	2
Comportamientos cooperativos	"Colabora ocasionalmente en actividades grupales. Se recomienda reforzar el trabajo en equipo con juegos cooperativos."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Resolución pacífica	"Requiere orientación para	1 = Nunca, 2 = A	2

de conflictos	resolver conflictos de manera pacífica. Actividades de dramatización pueden ser beneficiosas."	veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	
Demostración de empatía	"Demuestra empatía con apoyo, pero necesita oportunidades para practicar. 'Enviar buenos deseos' puede fortalecer esta habilidad."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1

### Ficha de Observación - Niño 3

<b>Nombre del Niño:</b>	Niño 3
<b>Edad:</b>	4 años
<b>Fecha de Observación:</b>	29/11/2024

#### Indicadores de Evaluación

Indicador	Observación	Escala de Evaluación	Resultado
Identificación y nombrar emociones	"Tiene dificultad para identificar sus emociones. Se recomienda realizar actividades como 'Personificar las emociones'."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Respuestas a situaciones estresantes	"Reacciona con impulsividad y necesita orientación para calmarse. La actividad 'Respiración de la flor y la vela' puede ser útil."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Reducción de frustración y llanto	"Experimenta frustración en tareas difíciles. Actividades como 'El globo' pueden mejorar su regulación emocional."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	2
Permanencia en una	"Se involucra inicialmente, pero	1 = Nunca, 2 = A	1

actividad	pierde el interés rápidamente. 'El sonido de la campana' puede ayudarlo a desarrollar su atención."	veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	
Reducción de distracciones	"Logra centrarse solo por períodos cortos. Es necesario reforzar la concentración con ejercicios como 'Camina consciente'."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	2
Escucha activa y seguimiento de instrucciones	"Le cuesta seguir instrucciones y mantenerse atento. Actividades como 'El reloj invisible' son recomendables."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Comportamientos cooperativos	"Muestra interés en colaborar, pero a menudo prefiere actividades individuales. Refuerza esta área con 'La gran mandala'."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Resolución pacífica de conflictos	"Tiene dificultades para resolver conflictos sin intervención adulta. Actividades grupales como 'El espejo de las emociones' pueden ser útiles."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Demostración de empatía	"Ocasionalmente demuestra empatía, pero necesita más oportunidades para practicar. 'Enviar buenos deseos' puede ser de ayuda."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	2

### Ficha de Observación - Niña 4

<b>Nombre del Niño:</b>	Niña 4
<b>Edad:</b>	5 años
<b>Fecha de Observación:</b>	29/11/2024

#### Indicadores de Evaluación

<b>Indicador</b>	<b>Observación</b>	<b>Escala de Evaluación</b>	<b>Resultado</b>
Identificación y nombrar emociones	"Tiene dificultad para identificar sus emociones. Se recomienda realizar actividades como 'Personificar las emociones'."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Respuestas a situaciones estresantes	"Reacciona con impulsividad y necesita orientación para calmarse. La actividad 'Respiración de la flor y la vela' puede ser útil."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Reducción de frustración y llanto	"Experimenta frustración en tareas difíciles. Actividades como 'El globo' pueden mejorar su regulación emocional."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	2
Permanencia en una actividad	"Se involucra inicialmente, pero pierde el interés rápidamente. 'El sonido de la campana' puede ayudarlo a desarrollar su atención."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Reducción de distracciones	"Logra centrarse solo por períodos cortos. Es necesario reforzar la concentración con ejercicios como 'Camina consciente'."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	2
Escucha activa y	"Le cuesta seguir instrucciones y	1 = Nunca, 2 = A	1

seguimiento de instrucciones	mantenerse atento. Actividades como 'El reloj invisible' son recomendables."	veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	
Comportamientos cooperativos	"Muestra interés en colaborar, pero a menudo prefiere actividades individuales. Refuerza esta área con 'La gran mandala'."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Resolución pacífica de conflictos	"Tiene dificultades para resolver conflictos sin intervención adulta. Actividades grupales como 'El espejo de las emociones' pueden ser útiles."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1

### Ficha de Observación - Niño 5

<b>Nombre del Niño:</b>	Niño 5
<b>Edad:</b>	4 años
<b>Fecha de Observación:</b>	29/11/2024

### Indicadores de Evaluación

Indicador	Observación	Escala de Evaluación	Resultado
Identificación y nombrar emociones	"Reconoce algunas emociones básicas, pero le cuesta expresarlas verbalmente. 'Personificar las emociones' puede ayudar a fortalecer esta área."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	2
Respuestas a situaciones estresantes	"Muestra avances al calmarse en situaciones estresantes. La actividad 'Respiración de la flor y la vela' puede consolidar su	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	2

	progreso."		
Reducción de frustración y llanto	"Tiende a frustrarse con facilidad, pero empieza a calmarse más rápidamente. 'El globo' es una buena actividad para continuar mejorando."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	2
Permanencia en una actividad	"Participa activamente al inicio de las tareas, pero pierde interés con el tiempo. 'El sonido de la campana' puede mejorar su capacidad de concentración."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	2
Reducción de distracciones	"Tiene dificultad para mantener la atención en actividades largas. Se sugiere 'Camina consciente' para ayudar a desarrollar esta habilidad."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Escucha activa y seguimiento de instrucciones	"A menudo necesita repetición de instrucciones para seguir las adecuadamente. Actividades como 'El reloj invisible' pueden fortalecer esta área."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Comportamientos cooperativos	"Colabora en actividades grupales, pero a veces necesita orientación para mantener el enfoque. 'La gran mandala' puede potenciar el trabajo en equipo."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	2
Resolución pacífica de conflictos	"Muestra disposición para resolver conflictos, pero necesita guía en la mayoría de los casos. 'El espejo de las emociones' puede ser beneficioso."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	2

Demostración de empatía	"Frecuentemente demuestra empatía hacia sus compañeros. Refuerza este comportamiento con actividades grupales como 'Enviar buenos deseos'."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
-------------------------	---	---	---

### Ficha de Observación - Niña 6

<b>Nombre del Niño:</b>	Niña 6
<b>Edad:</b>	5 años
<b>Fecha de Observación:</b>	29/11/2024

#### Indicadores de Evaluación

Indicador	Observación	Escala de Evaluación	Resultado
Identificación y nombrar emociones	"Le cuesta identificar emociones en sí misma y en los demás. Actividades como 'Nube de las emociones' pueden ser efectivas para mejorar esta habilidad."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Respuestas a situaciones estresantes	"Reacciona impulsivamente ante el estrés. Ejercicios de respiración consciente, como 'Respiración de la flor y la vela,' pueden ser de gran ayuda."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	2
Reducción de frustración y llanto	"Muestra dificultad para calmarse en momentos de frustración. Requiere refuerzo mediante actividades como 'El globo'."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Permanencia en una actividad	"Le resulta difícil mantener la atención en tareas prolongadas. Se sugiere practicar 'El sonido de la	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 =	2

	campana' para mejorar su enfoque."	Siempre	
Reducción de distracciones	"Se distrae fácilmente con estímulos externos. 'Camina consciente' puede ayudarle a desarrollar la concentración."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Escucha activa y seguimiento de instrucciones	"Necesita repetición constante para seguir instrucciones adecuadamente. 'El reloj invisible' puede fortalecer esta capacidad."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	2
Comportamientos cooperativos	"Colabora ocasionalmente en actividades grupales, pero tiende a aislarse. Actividades como 'La gran mandala' pueden fomentar la cooperación."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Resolución pacífica de conflictos	"Requiere apoyo constante para resolver conflictos. 'Enviar buenos deseos' puede fomentar la resolución pacífica."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Demostración de empatía	"Muestra empatía ocasionalmente, pero necesita estímulo para desarrollarla más. 'El espejo de las emociones' puede ayudar a potenciar esta habilidad."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1

### Ficha de Observación - Niño 7

<b>Nombre del Niño:</b>	Niño 7
<b>Edad:</b>	4 años
<b>Fecha de Observación:</b>	29/11/2024

## Indicadores de Evaluación

<b>Indicador</b>	<b>Observación</b>	<b>Escala de Evaluación</b>	<b>Resultado</b>
Identificación y nombrar emociones	"El niño tiene dificultades significativas para identificar sus emociones. Actividades como 'Nube de las emociones' pueden facilitar este aprendizaje."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Respuestas a situaciones estresantes	"Reacciona de manera impulsiva y necesita apoyo constante para calmarse. 'Respiración de la flor y la vela' es una estrategia recomendable."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Reducción de frustración y llanto	"Se frustra con facilidad ante desafíos. Es importante trabajar con ejercicios de autorregulación como 'El globo'."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Permanencia en una actividad	"Pierde rápidamente el interés en actividades prolongadas. 'El sonido de la campana' puede ser útil para reforzar su capacidad de atención."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Reducción de distracciones	"Tiene dificultades para mantenerse enfocado debido a las distracciones del entorno. Actividades como 'Camina consciente' pueden ser beneficiosas."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	2
Escucha activa y seguimiento de instrucciones	"Muestra limitaciones al seguir instrucciones de manera efectiva. Se sugiere practicar 'El reloj	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 =	1

	invisible' para mejorar esta habilidad."	Siempre	
Comportamientos cooperativos	"Participa ocasionalmente en actividades grupales, pero necesita orientación constante. 'La gran mandala' puede ser útil para fomentar la cooperación."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Resolución pacífica de conflictos	"Tiene dificultad para manejar conflictos sin intervención de un adulto. Reforzar habilidades con 'Enviar buenos deseos' puede ser beneficioso."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Demostración de empatía	"Demuestra empatía en contadas ocasiones. Se recomienda trabajar este aspecto con 'El espejo de las emociones'."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1

### Ficha de Observación - Niña 8

<b>Nombre del Niño:</b>	Niña 8
<b>Edad:</b>	5 años
<b>Fecha de Observación:</b>	29/11/2024

#### Indicadores de Evaluación

Indicador	Observación	Escala de Evaluación	Resultado
Identificación y nombrar emociones	"Identifica algunas emociones, pero necesita apoyo para comprender y verbalizarlas. 'Moldear emociones' puede ser una actividad adecuada para reforzar."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	2

Respuestas a situaciones estresantes	"Responde con ansiedad en situaciones estresantes, aunque con guía logra calmarse. 'Respiración de la flor y la vela' puede consolidar esta habilidad."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Reducción de frustración y llanto	"Comienza a demostrar control ante frustraciones menores. 'El globo' puede ayudar a continuar mejorando esta área."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Permanencia en una actividad	"Se involucra con entusiasmo, pero pierde el enfoque en actividades largas. 'El sonido de la campana' es una buena opción para trabajar esta habilidad."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	2
Reducción de distracciones	"Se distrae ocasionalmente, pero puede reenfoque su atención con apoyo. 'Camina consciente' puede fortalecer esta capacidad."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	2
Escucha activa y seguimiento de instrucciones	"Tiende a seguir instrucciones después de varias repeticiones. Reforzar esta área con 'El reloj invisible' podría ser beneficioso."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	2
Comportamientos cooperativos	"Participa con interés en actividades grupales, pero a veces necesita estímulos adicionales. 'La gran mandala' puede mejorar el trabajo en equipo."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	1
Resolución pacífica de conflictos	"Logra resolver conflictos menores con apoyo adulto. Se recomienda trabajar en esta área mediante 'Enviar buenos deseos'."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	2

Demostración de empatía	"Muestra empatía ocasional, especialmente hacia amigos cercanos. 'El espejo de las emociones' puede reforzar esta habilidad."	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	2
-------------------------	---	---	---

## FICHAS DE OBSERVACIÓN (DESPUES)

### Ficha de Observación - Niño 1

<b>Nombre del Niño:</b>	Niño 1
<b>Edad:</b>	4 años
<b>Fecha de Observación:</b>	14/12/2024

#### Indicadores de Evaluación

Indicador	Descripción	Escala de Evaluación	Resultado
Identificación y nombrar emociones	El niño puede identificar y verbalizar sus emociones.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Respuestas a situaciones estresantes	Usa técnicas de regulación emocional, como respiración profunda.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	3
Reducción de frustración y llanto	Muestra menos episodios de frustración y llanto.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Permanencia en una actividad	Mantiene el enfoque sin distraerse.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4

		Siempre	
Reducción de distracciones	Se distrae menos con estímulos externos.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	3
Escucha activa y seguimiento de instrucciones	Sigue las instrucciones de manera atenta.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Comportamientos cooperativos	Muestra comportamientos como compartir y ayudar.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	5
Resolución pacífica de conflictos	Resuelve conflictos de manera pacífica.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Demostración de empatía	Demuestra empatía hacia sus compañeros.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4

### Ficha de Observación - Niña 2

<b>Nombre del Niño:</b>	Niña 2
<b>Edad:</b>	5 años
<b>Fecha de Observación:</b>	16/12/2024

### Indicadores de Evaluación

Indicador	Descripción	Escala de Evaluación	Resultado
Identificación y nombrar emociones	El niño puede identificar y	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 =	4

	verbalizar sus emociones.	Frecuentemente, 4 = Siempre	
Respuestas a situaciones estresantes	Usa técnicas de regulación emocional, como respiración profunda.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	3
Reducción de frustración y llanto	Muestra menos episodios de frustración y llanto.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Permanencia en una actividad	Mantiene el enfoque sin distraerse.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	3
Reducción de distracciones	Se distrae menos con estímulos externos.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	3
Escucha activa y seguimiento de instrucciones	Sigue las instrucciones de manera atenta.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Comportamientos cooperativos	Muestra comportamientos como compartir y ayudar.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	5
Resolución pacífica de conflictos	Resuelve conflictos de manera pacífica.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4

Demostración de empatía	Demuestra empatía hacia sus compañeros.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
-------------------------	---	---	---

### Ficha de Observación - Niño 3

<b>Nombre del Niño:</b>	Niño 3
<b>Edad:</b>	4 años
<b>Fecha de Observación:</b>	17/12/2024

#### Indicadores de Evaluación

Indicador	Descripción	Escala de Evaluación	Resultado
Identificación y nombrar emociones	El niño puede identificar y verbalizar sus emociones.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Respuestas a situaciones estresantes	Usa técnicas de regulación emocional, como respiración profunda.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Reducción de frustración y llanto	Muestra menos episodios de frustración y llanto.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	3
Permanencia en una actividad	Mantiene el enfoque sin distraerse.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Reducción de	Se distrae menos	1 = Nunca, 2 = A	3

distracciones	con estímulos externos.	veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	
Escucha activa y seguimiento de instrucciones	Sigue las instrucciones de manera atenta.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Comportamientos cooperativos	Muestra comportamientos como compartir y ayudar.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Resolución pacífica de conflictos	Resuelve conflictos de manera pacífica.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	3
Demstración de empatía	Demuestra empatía hacia sus compañeros.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4

#### Ficha de Observación - Niña 4

<b>Nombre del Niño:</b>	Niña 4
<b>Edad:</b>	5 años
<b>Fecha de Observación:</b>	20/12/2024

#### Indicadores de Evaluación

<b>Indicador</b>	<b>Descripción</b>	<b>Escala de Evaluación</b>	<b>Resultado</b>
Identificación y nombrar emociones	El niño puede identificar y verbalizar sus	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 =	3

	emociones.	Siempre	
Respuestas a situaciones estresantes	Usa técnicas de regulación emocional, como respiración profunda.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	3
Reducción de frustración y llanto	Muestra menos episodios de frustración y llanto.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Permanencia en una actividad	Mantiene el enfoque sin distraerse.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Reducción de distracciones	Se distrae menos con estímulos externos.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Escucha activa y seguimiento de instrucciones	Sigue las instrucciones de manera atenta.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	3
Comportamientos cooperativos	Muestra comportamientos como compartir y ayudar.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	5
Resolución pacífica de conflictos	Resuelve conflictos de manera pacífica.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Demostración de	Demuestra empatía	1 = Nunca, 2 = A	3

empatía	hacia sus compañeros.	veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	
---------	-----------------------	--	--

### Ficha de Observación - Niño 5

<b>Nombre del Niño:</b>	Niño 5
<b>Edad:</b>	4 años
<b>Fecha de Observación:</b>	19/01/2025

#### Indicadores de Evaluación

<b>Indicador</b>	<b>Descripción</b>	<b>Escala de Evaluación</b>	<b>Resultado</b>
Identificación y nombrar emociones	El niño puede identificar y verbalizar sus emociones.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Respuestas a situaciones estresantes	Usa técnicas de regulación emocional, como respiración profunda.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	3
Reducción de frustración y llanto	Muestra menos episodios de frustración y llanto.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Permanencia en una actividad	Mantiene el enfoque sin distraerse.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	3
Reducción de distracciones	Se distrae menos con estímulos	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 =	3

	externos.	Frecuentemente, 4 = Siempre	
Escucha activa y seguimiento de instrucciones	Sigue las instrucciones de manera atenta.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Comportamientos cooperativos	Muestra comportamientos como compartir y ayudar.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	5
Resolución pacífica de conflictos	Resuelve conflictos de manera pacífica.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Demostración de empatía	Demuestra empatía hacia sus compañeros.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4

### Ficha de Observación - Niña 6

<b>Nombre del Niño:</b>	Niña 6
<b>Edad:</b>	5 años
<b>Fecha de Observación:</b>	13/12/2024

#### Indicadores de Evaluación

<b>Indicador</b>	<b>Descripción</b>	<b>Escala de Evaluación</b>	<b>Resultado</b>
Identificación y nombrar emociones	El niño puede identificar y verbalizar sus emociones.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4

Respuestas a situaciones estresantes	Usa técnicas de regulación emocional, como respiración profunda.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Reducción de frustración y llanto	Muestra menos episodios de frustración y llanto.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	3
Permanencia en una actividad	Mantiene el enfoque sin distraerse.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Reducción de distracciones	Se distrae menos con estímulos externos.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	3
Escucha activa y seguimiento de instrucciones	Sigue las instrucciones de manera atenta.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Comportamientos cooperativos	Muestra comportamientos como compartir y ayudar.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	5
Resolución pacífica de conflictos	Resuelve conflictos de manera pacífica.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Demostración de empatía	Demuestra empatía hacia sus	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 =	4

	compañeros.	Frecuentemente, 4 = Siempre	
--	-------------	--------------------------------	--

### Ficha de Observación - Niño 7

<b>Nombre del Niño:</b>	Niño 7
<b>Edad:</b>	4 años
<b>Fecha de Observación:</b>	14/12/2024

#### Indicadores de Evaluación

<b>Indicador</b>	<b>Descripción</b>	<b>Escala de Evaluación</b>	<b>Resultado</b>
Identificación y nombrar emociones	El niño puede identificar y verbalizar sus emociones.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	3
Respuestas a situaciones estresantes	Usa técnicas de regulación emocional, como respiración profunda.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	3
Reducción de frustración y llanto	Muestra menos episodios de frustración y llanto.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Permanencia en una actividad	Mantiene el enfoque sin distraerse.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Reducción de distracciones	Se distrae menos con estímulos externos.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4

		Siempre	
Escucha activa y seguimiento de instrucciones	Sigue las instrucciones de manera atenta.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	3
Comportamientos cooperativos	Muestra comportamientos como compartir y ayudar.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Resolución pacífica de conflictos	Resuelve conflictos de manera pacífica.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	3
Demostración de empatía	Demuestra empatía hacia sus compañeros.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	3

### Ficha de Observación - Niña 8

<b>Nombre del Niño:</b>	Niña 8
<b>Edad:</b>	5 años
<b>Fecha de Observación:</b>	13/12/2024

#### Indicadores de Evaluación

<b>Indicador</b>	<b>Descripción</b>	<b>Escala de Evaluación</b>	<b>Resultado</b>
Identificación y nombrar emociones	El niño puede identificar y verbalizar sus emociones.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Respuestas a	Usa técnicas de	1 = Nunca, 2 = A	3

situaciones estresantes	regulación emocional, como respiración profunda.	veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	
Reducción de frustración y llanto	Muestra menos episodios de frustración y llanto.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	3
Permanencia en una actividad	Mantiene el enfoque sin distraerse.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Reducción de distracciones	Se distrae menos con estímulos externos.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	3
Escucha activa y seguimiento de instrucciones	Sigue las instrucciones de manera atenta.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Comportamientos cooperativos	Muestra comportamientos como compartir y ayudar.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	5
Resolución pacífica de conflictos	Resuelve conflictos de manera pacífica.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre	4
Demostración de empatía	Demuestra empatía hacia sus compañeros.	1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 =	4

		Siempre	
--	--	---------	--

### **Anexo 3**

Enlace a la Guía Didáctica de Mindfulness para el Aula: Estrategias para fomentar el control emocional en niños de Inicial II.

[https://www.canva.com/design/DAGXuJctYL8/pQz\\_upUC8x3e5P2iGRe3-w/edit?utm\\_content=DAGXuJctYL8&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAGXuJctYL8/pQz_upUC8x3e5P2iGRe3-w/edit?utm_content=DAGXuJctYL8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

### **Anexo 4**

#### **Diario de campo**

Observación de la Evolución del control emocional de Niños de 4 a 5 Años.

**Fecha de inicio: 29 de noviembre de 2024**

**Objetivo:** Registrar las observaciones realizadas por los docentes durante el proceso de intervención y desarrollo socioemocional de los niños participantes. Las actividades se centraron en mejorar habilidades como la identificación de emociones, regulación del estrés, resolución de conflictos y cooperación grupal.

**29 de noviembre de 2024**

**Actividad: Primera sesión de observación inicial.**

**Descripción:** Los docentes realizaron fichas de observación individual con cada niño. La evaluación incluyó una introducción a actividades lúdicas como "Nube de las emociones" para explorar el nivel base de identificación emocional.

**Resultado:** Los niños presentaron dificultades significativas para identificar y nombrar emociones. Algunos mostraron frustración ante actividades nuevas y episodios de distracción frecuentes.

**Semana del 2 al 6 de diciembre de 2024**

**Lunes 2 de diciembre**

**Actividad:** Introducción a "Respiración de la flor y la vela" como estrategia para la regulación emocional.

**Observación:** La mayoría de los niños necesitaron ayuda constante para ejecutar el ejercicio. Se mostró interés inicial, pero algunos se distrajeron rápidamente.

#### **Miércoles 4 de diciembre:**

**Actividad:** Juegos en grupo para fomentar la cooperación, como "La gran mandala".

**Observación:** Los niños comenzaron a interactuar más entre ellos. Aunque algunos mostraron timidez, se notaron primeros intentos de trabajo colaborativo.

#### **Viernes 6 de diciembre**

**Actividad:** Actividades de escucha activa, como "El reloj invisible".

**Observación:** Hubo avances leves en el seguimiento de instrucciones, especialmente en niños que inicialmente mostraban mayor resistencia. Sin embargo, persisten distracciones externas.

#### **Semana del 9 al 13 de diciembre de 2024**

##### **Lunes 9 de diciembre**

**Actividad:** Reforzamiento de "Nube de las emociones" con representación teatral de emociones.

**Observación:** Los niños participaron con entusiasmo en actividades de dramatización. La identificación de emociones mostró avances moderados.

##### **Miércoles 11 de diciembre**

**Actividad:** Taller sensorial "El sonido de la campana" para mejorar la permanencia en actividades.

**Observación:** Se observó un incremento en el tiempo de atención durante las actividades. Algunos niños lograron enfocarse hasta 10 minutos sin distracciones significativas.

##### **Viernes 13 de diciembre**

**Actividad:** Ejercicio grupal "Enviar buenos deseos" para fortalecer la empatía.

**Observación:** La mayoría de los niños mostró interés en expresar deseos positivos hacia sus compañeros. Los más tímidos también participaron con apoyo.

## **Semana del 16 al 20 de diciembre de 2024**

### **Lunes 16 de diciembre**

**Actividad:** Resolución de conflictos simulados mediante dramatizaciones guiadas.

**Observación:** Los niños demostraron avances al practicar maneras pacíficas de resolver desacuerdos. Algunos lograron identificar soluciones sin intervención directa del docente.

### **Miércoles 18 de diciembre**

**Actividad:** Dinámica grupal "El espejo de las emociones".

**Observación:** Se evidenciaron mejoras en la capacidad de reconocer emociones en los demás. Los niños interactuaron con más confianza.

### **Viernes 20 de diciembre**

**Actividad:** Evaluación final y actividades de cierre.

**Observación:** En la última sesión, los niños mostraron avances significativos en todos los indicadores evaluados. Se realizaron las fichas de observación final, mostrando mejoras notables en la identificación de emociones y cooperación grupal.

### **Conclusiones del diario de campo**

El seguimiento diario permitió documentar el progreso de los niños en sus habilidades socioemocionales. Las actividades implementadas demostraron ser efectivas para mejorar aspectos clave como la regulación emocional, la empatía y el trabajo colaborativo. Los datos recopilados refuerzan la importancia de diseñar intervenciones pedagógicas adaptadas a las necesidades específicas de cada grupo.

