

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE EDUCACIÓN



LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS EN LAS AULAS DE PRE KINDER PARA LA
REGULACIÓN DE EMOCIONES EN UNA ESCUELA PRIVADA

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Educación con
especialidad en Educación Inicial que presenta:

Ariana Mylen Cordova Manrique

Asesora:

Patricia Elena Gonzales Simon


Lima, 2025

Informe de Similitud

Yo, Patricia Elena González Simón, docente de la Facultad de ...Educación de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesora de la tesis/el trabajo de investigación titulado "La práctica del mindfulness en las aulas de pre kinder para la regulación de emociones en una escuela privada", de la autora Ariana Mylen Cordova Manrique, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 14 %. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 11/12/2024.
- He revisado con detalle dicho reporte y la Tesis o Trabajo de Suficiencia Profesional, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: 11/12/2024

Apellidos y nombres de la asesora: González Simón, Patricia Elena	
DNI: 07232630	Firma 
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-2020-4169	

Dedicatoria

Dedico este, mi último trabajo universitario, a mi familia, por brindarme el privilegio de estudiar, por su constante confianza en mí y por creer siempre en lo que podía lograr. Su apoyo ha sido fundamental en cada paso de este camino.

Además, quiero dedicarlo a mi querido perrito Jashi, por su lealtad incondicional, por estar a mi lado en cada desvelada y por darme todo su amor y motivación, incluso en los momentos más difíciles. Aunque ya no estés aquí, siempre te llevaré conmigo, dentro de mi corazón. Te veo en el cielo, mi vida.



Agradecimiento

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mi mamá, por su constante apoyo y por enseñarme a superarme cada día, siempre impulsándome a dar lo mejor de mí misma. A mi papá, por estar presente en cada decisión que tomé a lo largo de este recorrido, brindándome su confianza y respaldo incondicional. A mi hermano, por ser mi apoyo inquebrantable en los momentos más difíciles, ofreciéndome su mano y su cariño cuando más lo necesitaba. Mi familia ha sido, sin lugar a dudas, mi mayor motor, guiándome con amor, dedicación y paciencia en cada paso de este proceso.

Asimismo, quiero agradecer a mi novio, por su motivación constante y por estar a mi lado en este camino de crecimiento personal y académico. Su acompañamiento y comprensión han sido fundamentales para seguir adelante con confianza y determinación.



RESUMEN:

Esta investigación analiza cómo el mindfulness influye en la regulación emocional de niños de 4 años en una institución educativa privada, en el contexto del desarrollo infantil. A través de un enfoque cualitativo y descriptivo, se entrevistaron a docentes que implementaron prácticas de mindfulness para explorar sus efectos en la regulación emocional de los niños.

Los resultados muestran que el mindfulness, a través de prácticas como la respiración consciente y la atención al momento presente, ayuda a los niños a reconocer y gestionar sus emociones, mejorando su bienestar emocional. Además, esta práctica favorece el desarrollo de habilidades sociales como la empatía y la comunicación, esenciales en sus interacciones sociales y escolares. Los niños también demostraron mayor resiliencia frente a situaciones de estrés y conflicto.

Sin embargo, se identificó una falta de formación práctica entre las docentes, lo que limita la implementación efectiva de mindfulness en el aula. La capacitación continua es clave para asegurar su correcta aplicación, adaptada a las necesidades individuales de los niños.

Finalmente, el mindfulness se mostró como una herramienta inclusiva, que puede beneficiar tanto a niños neurotípicos como a aquellos con neurodivergencias, promoviendo un entorno educativo más respetuoso y colaborativo. En conclusión, el mindfulness es una herramienta poderosa para la regulación emocional, pero su efectividad depende de una adecuada formación docente y una implementación coherente en el aula.

PALABRAS CLAVE: atención plena, regulación de emociones, socio desarrollo, inteligencia emocional.

ABSTRACT

This research analyzes how mindfulness influences emotional regulation in 4-year-old children in a private educational institution, within the context of child development. Using a qualitative and descriptive approach, the study interviewed teachers who implemented mindfulness practices to explore their effects on the children's emotional regulation.

The results show that mindfulness, through practices such as conscious breathing and present-moment awareness, helps children recognize and manage their emotions, improving their emotional well-being. Furthermore, this practice promotes the development of social skills, such as empathy and communication, which are essential for their social and school interactions. The children also demonstrated greater resilience in dealing with stress and conflict.

However, a lack of practical training among teachers was identified, which limits the effective implementation of mindfulness in the classroom. Ongoing training is key to ensuring proper application, tailored to the individual needs of the children.

Finally, mindfulness proved to be an inclusive tool, benefiting both neurotypical children and those with neurodivergence, promoting a more respectful and collaborative educational environment. In conclusion, mindfulness is a powerful tool for emotional regulation, but its effectiveness depends on proper teacher training and consistent implementation in the classroom.

KEY WORDS: mindfulness, emotion regulation, socio development, emotional intelligence

Índice

RESUMEN:	3
Introducción	6
CAPÍTULO 1: Regulación de emociones en el aula	8
1.1. Desarrollo socioemocional de los niños de 4 años	8
1.1.1. Definición de regulación de emociones	10
1.1.2. Proceso de regulación emocional	11
1.2. Rol de los adultos	12
1.2.1. Vínculo afectivo entre el adulto y el niño	14
1.2.2. Rol de las familias en la regulación emocional de los niños de 4 años	14
1.2.3 Rol de la docente en la regulación emocional de los niños de 4 años	16
CAPÍTULO 2: Estrategias de Mindfulness	18
2.1 Definición del Mindfulness	18
2.1.1 Surgimiento del mindfulness	20
2.1.2 Importancia del mindfulness	21
2.2. Estrategias de mindfulness para regular las emociones en niños.	23
2.2.1 Condiciones para desarrollar sesiones de mindfulness	25
Diseño Metodológico	28
1. Enfoque metodológico y tipo de la descripción	28
2. Planteamiento del problema	28
3. Objetivos y categorías	29
4 Fuentes e informantes:	30
5. Técnicas E Instrumentos Para La Recolección De Datos	30
6. Técnicas Para La Organización, Procesamiento Y Análisis:	31
7.Principios Éticos de la investigación	32
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	33
CATEGORÍA 1: EL ROL DOCENTE EN LA REGULACIÓN DE EMOCIONES.	33
Subcategoría: La regulación de emociones	33
Subcategoría: Proceso de regulación emocional.	36
Subcategoría: Rol docente.	37
CATEGORÍA II: ESTRATEGIAS DEL MINDFULNESS	38
Subcategoría: La Importancia de del mindfulness	38
Subcategoría: Estrategias de mindfulness para regular las emociones	42
CONCLUSIONES	44
RECOMENDACIONES	47
Referencias:	50
Anexos:	56

Introducción

A raíz de la pandemia de COVID-19, que tuvo lugar entre 2020 y 2022, la salud mental de la población ha sufrido un notable deterioro, lo que ha llevado a un incremento significativo del estrés. Este impacto negativo no solo ha afectado a los adultos, sino también a los niños que nacieron y crecieron en este contexto, quienes han internalizado este estrés, sin contar con las herramientas necesarias para abordarlo de manera adecuada. Como consecuencia, se ha generado una falta de regulación emocional, lo que a su vez ha propiciado conflictos interpersonales entre los individuos.

“La regulación emocional (RE) es el proceso a través del cual los individuos modulan sus emociones y comportamiento para alcanzar metas, adaptarse o promover el bienestar tanto individual como social” (Eisenberg & Spinrad, 2004). En la escuela, es necesario que el infante logre una buena regulación de emociones para que se pueda complementar con sus aprendizajes cognitivos y logre un desarrollo holístico, manejando así las situaciones en las que requieran expresar sus emociones y alcanzar sus objetivos.

De acuerdo a lo investigado, acerca de la regulación de emociones, se ha optado por utilizar el Mindfulness, porque es un estilo de vida que se basa en el equilibrio y la regulación tanto física como mental. Según Prados (2022), en su investigación “Mindfulness: una alternativa para afrontar el trastorno por déficit de atención con hiperactividad.” define al Mindfulness como el lograr vivir de manera consciente cada momento y experiencia sin juzgar la situación y con emociones sinceras, dando como resultado acciones planificadas y enfrentándolo de manera adecuada, analizando la situación de manera intrínseca y extrínseca y dándole la importancia debida a nuestro cuerpo, mente y emociones.

Otra perspectiva acerca el Mindfulness, dado que es un constructo social y una definición amplia, es la propuesta por Creswell (2016), que en su artículo “Mindfulness Interventions” propone como el Mindfulness a la capacidad para logra despejar la mente y poder sentir el presente y cada momento que se vive en él. La

importancia de este constructo al valorar cada acción sin divagar y mantener tu cerebro en el ahora ayuda no solo a poder desarrollar al ser humano de manera intelectual sino a la resolución de problemas y por ende a obtener una buena inteligencia emocional.

Como menciona Moroño (2019), en su libro "niños atentos y felices con el mindfulness" este ayuda a desarrollar una buena inteligencia emocional, dado que resalta la importancia de agradecer las experiencias simples y sentir las de manera gratificante, lo cual genera una confianza interna que da mayor seguridad al expresar las emociones para más adelante poder regularlas. Esto, al aplicarlo desde la primera infancia, ayuda tanto a la regulación emocional del infante como a su desarrollo ante diferentes problemáticas cotidianas, manejando así la frustración y comprendiendo el cómo y por qué se siente de determinada manera.

Adicionalmente, Briano (2016), en su investigación "Yoga y Mindfulness: una alternativa para el desarrollo socioemocional en niños preescolar de 3 a 6 años", relaciona la aplicación de dichas prácticas con el incremento del bienestar y desarrollo socioemocional, permitiendo utilizar diferentes herramientas y habilidades para que el infante obtenga una conciencia interpersonal e intrapersonal. Otra medida positiva es el análisis del docente como guía y formador humano, quien acompaña el proceso de los niños y niñas más no el centro de ello.

Con este análisis del contexto ya mencionado se plantea el problema de investigación ¿Cómo el Mindfulness favorece la regulación emocional de los niños y niñas de 4 años en una institución educativa privada?

Es por ello que, se ha elegido el tema de "La práctica del Mindfulness en las aulas de pre kinder para la regulación de emociones en una escuela privada" siendo la línea de investigación desarrollo y educación infantil de la Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Católica del Perú, dado que, para lograr un buen desarrollo educativo, el infante debe aprender a regular sus emociones.

CAPÍTULO 1: Regulación de emociones en el aula

En este primer capítulo se abordan temas importantes con respecto a la regulación de emociones en el aula. El primer acápite presenta el desarrollo socioemocional de los niños de 4 años, el cual considera la definición de regulación emocional, y el proceso regulación emocional. Otro punto a detallar en este capítulo es el rol de los adultos, tocando como subtemas la importancia de crear un vínculo afectivo entre el adulto y el niño, el rol de las familias en la regulación emocional de los niños de 4 años y, finalmente, el rol de la docente en la regulación emocional de los niños de 4 años.

1.1. Desarrollo socioemocional de los niños de 4 años

Como sugiere Vilca & Farkas (2019), el desarrollo socioemocional experimenta avances significativos. A esta edad, los niños comienzan a identificar y expresar con mayor claridad sus emociones, entendiendo cómo estas influyen en su comportamiento y en sus relaciones con los demás. También inician el proceso de regulación emocional, aprendiendo a manejar situaciones de frustración o conflicto. Las interacciones sociales, especialmente a través del juego, juegan un rol crucial en el aprendizaje de habilidades como compartir, esperar turnos y resolver problemas. Estas competencias no solo son fundamentales para la creación de relaciones más positivas, sino que también contribuyen al desarrollo de una adaptación social y emocional adecuada.

Las experiencias en contextos interpersonales, como las interacciones con otros niños y adultos, permiten al niño aprender a navegar normas sociales, comprender el impacto de sus emociones en los demás y construir vínculos afectivos. Este proceso de socialización es clave para el establecimiento de relaciones sanas, el fomento de la empatía y el desarrollo de habilidades de cooperación que les facilitarán su integración a diferentes entornos sociales en el futuro.

Vázquez (2021) explica que el estado emocional de un infante tiene una gran

influencia sobre su percepción del mundo, ya que está estrechamente vinculado a las relaciones que establece a lo largo de su vida. El contexto social y las situaciones cotidianas a las que el niño se enfrenta generan respuestas emocionales que varían en intensidad, desde emociones más fugaces y de corta duración hasta reacciones más intensas y prolongadas. Estas experiencias, tanto positivas como desafiantes, juegan un papel clave en el proceso de autorregulación emocional, ya que proporcionan al infante las oportunidades necesarias para aprender a gestionar sus emociones.

A través de la observación de las conductas de los adultos y la interacción con sus pares, el niño empieza a imitar comportamientos que le permiten regular sus respuestas emocionales. Además, al analizar las consecuencias de sus acciones, ya sean inmediatas o a largo plazo, el infante desarrolla una mayor comprensión de cómo sus emociones afectan su comportamiento y las relaciones con los demás. Este proceso de aprendizaje continuo, a partir de las experiencias vividas, es fundamental para que el niño pueda adaptarse emocionalmente y manejar de manera más efectiva los desafíos que enfrenta en su entorno.

Adicionalmente, Hernández (2022) resalta que el desarrollo socioemocional en los niños es fundamental, ya que está directamente relacionado con la inteligencia emocional, un conjunto de competencias intrapersonales e interpersonales que permiten a los individuos reconocer, expresar y gestionar sus propias emociones. Esta habilidad no solo es esencial para el bienestar individual, sino que también tiene un impacto directo en las interacciones sociales. La inteligencia emocional está estrechamente vinculada con la inteligencia social, la cual permite a los niños reconocer y comprender las emociones de los demás. Esta capacidad es clave para establecer relaciones saludables y propiciar interacciones positivas, ya que facilita una respuesta adecuada a las emociones de las personas con las que se relacionan, promoviendo una comunicación más efectiva y una adaptación más exitosa en diversos contextos sociales.

Quintanilla (2022) señala que la inteligencia emocional está profundamente influenciada por la cultura y el entorno social de cada niño. Esto implica que, a medida que el niño adquiere más experiencias sociales, su crecimiento emocional se ve favorecido, desarrollando una mayor capacidad para gestionar sus emociones.

Además, en su investigación con niños de tres, cuatro y cinco años, refuerza la idea de que un mayor desarrollo cognitivo tiene un impacto positivo en el crecimiento emocional, lo que permite a los niños manejar de manera más efectiva los conflictos. A medida que el infante crece, también mejora su destreza lingüística, lo que facilita la comunicación con su entorno. Esta habilidad les permite expresar sus emociones con mayor claridad, utilizando un vocabulario más amplio y preciso, lo que contribuye a una mejor comprensión de sus sentimientos y a una interacción social más efectiva.

1.1.1. Definición de regulación de emociones

La regulación de emociones se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones de manera adecuada en diferentes situaciones. Este proceso es fundamental para el desarrollo emocional de los niños, ya que les permite enfrentar de forma más efectiva los retos y experiencias que surgen en su vida diaria. A través de la regulación emocional, los niños aprenden a manejar sus frustraciones, alegrías, miedos y otras emociones, lo que les facilita la adaptación a su entorno y mejora sus interacciones con los demás.

En los primeros años de vida, la regulación emocional puede ser un desafío mayor. Los niños pequeños aún están en proceso de adquirir el lenguaje necesario para expresar lo que sienten. Esta falta de habilidades comunicativas puede llevarlos a experimentar frustración, ya que no pueden articular sus emociones de manera clara. Es por eso que, en esta etapa, los adultos juegan un papel crucial en guiarlos y brindarles herramientas que les permitan comprender y gestionar sus emociones, lo cual es esencial para un desarrollo emocional y social saludable.

Santander (2020), explica que el tener una buena capacidad de regular los estados emocionales se considera un aspecto esencial en la educación integral de las personas. Esta empieza en la primera infancia, y se lleva a cabo a lo largo de la vida consiguiendo posibilitar el bienestar personal, la socialización, el logro laboral y académico, entre otros beneficios. Al poder obtener esta capacidad no solo se podrá reconocer la emoción, sino que esta ayudará a modelar la conducta, manejar la frustración y generar otro tipo de emociones, de tal manera que se puedan cumplir los objetivos planteados.

Adicionalmente Capella (2011) menciona que el poder tener una buena

regulación emocional ayuda a regular los niveles de las emociones. Además, modifica y regula los estados internos, todo ello con la finalidad de poder obtener una respuesta emocionalmente regulada. Se busca el poder actuar de una manera asertiva identificando las emociones que se desean expresar y utilizando diferentes estrategias para poder manejar dichos sentimientos.

Heras (2016) nos menciona que la regulación emocional no es solo el poder identificar una emoción y su nivel de intensidad, es crear estrategias para poder modificar y establecer dichos estímulos. Esto resulta importante en el infante, puesto que el poder interpretar sus sentimientos y reaccionar de manera oportuna, afecta notablemente en su salud mental. Finalmente, su estudio demuestra que el uso constante de diversas estrategias aplicadas funciona de manera esperada en el infante y tiende a dar como resultados respuestas positivas tanto en el ámbito social como afectivo.

1.1.2. Proceso de regulación emocional

Gómez (2017) señala que la regulación emocional es un proceso fundamental para que las personas puedan adaptarse socialmente, alcanzar metas y establecer interacciones con su entorno. En su análisis, el autor explica que este proceso está influido por las emociones, que actúan como organizadoras internas de las experiencias vividas, especialmente en la infancia, basadas en lo que se percibía como "bueno" o "malo" según los valores y normas de la sociedad en la que el niño se desarrollaba. Dichas experiencias requerían una integración de aspectos cognitivos, conductuales y afectivos para su regulación efectiva.

Como indican Andrés et al. (2016), existen diversas estrategias para regular las emociones, las cuales se dividen en dos grandes grupos. La primera estrategia se centra en intervenir antes de que se genere una emoción, lo que implica una preparación previa mediante el análisis de posibles situaciones emocionales y sus consecuencias. En este enfoque, se busca anticipar las respuestas emocionales ante estímulos potencialmente intensos, ampliando el panorama de lo que podría ocurrir. La segunda estrategia, por su parte, se activa en el momento de la respuesta emocional, es decir, se refiere a la regulación inmediata una vez que la emoción ya ha sido desencadenada. Aunque estas estrategias no siempre sean completamente adaptativas, los autores de esta investigación señalan que desempeñan un papel importante en la prevención de efectos negativos en las relaciones sociales,

ayudando a mitigar el impacto emocional en la interacción con los demás.

Lograr la regulación emocional es un aprendizaje complejo. Según Caycedo (2005), en su artículo “Regulación emocional y entrenamiento en solución de problemas sociales como herramienta de prevención para niños de 5 a 6 años” señala que la inteligencia emocional está ligada a la conducta del infante, la cual repercute de manera notable, en sus relaciones sociales y en cómo maneja una problemática. Es recomendable que el niño aprenda a desarrollar una conducta prosocial, es decir, que sus acciones sean óptimas visto desde el contexto social. Adicionalmente, comenta que la regulación emocional se va dando de manera progresiva conforme los infantes van madurando.

Pérez y Guerra (2014) señalan que el proceso de regulación emocional es esencial para el buen desarrollo del infante, ya que influye directamente en su bienestar a largo plazo. Si el niño no logra desarrollar adecuadamente esta habilidad, la falta de regulación emocional puede tener consecuencias graves en su futuro. Entre los efectos más comunes se incluyen el abuso de sustancias, trastornos psicológicos, ataques de pánico y otros problemas emocionales. Por ello, subrayan la importancia de un acompañamiento adecuado durante el proceso de regulación emocional, que guíe al niño en la gestión de sus experiencias tanto internas como externas. Además, los autores advierten que los efectos negativos de una regulación emocional deficiente se manifiestan con mayor intensidad durante la adolescencia, afectando no solo el bienestar emocional, sino también las áreas cognitivas y fisiológicas del individuo.

1.2. Rol de los adultos

Aritza et. All, (2017) explica la importancia del rol del adulto en el desarrollo de la regulación de emociones en el infante, puesto que las primeras relaciones de los niños son su vínculo familiar y las personas que lo rodean en su día a día. Ellos tienden a convivir con él creando experiencias enriquecedoras y fortaleciendo su manera de relacionar con los demás, logrando crear conductas aceptadas para la sociedad en la que se encuentra. De acuerdo a la perspectiva de Lopez & Guaimaro (2017), el adulto debe de ser consciente del rol que se le otorga en el desarrollo de un infante, esto quiere decir que debe de actuar de acuerdo a la responsabilidad que este tiene para poder crear experiencias enriquecedoras y que él sea mediador de dichos acontecimientos, tomándose en cuenta su papel en esta formación del

infante. Todo ello con la finalidad de poder modificar y adecuar dichas interacciones conforme el niño vaya creciendo y éstas ayuden en su crecimiento, siendo el adulto una guía y apoyo directo del párvulo.

Según Moris et al. (2017), el desarrollo emocional de los padres tiene una influencia directa y significativa en el bienestar de sus hijos, lo que resalta la importancia de la inteligencia emocional parental. Los niños aprenden principalmente por observación, y en este proceso, los padres actúan como modelos clave para la regulación emocional. La capacidad de los padres para reconocer y gestionar sus propias emociones, así como para validar las emociones de los demás, especialmente las de sus hijos, es fundamental para el desarrollo emocional de los niños.

Cuando los padres muestran una adecuada inteligencia emocional, promueven un entorno familiar en el que las emociones de los niños son aceptadas y comprendidas, lo que facilita su capacidad para regular sus propios sentimientos y desarrollar empatía. En cambio, la invalidación emocional o la descalificación de los sentimientos de los niños puede generar efectos negativos, como dificultades para establecer relaciones saludables o para gestionar emociones de forma adecuada en el futuro. Los niños tienden a reproducir las dinámicas emocionales observadas en sus padres, lo que subraya la importancia de la validación emocional en la crianza.

Además, la forma en que los padres abordan la resolución de conflictos es esencial para el bienestar emocional infantil. Los padres con alta inteligencia emocional resuelven desacuerdos de manera reflexiva y empática, enseñando a los niños a manejar los conflictos de manera constructiva. Este modelo contribuye al desarrollo de habilidades sociales y de resolución de problemas, fundamentales para la interacción social y el bienestar a largo plazo de los niños.

Por ende, la inteligencia emocional de los padres no solo influye en su propio bienestar, sino que también establece las bases para el desarrollo emocional y social de sus hijos. Un entorno familiar caracterizado por la validación emocional y una gestión adecuada de los conflictos facilita el desarrollo de competencias emocionales en los niños, esenciales para su adaptación social y emocional en el futuro.

1.2.1. Vínculo afectivo entre el adulto y el niño

Guzman (2016), explica cómo los adultos representan las primeras figuras importantes en la vida de los niños, y que gracias a ellos van formando sus creencias y conductas. Para ello, es necesario que el infante forme un apego seguro, el cual ayuda a regular las emociones y la manera de relacionarse con mayor facilidad, puesto que crea una seguridad en el niño, lo cual, ayuda a adaptarse en un posible entorno de estrés. Si bien existen diversos tipos de apegos, ellos van variando dependiendo del proceso de crecimiento del infante y el cómo maneja sus emociones con respecto al adulto con el que se crean vínculos.

Bowlby (2014) nos menciona a través de su investigación que la falta de vínculo afectivo puede repercutir notablemente en el futuro del infante, el no obtener un lugar seguro y la falta de cariño de un adulto puede repercutir en que el niño crezca con ansiedad, depresión y que su salud mental se vea afectada. La relación con las personas no será de igual manera en un infante que sí generó dicho vínculo, puesto que no se podría aprender a confiar ni manejar estrategias a una temprana edad para convivir con sus pares. Las consecuencias de la falta de vínculo o la separación a temprana edad de este, no solo afectarán en su manera de relacionarse, sino que este será un impedimento para un desarrollo holístico en el infante.

De acuerdo con Garcia Et. All, (2017) el infante crea un vínculo desde que se encuentra en la vía intrauterina de la madre, puesto que comparte relaciones socioemocionales las cuales ayudan a la creación de lazos afectivos que posteriormente se tienen que fortalecer con las diferentes experiencias enriquecedoras, es decir, teniendo interacciones de calidad. Este vínculo creado entre el niño y su cuidador, o el adulto con el que se cree este vínculo, ayuda a la regulación y aprendizaje de conductas las cuales entran a tallar con mayor firmeza ante obstáculos en su relación.

1.2.2. Rol de las familias en la regulación emocional de los niños de 4 años

Como menciona Cruz (2013) en su artículo, la familia juega un papel

fundamental en el infante y su desarrollo. Para entender este y los problemas que lo rodean se debe entender a la familia como sistema intermediario entre el individuo y la sociedad. Dentro de esta familia se forman los primeros conflictos sociales, los cuales el infante deberá de enfrentar con ayuda de sus figuras importantes, las cuales dependerá del tipo de apego que se haya generado a lo largo del tiempo. Además, estos vínculos afectivos que se crean ayudan a moldear al infante, así como otras figuras importantes que aportan en el desarrollo del niño, las cuales pueden ser los docentes u otros; se especificarán en el próximo capítulo.

Es por ello que, la educación emocional debe ser tratada tanto en el ámbito familiar como en el aspecto formal, es decir, la escuela. Puesto que, si bien estos conflictos y vínculos se forman en la familia, estos se ven reflejados en diferentes lugares como la escuela, la cual con ayuda de los docentes dependiendo del vínculo que se genere y las experiencias que les brinden van de la mano con la familia para poder resolver y reforzar dicha educación emocional.

Ossa (2016), menciona que, los adultos son la base y guía del infante con respecto a tener una buena educación, y se puede seleccionar a la familia como el grupo donde se realiza la primera convivencia con el entorno y de donde se experimentan diferentes experiencias y sucesos que llegarán a influir en la conducta de una persona frente a la sociedad. En el niño el poder aprender a regular las emociones y el manejo de diversas estrategias favorecerán buenas interacciones con sus pares.

De acuerdo con López & Guaimaro (2017), el infante genera dependencia a la familia, puesto que es el primer espacio donde se encuentra y crea lazos afectivos. Esto se ve afectado por los estilos de crianza encontrados y los patrones de aprendizaje que le pueden otorgar. Esta investigación evaluó como dicha relación entre la familia y el infante impacta y tiene consecuencia en su vida, ya sea en un corto o largo plazo. Cuando el infante obtiene lazos fuertes entre él y la madre, se observan resultados favorables en su desenvolvimiento académico, social, emocional y su permanencia en la escuela. La familia también influye en cuanto a cómo maneja su economía, puesto que, si existe escasez, puede crearse un ambiente tenso para el niño y conflictos que no logran comprender y manejar.

1.2.3 Rol de la docente en la regulación emocional de los niños de 4 años

Según Mulera (2016), el niño se encuentra en una etapa de desarrollo social, la cual ayudará a la creación de estrategias y competencias para la regulación de emociones y la resolución de conflictos, es por ello la importancia de la familia y la docente como guía de este proceso. La profesora debe de ser la encargada de plantear actividades que no solo sean lúdicas, sino que éstas se enfoquen también en crear situaciones educativas que puedan utilizar para vivenciar de manera grata sus propias emociones, aprendiendo a identificarse como persona individual y a relacionarse con las otras personas.

Adicionalmente, acota que para que una docente logre ser una guía adecuada, esta debe de estar capacitada emocionalmente con el fin de que pueda afrontar problemáticas desde la inteligencia emocional, es decir, que la docente no solo debe saber sobre el tema para ayudar al infante, sino debe ser capaz de lograr las competencias que plantea enseñar logrando así estar altamente especializado en el manejo de dicho tema.

Calderon (2014) explica que la docente tiene la facilidad de conocer con mayor intensidad a sus alumnos puesto que, al pasar una gran cantidad de horas, logra analizar sus comportamientos y actitudes las cuales puede utilizar para crear estrategias que sean más óptimas para su desarrollo. Resalta la importancia de su rol como formadora y adiciona que una buena docente propicia una formación holista en el infante, debido a que no solo abarca los conocimientos académicos sino también debe de formar en el área personal y social del infante.

Para lograr este segundo punto, la docente tiene que estar informada y actualizada acerca de cómo poder adentrarse en el infante para generar vínculo y pueda ayudar a desarrollar buenas competencias de regulación emocional. La educación emocional debe ser guiada por la docente y la familia para que sus múltiples competencias logren ser adentradas en el infante de manera natural, es decir, que en el aula se debe promover los diferentes comportamientos y actitudes que influyan en este tipo de educación.

Ossa (2016), plantea la importancia de leer libros para regular las emociones y poder empatizar con la de sus demás compañeros incentivando a crear buenas

relaciones entre pares. Para ello plantea la capacitación de los docentes como primer paso y esencial para poder tener resultados positivos. Se menciona que al ser el docente el guía de las experiencias, este debe saber acerca de la inteligencia emocional y poder transmitir al grupo de niños de manera apropiada que sus sentimientos son importantes y el cómo poder comunicarlos.

Otro aspecto fundamental señalado por Ossa (2016) es el papel crucial de la educación emocional dentro de las instituciones educativas. En este contexto, la docente desempeña un rol esencial, ya que no solo se encarga de la enseñanza académica, sino que también debe estar altamente capacitada emocionalmente para fomentar un ambiente seguro y de confianza. La docente, como guía en el proceso de desarrollo emocional de los estudiantes, debe ser capaz de aplicar diversas estrategias y actividades que promuevan la regulación emocional. A través de estos recursos, la docente crea un espacio en el que los niños pueden expresar sus emociones de manera saludable, aprender a reconocer sus propios sentimientos y desarrollar habilidades para gestionarlos adecuadamente.

Además, la docente tiene la responsabilidad de facilitar las interacciones entre los estudiantes, promoviendo conversaciones que no solo giren en torno al contenido académico, sino también a las experiencias emocionales y sociales de los niños. Estas interacciones, guiadas por la docente, son oportunidades para que los estudiantes se enriquezcan mutuamente, aprendan de las vivencias de sus compañeros y, al mismo tiempo, fortalezcan sus competencias sociales y emocionales. De esta forma, la docente no solo actúa como un modelo de regulación emocional, sino que también ayuda a los estudiantes a desarrollar las habilidades necesarias para manejar las emociones en situaciones tanto individuales como colectivas, contribuyendo a su bienestar general y a un ambiente de aprendizaje positivo.

CAPÍTULO 2: Estrategias de Mindfulness

En este segundo capítulo se desarrolla la práctica del Mindfulness como una estrategia para la regulación de emociones. Para ello, es importante definir el mindfulness y su proceso histórico con el que surgió, todo ello con la finalidad de conocer el tema y comprenderlo con mayor facilidad. Se presentará su importancia en el área infantil, como se puede utilizar en el ámbito escolar y sus diferentes estrategias. Adicionalmente, se presentan las condiciones que se deben de lograr previa a la aplicación de estrategias de Mindfulness para obtener un resultado óptimo de ella.

2.1 Definición del Mindfulness

Para poder lograr una definición más exacta se debe de recolectar la perspectiva de diferentes autores, puesto que este es un tema relativamente nuevo en Latinoamérica y muy poco estudiado en Perú. Es por ello, la importancia de definirlo y crear nuestro propio significado partiendo de las diferentes experiencias y pensamientos de los informes e investigaciones presentados a continuación.

Creswell (2016), analiza que el mindfulness o la atención plena crea importancia en la actualidad, puesto que es un constructo que surge de la valoración de cada acción sin divagar. El poder mantener el cerebro en el ahora ayuda a valorar el tipo de vida en el que te encuentras, logrando convertir tu rutina, es decir, las acciones diarias que se mantienen constantes en experiencias enriquecedoras y únicas. Ello implica el poder vivir con un mayor sentimiento de bienestar y una mejor salud mental en la persona.

Señala además que el tener una consciencia lúcida ayuda a poder propiciar un mayor juicio crítico, puesto que al vivir la experiencia con mayor intensidad permite lograr propiciar la curiosidad en acontecimientos que no se visualizaban con facilidad por mantener una acción repetitiva.

Por su parte, Prados (2022), menciona que el mindfulness es el lograr vivir de manera consciente cada momento y experiencia que se vive sin juzgar la situación y con emociones sinceras, dando como resultado acciones planificadas y capaces de afrontar independientemente de lo que esté ocurriendo. Esto quiere decir que, si bien las situaciones sean cotidianas, el infante debe concentrarse en el presente y cómo vive este. Debe de lograr una aceptación de lo que siente y el cómo lo siente, pero actuando de manera vivida dejando de lado las acciones automáticas e impulsivas y procediendo de modo adecuado creando consciencia de la situación en la que se encuentra.

Para complementar las ideas de los anteriores autores Shonin (2015), comenta que dependiendo de la percepción exotérica o esotérica se debe de aplicar el método del mindfulness. Cuando se habla de una interpretación más exotérica quiere decir que se debe de ser plenamente consciente en el presente, mientras que la perspectiva esotérica aborda el poder vivir de manera natural como el poder reconocer tu propia naturaleza. Ambos tienen el mismo objetivo, el poder vivir el presente y ser consciente de ello acorde a sus experiencias y de crecer de manera espiritual.

A partir de los conceptos mencionados en los párrafos anteriores, podemos definir el mindfulness como una práctica integral de atención plena que promueve la regulación emocional y el bienestar interpersonal, tanto en el ámbito familiar como educativo. En este sentido, el mindfulness implica una capacidad consciente de estar presente en el momento, reconociendo y aceptando nuestras emociones y las de los demás sin juicio, lo que favorece una mejor gestión emocional. Desde la perspectiva de los padres, esta práctica permite crear un entorno de validación emocional, donde se fomenta la empatía y la autorregulación, herramientas esenciales para el desarrollo social y emocional de los niños. En el ámbito educativo, el mindfulness también juega un papel fundamental, ya que, cuando una docente está capacitada emocionalmente, puede aplicar estrategias que promuevan la atención plena entre los estudiantes, ayudándoles a reconocer y manejar sus emociones de manera saludable.

Este enfoque no solo contribuye al bienestar individual, sino que también enriquece las interacciones sociales entre pares, impulsando conversaciones significativas que favorecen el desarrollo emocional colectivo y el aprendizaje de habilidades sociales. De esta forma, el mindfulness, tanto en el hogar como en la escuela, se convierte en una herramienta clave para la construcción de una base emocional sólida, que facilita una regulación emocional efectiva y una interacción social más empática y saludable.

2.1.1 Surgimiento del mindfulness

Si bien el mindfulness se está conociendo de mejor manera en la actualidad, esta práctica lleva años interactuando con la sociedad. Existen diversas teorías de creación y adaptación, es por ello, que se han indagado diferentes estudios acerca de cómo es dicho constructo y cuando llegó a su mayor desarrollo.

Según Briano (2016), las prácticas de meditación vinculadas al mindfulness se originaron en grupos de meditación, principalmente fundados por personas budistas, y tienen sus raíces en la tradición del budismo zen. No obstante, es importante señalar que estas prácticas no deben interpretarse como de carácter religioso, ya que su enfoque trasciende el ámbito espiritual para centrarse en el desarrollo personal y emocional de quienes las practican. De hecho, el propósito principal de estas técnicas es promover una mayor conciencia y control sobre los pensamientos, las emociones y las acciones del individuo, fomentando una experiencia de vida más plena y equilibrada. En el caso de los budistas, el mindfulness se integraba en su práctica diaria con el fin de canalizar y armonizar sus pensamientos y sentimientos, favoreciendo así su bienestar interno.

Con el tiempo, el mindfulness comenzó a ser reconocido por sus beneficios en la salud mental, como la reducción del estrés y la mejora de la concentración. Esto llevó a su adopción en diversos campos, incluyendo la educación, donde se utiliza para promover el bienestar emocional y cognitivo de los estudiantes.

Como señala Creswell (2016), el mindfulness tiene una tradición de más de 2,500 años de estudio. Aunque en la actualidad esta práctica ha cobrado gran relevancia, su origen precede al budismo, a pesar de que el término "mindfulness" suele asociarse a las prácticas budistas. De acuerdo con diversos estudios

científicos recopilados por el autor en su investigación, el mindfulness surgió de una práctica laica, no religiosa. Si bien su reconocimiento formal es relativamente reciente, la capacidad de estar plenamente presente en una acción y valorarla ha existido a lo largo de la historia humana, de manera espontánea. En este sentido, no podemos identificar un "momento exacto" de su creación, ya que desde el momento en que comenzamos a vivir nuestras experiencias de forma consciente, estamos practicando el mindfulness, aunque no siempre se reconozca de manera formal.

En este sentido, Romera (2017) señala que el mindfulness proviene del budismo y que su nombre se compone del término "Sati", que significa "prestar atención". Esta palabra tiene su origen en la lengua Pali, una de las lenguas clásicas del sudeste asiático, que se encuentra en los textos budistas más antiguos. Es importante destacar que, aunque el mindfulness tiene raíces en la tradición budista, su aplicación ha trascendido el ámbito religioso para convertirse en una práctica de desarrollo personal y bienestar.

En el ámbito occidental, dos figuras clave han sido fundamentales para la expansión y popularización de este constructo. Thich Nhat Hanh, monje budista vietnamita, desempeñó un papel crucial en la difusión del mindfulness, enfatizando su capacidad para cultivar la paz interior y la atención plena en la vida diaria. Por su parte, el doctor Jon Kabat-Zinn desarrolló el programa "Reducción de Estrés Basada en Mindfulness" (MBSR, por sus siglas en inglés), un enfoque psicoeducativo que combina el mindfulness con la ciencia psicológica para reducir el estrés y mejorar la salud mental, lo que marcó un hito en la integración de estas prácticas en contextos clínicos y terapéuticos

2.1.2 Importancia del mindfulness

Moroño (2019) explica en su investigación cómo en los anteriores años se tuvieron que buscar diferentes estrategias para poder acompañar en el proceso de crecimiento del niño, puesto que la pandemia afectó a nivel educativo. Una de estas estrategias fue el mindfulness, la cual ayudó a los padres a poder vivir con los niños experiencias más enriquecedoras que fortalezcan sus lazos. Este espacio de cambio dio como resultado que esta estrategia ayude a desarrollar una buena inteligencia emocional, dado que resalta la importancia de agradecer las experiencias simples y

sentirlas de manera gratificante, lo cual genera una confianza interna que da mayor seguridad al expresar las emociones para más adelante poder regularlas.

Adicionalmente, el mindfulness crea conciencia sobre lo que se vive de manera física como mental y da mayor perspectiva del mundo, lo cual repercute en el trato de pares y el control de sus impulsos. Todo ello se observó dentro y fuera del hogar alcanzando respuestas óptimas de desarrollo socioemocional, sin estancarse en la problemática de cuarentena producto de la pandemia, la cual afectó estadísticamente a una gran cantidad de infantes en esta etapa evolutiva.

Prados (2022) analiza los diversos beneficios que el mindfulness aporta en el desarrollo del infante, mayormente en niños con TDAH, los cuales necesitan mantener un mayor tiempo de concentración y atención, mejorar la regulación de emociones y ser consciente de sus comportamientos y las consecuencias que conllevan.

Al tener una mayor capacidad de concentración en las experiencias grupales permite empatizar con los demás y tener sensibilidad con el entorno, lo cual repercute en otros valores como la solidaridad, simpatía, paciencia, aceptación entre otros. El tener una conciencia más clara en las acciones que realizan al relacionarse con los demás, ayuda a evitar respuestas impulsivas y reduce las distracciones internas, es decir, que recorta el tiempo de divagar mentalmente.

Finalmente, el autor acota que existen efectos adversos y es importante recalcar que, si bien dichos efectos se presentaron en un pequeño grupo, al manejar el mindfulness de manera incorrecta se pueden producir riesgos como la despersonalización, ansiedad y un mayor índice de aburrimiento.

De igual manera Briano (2016), explica cómo el mindfulness tiene un impacto positivo en cuanto a rendimiento académico y desarrollo cognitivo. Basándose en la ciencia, el poder utilizar el mindfulness como herramienta de regulación ayuda a crear un balance entre los dos hemisferios del cerebro y resalta la corteza prefrontal izquierda la cual se encarga de poder asimilar las emociones de manera agradable. Se podría mencionar que estas prácticas ayudan a desarrollar un amor sin temor,

logrando encajar en los pensamientos de las personas con las que se relacionan, creando empatía hacia el mundo exterior, aceptando y autorregulando sus emociones.

Molestina (2019) en su estudio sobre "Estimulando la empatía por medio de la práctica del Mindfulness en niños de 4 y 5 años" señala que la práctica del Mindfulness, añadida al kindness Curriculum, dio resultados positivos con lo que respecta al desarrollo de la empatía, bondad y la compasión, de la misma manera que refuerza la inteligencia emocional del infante. Al enseñarle acerca de agradecer y vivir experiencias emocionalmente sanas se logra alcanzar un bienestar general. Integrar el Mindfulness en el currículum, permite integrarlo en el cotidiano para crear en el infante una conciencia plena donde analiza sus acciones y emociones de manera clara bajo diversas experiencias. Esto requiere múltiples mecanismos para poder integrar la estrategia en la educación de manera que el niño pueda estar inmerso en sus pensamientos y emociones para que exista una regulación emocional. A ello, se suma un entorno similar con respecto a que el docente pueda guiar de la misma forma a todos sus estudiantes utilizando el mindfulness.

2.2. Estrategias de mindfulness para regular las emociones en niños.

Otro punto importante que menciona Creswell (2016), si bien se puede mantener la atención en una acción, el poder concentrarse de manera constante, resulta un desafío, dado que por lo general el tiempo de atención que una persona tiende a ser corto a comparación de las acciones y actividades que se realizan diariamente. Es por ello, que se necesitan diversas estrategias que mantengan activa la atención en las actividades que se realizan con el fin de poder obtener un mayor aprendizaje de la experiencia.

Gonzales (2019) en su investigación "Mindfulness en la educación primaria como estrategia para ayudar a los niños con trastornos por déficit de atención o hiperactividad" comenta que se utilizó el Mindfulness para canalizar las emociones y mejorar la atención de los estudiantes con TDAH. Todo ello se observó y analizó con ayuda de una lista de cotejo y evaluaciones antes y después de la aplicación de esta estrategia educativa. Se dio como resultado una mejora en los síntomas de hiperactividad, impulsividad y déficit de atención siendo como el mayor logro el regular las conductas impulsivas y disruptivas. El autor menciona que el Mindfulness

no sólo da resultados en lo que respecta a regulación emocional, esta estrategia también repercute a nivel cognitivo y físico acoplándose así a un desarrollo holístico en el infante donde se pueda asociar una experiencia completa de manera introspectiva. Explica, además, cómo utilizar esta herramienta innovadora y reciente para afectar en el aula de manera positiva.

Como se ha señalado previamente, Prados (2022), en su estudio sobre el mindfulness en niños con TDAH, describe esta práctica como una estrategia valiosa para mejorar la concentración y favorecer la regulación emocional. Aunque el mindfulness no debe considerarse un tratamiento en sí mismo, se presenta como una herramienta complementaria que impacta positivamente en los aspectos cognitivos y conductuales de los niños. La estrategia se centra en la atención plena, permitiendo a los niños vivir sus experiencias de manera detallada y consciente. Esto les ayuda a enfocarse en los pequeños detalles de su entorno y a desarrollar empatía con lo que los rodea. A medida que los niños practican el mindfulness, van tomando conciencia de las distracciones que les afectan, lo que les permite separarse de estímulos irrelevantes y centrar su atención en las tareas más significativas.

De esta manera, el mindfulness actúa como un medio para aumentar la concentración y facilitar la gestión emocional, al tiempo que promueve una mayor conciencia de su entorno y de sí mismos.

Moroño (2019) señala que una estrategia clave en la aplicación del mindfulness con niños consiste en enseñarles a no juzgar las emociones que experimentan, sino a aceptarlas tal como son. Esta estrategia invita a los niños a estar presentes en sus vivencias emocionales, sin rechazar ni negar los sentimientos, incluso aquellos que puedan resultar incómodos o difíciles. En lugar de evitar o reaccionar impulsivamente ante emociones negativas, se les anima a reconocerlas y aceptarlas, entendiendo que cada emoción tiene un valor y una enseñanza. Así, los niños pueden transformar sus experiencias emocionales en oportunidades de aprendizaje, lo que favorece el desarrollo de una mayor conciencia y regulación emocional, contribuyendo a una gestión más equilibrada y consciente de sus estados internos.

Otro punto importante que el autor acota es que el adulto debe de ser un guía el cual también practique el mindfulness. Dicho aporte es importante en la aplicación

hacia el infante puesto que al poder manejar este estilo de vida será mucho más fácil para el niño dado que logra normalizar este constructo y posteriormente adaptarlo a su vivir. Adicionalmente, se sabe que, si los padres que pasan la mayor parte de su tiempo con sus hijos están estresados, este estrés pasa el infante sobre estimulando y dándole el mismo resultado negativo. Utilizando la práctica del mindfulness se puede reducir dicha problemática.

Todo ello con la finalidad de evitar reproducir dicho proceso negativo, el cual es perjudicial para el desarrollo cognitivo y social del niño, puesto que ello puede detonar en diferentes enfermedades como consecuencia futura y afectar a su salud mental.

2.2.1 Condiciones para desarrollar sesiones de mindfulness

Romera (2017) señala que el aula debe estar cuidadosamente adaptada a las necesidades y la edad de los niños, evitando el uso de materiales que puedan generar una estimulación excesiva. La clave, según Romera, es ofrecer un entorno que no distraiga de manera innecesaria, permitiendo que los niños se concentren en la experiencia sin sentirse abrumados. En este sentido, el mindfulness, al ser una práctica que promueve la atención plena, requiere de un espacio y materiales que no sobrecarguen la percepción, sino que favorezcan la conexión consciente con el momento presente.

En esta línea, Vásquez (2021) refuerza esta idea al destacar que la motivación es un elemento esencial para captar la atención de los niños en las sesiones de mindfulness. Para ello, es fundamental que las actividades sean atractivas y despierten la curiosidad de los niños, quienes se sienten motivados por lo que experimentan y cómo lo experimentan. La incorporación de los sentidos en cada sesión juega un papel crucial, ya que estimula una percepción más completa de la actividad, activando áreas del cerebro que facilitan una mayor conexión y aprendizaje.

De esta forma, tanto Romera como Vásquez coinciden en que las sesiones de mindfulness no deben estar saturadas de estímulos, sino centrarse en un eje claro y concreto. Los materiales deben ser simples, accesibles y flexibles, adaptándose al contexto del aula para crear una estructura ordenada que favorezca tanto la comprensión de los niños como la dinámica del docente. Este enfoque permite que el mindfulness se integre de manera natural y efectiva en el proceso educativo, sin generar sobrecarga sensorial ni distracciones innecesarias.

Weare (2012), comenta que, si bien existen diferentes métodos para aplicar el mindfulness en adultos, ello se debe de regular para los infantes. Es por ello, que con ayuda de diversas investigaciones encontradas y aplicadas se puede crear un plan donde se utilice el mindfulness como estrategias en infantes para la reducción del estrés, la prevención de la ansiedad y el aumento de valores que ayuden a la relación con los pares.

Para desarrollar sesiones efectivas de mindfulness, es fundamental que el manejo adecuado de la práctica permita que todos los niños y niñas se sientan escuchados y valorados. La dinámica debe ser grupal, favoreciendo un ambiente de atención plena en el que cada niño tenga la oportunidad de expresarse y ser escuchado. Esto implica que tanto los niños como el docente deben prestar especial atención a los detalles, promoviendo una escucha activa y respetuosa. Al aplicar las mismas estrategias de mindfulness, el docente no solo fomenta un clima de empatía y respeto, sino que también contribuye a valorar las participaciones de todos los estudiantes, creando un espacio inclusivo donde cada voz es reconocida y considerada.

Se sabe que al basarse en la rama del budismo no interfiere con la religión de las personas, pero sí con su manera de sentir su vida. Esta se basa en cómo pasamos nuestros días y cuanto se siente cada experiencia. Al poder vivenciar de manera más consciente y rica se puede lograr aprender con mayor facilidad y rapidez, es por ello la necesidad de aplicarlo en los infantes, dado que ellos

aprenden a través de las experiencias. Para poder aplicarlo en niños se debe de crear diferentes estrategias con la finalidad de lograr una aceptación por parte de ellos.

Se menciona que se pueden utilizar estrategias simples como el poder usar material concreto sin sobre estimular al infante, basarse en las emociones del niño a través de experiencias o el poder conversar con la finalidad de aumentar el tiempo de atención del infante. Esto puede dar como resultado no solo la regulación de emociones y empatía por los pares, si no el poder manejar un rendimiento académico mayor a lo esperado, reducir posibles enfermedades de salud mental y aumentar las competencias sociales. Es por ello la importancia de poder incorporar de manera correcta este estilo de vida.



Diseño Metodológico

1. Enfoque metodológico y tipo de la descripción

En la presente investigación se ha utilizado el enfoque metodológico cualitativo, dado que como indica Guerrero (2016), este enfoque se utiliza para intentar entender una situación social como un todo, teniendo en cuenta sus características. Además, ayuda a comprender la vida social por medios de significados, ampliando la perspectiva de la situación logrando obtener una visión holística capaz de comprender un conjunto de cualidades que al relacionarse crean un fenómeno.

Sampieri, R. et al, (2014), comentan que dicho enfoque tiene como objetivo crear hipótesis sobre el tema estudiado, creando preguntas en el proceso para posteriormente resolverlas de acuerdo al estudio realizado. Se da de manera circular y puede variar dependiendo de los hechos y su interpretación.

Por otra parte, el tipo de investigación seleccionada es la descriptiva, puesto que como señala PUCP (2022), este tipo de investigación no busca encontrar la causa de una problemática o la relación entre los diferentes sucesos. Se basa en especificar cada acción de una experiencia observada desde una manera objetiva sin que el autor adjunte su interpretación de los hechos.

2. Planteamiento del problema

Por el contexto sucedido en los años 2020 al 2022, es decir la pandemia provocada por el COVID19, la salud mental de las personas se ha visto perjudicada detonando en un aumento de estrés en la población. Este estrés negativo no solo ha afectado a la población adulta. Los niños que han nacido y crecido en este entorno han dado como resultado el naturalizar estos casos de estrés sin poder resolverlos de manera asertiva, como consecuencia de esto se ha visualizado la falta de regulación emocional y por ende el conflicto entre pares.

Moroño (2019), en su libro "niños atentos y felices con el mindfulness" este ayuda a desarrollar una buena inteligencia emocional dado que resalta la importancia de agradecer las experiencias simples y sentirlas de manera gratificante, lo cual genera una confianza interna que da mayor seguridad al expresar las emociones para más adelante poder regularlas. Esto al aplicarlo desde la primera infancia ayuda tanto a la regulación emocional del infante como a su desarrollo ante diferentes problemáticas cotidianas, manejando así la frustración y comprendiendo el cómo y por qué se siente de determinada manera.

Es por ello que, a raíz de lo analizado previamente se plantea la pregunta de investigación. ¿Cómo el Mindfulness favorece la regulación emocional de los niños y niñas de 4 años en una institución educativa privada? **(Anexo1)**

3. Objetivos y categorías

Para poder dar respuesta a la pregunta abordada con anterioridad se presentan los siguientes objetivos.

Objetivo general:

- Analizar cómo el mindfulness favorece a la regulación emocional de los niños y niñas de 4 años en una institución educativa privada.

Objetivos específicos:

- Identifica el rol del docente en la práctica del Mindfulness para la regulación emocional
- Describe las estrategias de Mindfulness que utilizan las docentes para la regulación emocional.

Para realizar de manera ordenada y correcta la investigación se crearon dos categorías de las cuales se produjeron cinco subcategorías con el fin de lograr una mejor comprensión en la siguiente tabla:

Tabla 1

Categorías y subcategorías de la investigación

Categoría	Subcategorías
Regulación de emociones en el aula	Regulación emocional
	Proceso de regulación emocional
	Rol del docente
Estrategias del Mindfulness	Importancia del mindfulness
	Estrategias de mindfulness para regular las emociones

4 Fuentes e informantes:

La muestra está conformada por 3 docentes de un colegio privado de Lima Metropolitana, quienes daban tutoría en el turno de la mañana. La primera docente se encarga de la sesión de pre kinder A en la que hay 7 niños y 6 niñas. Las edades en las que se encuentran es entre los 4 y 5 años. La segunda docente es la tutora del aula Pre kinder B quien cuenta con 6 niños y 4 niñas. Adicionalmente se entrevista a la muestra la docente de inglés quien se encarga una hora al día a los mismos salones, es decir, pre kinder a y b.

Para el criterio de selección se consideró:

- Ser docente en un aula pre kinder en una institución educativa privada.
- Tener conocimiento acerca del mindfulness.
- Saber manejar estrategias sobre regulación de emociones.

5. Técnicas E Instrumentos Para La Recolección De Datos

Para cumplir con los objetivos propuestos la técnica seleccionada para el recojo de información será la entrevista semi estructurada, puesto que como menciona Díaz (2013), la técnica de entrevista se utiliza en investigaciones con

enfoque cualitativo y tiene como objetivo crear una comunicación interpersonal establecida por el investigador y el informante con el fin de tener respuestas verbales a las preguntas planteadas para la investigación, la información recogida es útil para desarrollar los objetivos de la investigación y su interrogante principal, gracias a ella se puede obtener información relevante. **(Anexo2)**

El instrumento seleccionado para la entrevista será la guía de entrevista semi-estructurada **(Anexo 3)**. Se ha escogido este tipo de instrumento para la facilidad de recolección de información además de tener privacidad en cada entrevista creando así seguridad para que los informantes nos den una opinión más honesta. **(Anexo 4 y 5)**

6. Técnicas Para La Organización, Procesamiento Y Análisis:

Para lograr de manera ordenada y pulcra un correcto análisis de datos se utilizan 3 pasos.

El almacenamiento de la información, es decir, que toda la información obtenida en las entrevistas fue transcrita y almacenada en una carpeta, cada una separada en un documento diferente etiquetada por el código de cada docente entrevistada. Todo ello con la finalidad de obtener de manera rápida y efectiva el lugar de procedencia de cada información analizada. **(Anexo 6)**

Tabla 2

Código de las informantes

Código	informante
T1	Tutora del salón de Pre Kinder A
T2	Tutora del salón de Pre Kinder B
D1	Docente de inglés de los salones Pre kinder A y B

Al poder tener una claridad con respecto al almacenamiento de la información se procedió a evaluar las respuestas dadas por las docentes con relación a los objetivos planteados en la investigación. **(Anexo 7)**

Finalmente se analiza dicha información obtenida tanto de los cuadros y tablas para procesar las respuestas recolectadas. Logrando así tener una investigación más clara y concisa para visualizar si los objetivos planteados se han logrado o que se podría adaptar en la investigación.

7.Principios Éticos de la investigación

En esta investigación se respeta la integridad e información de cada participante que desee compartir sus vivencias. Se utiliza de manera honesta y veraz los datos obtenidos por ellos además de velar por la protección de sus identidades. Se basa en el respeto a cada uno de ellos dado que es voluntario y tienen libertad de dar la entrevista o negarse a responder en cualquier momento según sea su decisión, además de comunicarle de manera honesta sobre nuestros objetivos, nuestros instrumentos de recolección de datos y garantizar la confidencialidad, además de mantener su identidad en el anonimato. Asimismo, todos los participantes firmaron un consentimiento informado sobre el fin de la investigación.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En esta parte de la investigación, se presenta la información obtenida por medio de las entrevistas realizadas a 3 maestras de una institución privada de Lima, considerando las perspectivas de análisis y reflexiones sobre las categorías identificadas.

CATEGORÍA 1: EL ROL DOCENTE EN LA REGULACIÓN DE EMOCIONES.

Esta primera categoría tiene como finalidad indagar la información que las docentes reconocen acerca del tema central, es decir, la regulación de emociones. Para ello, se desarrollarán tres subcategorías, las cuales se han creado y modificado en base al recojo de información de las entrevistas siendo estas, la regulación emocional, el proceso de regulación emocional y el rol del docente.

Subcategoría: La regulación de emociones

Se realizaron preguntas a las tres docentes entrevistadas para lograr indagar qué información manejaban acerca del concepto de regulación de emociones, dando como resultado las siguientes respuestas:

“Es permitir que el estudiante o en este caso los niños y niñas puedan primero identificar su emoción y luego llegar a un nivel donde puedan digamos tener autocontrol de estas y se van a ver reflejadas en sus acciones.” T1

“Es cuando un niño, por ejemplo, está enojado, entonces es preguntarle, indagar porque se está sintiendo así y de acuerdo a ellos brindarle estrategias para que él pueda llegar más a fondo a esta emoción y pueda ir regulándola.” T2

“Es un proceso por el cual logramos que nuestras emociones vuelvan a un estado neutral a través de diferentes estrategias y para luego poder lidiar con ellas después de transitarlas” D1

Si bien las tres docentes tienen cierta idea acerca de su significado, la T1 y T2 tienen una similitud acerca de ella, señalan que la regulación de emociones empieza a partir de identificar la emoción, como lo menciona Según Capella (2011), el propósito es actuar de manera asertiva, lo cual implica reconocer y comprender las emociones que se desean expresar. Además, se busca emplear diferentes estrategias que permitan gestionar y manejar adecuadamente esos sentimientos, con el fin de comunicarnos de manera clara y respetuosa, favoreciendo una interacción efectiva con los demás.

Además, las T2 y D1 tuvieron semejanzas al incluir en la definición de la regulación de emociones, la importancia del manejo de estrategias. Al igual que Santander (2020), “No solo se podrá reconocer la emoción, sino que esta ayudará a modelar la conducta, manejar la frustración y generar otro tipo de emociones”.

Asimismo, Heras (2016) comenta que la regulación emocional no es solo el poder identificar una emoción y su nivel de intensidad, es crear estrategias para poder modificar y establecer dichos estímulos. Dando como respuesta que la información compartida por las docentes logra mencionar el uso de estrategias.

Para poder recalcar la importancia de la regulación de emociones en el aula y el impacto que causa en la educación del infante, se preguntó en las entrevistas acerca de cómo la regulación emocional repercute en las clases y/o actividades a los que las tres mencionaron que la regulación emocional del infante afecta en el aula si esta no está estructurada en el contexto, siendo el caso del salón de clases y los límites de acciones que se debe de tomar en este, siendo la T1 y T2 quienes mencionaron que repercuten en la atención y concentración de los alumnos como se ha observado en las respuestas colocadas al principio de la subcategoría.

De la misma manera, Prados (2022), analiza los diversos beneficios que el mindfulness aporta en el desarrollo del infante, mayormente en niños con TDAH, los

cuales necesitan mantener un mayor tiempo de concentración y atención, mejorar la regulación de emociones y ser consciente de sus comportamientos y las consecuencias que conllevan.

Esto quiere decir que, si bien el mindfulness es importante para la atención y concentración, esta es necesaria para un óptimo desarrollo de la regulación emocional y, por ende, una mejor aplicación de las actividades en el aula.

La D1 comentó que la regulación de emociones en el niño tiene impacto tanto positivo como negativo, dependiendo de cómo se maneje, es decir, que si se vincula a experiencias positivas ayudaría al aprendizaje de ello y de la clase. Quintanilla (2022), refuerza la idea que un mayor desarrollo cognitivo tiene como efecto positivo un crecimiento emocional mayor, logrando así tener una mayor eficacia en la resolución de conflictos.

En otros términos, ambos tienen relación en cuanto al crecimiento tanto cognitivo como emocional y el cómo las experiencias están conectadas para el desarrollo de ambos, logrando obtener un crecimiento holístico en los niños.

“La regulación emocional en el aprendizaje puede ser de manera positiva, como también puede ser de manera negativa si no se logra concretar, porque para poder aprender necesitamos estar dispuestos, necesitamos estar en una manera de la cual estemos preparados y ello implica que las emociones que estemos viviendo sean emociones” D1.

Acotando a la respuesta de la D1 en cuanto a las posibles consecuencias negativas. Según Pérez y Guerra (2014), la falta de regulación emocional en los niños tiene un impacto significativo en su futuro. Cuando este proceso no se desarrolla de manera adecuada, los niños pueden enfrentar dificultades para manejar sus emociones, lo que puede dar lugar a una serie de consecuencias negativas. Entre ellas, se encuentran el riesgo de desarrollar adicciones, trastornos psicológicos, ataques de pánico, entre otros problemas de salud mental. Así, la carencia de habilidades emocionales no solo afecta el bienestar inmediato del niño, sino que también puede repercutir en su desarrollo y calidad de vida a largo plazo.

Subcategoría: Proceso de regulación emocional.

Para lograr desarrollar esta subcategoría se les consultó acerca de cómo el niño podría desarrollar esta regulación de emociones y por las etapas que pasan en él. Como parte de las respuestas, se destaca:

“Primero, es brindarle ciertas experiencias o momentos para que de alguna otra forma puedan conocer las emociones en Sí” T1

“Aprende a regular sus emociones cuando se le brinda estrategias puede ser mediante el tema de la respiración” T2

“De la propia experiencia, cómo es que logra regular por ejemplo yo siento que los niños se ponen de repente en situaciones en las cuales están expuestos a diferentes estímulos que les generan diferentes reacciones en ellos” D1

Si bien se obtuvieron diferentes respuestas la T1 y D1 concluyeron en que el brindarles o facilitarles experiencias al infante que propicien esta regulación emocional ayuda a encaminar dicho aprendizaje. Lo expuesto coincide con lo mencionado por Aritza et. Al., (2017), siendo el adulto quien debe de crear experiencias enriquecedoras que ayuden a fortalecer su manera de relacionar con los demás, logrando crear conductas aceptadas para la sociedad en la que se encuentra y manejando un desarrollo socioemocional en el infante.

Por otro lado, la T2 mencionó que con ayuda de diferentes estrategias un infante puede llegar a regular sus emociones de manera autónoma.

Para ello Andrés et al. (2016) discuten diversas estrategias utilizadas en la regulación emocional de los niños, subrayando su papel crucial en el desarrollo de la autonomía infantil. Estas estrategias se centran en enseñar a los niños a reconocer y manejar sus emociones de manera efectiva, lo cual es fundamental para su crecimiento personal y social. Un aspecto clave de estas estrategias es la generación y el manejo de emociones de forma consciente, lo que permite ampliar

el panorama emocional del niño. Al experimentar y comprender sus emociones, el niño tiene la oportunidad de reflexionar sobre las consecuencias de sus acciones, lo que favorece la toma de decisiones más responsables y equilibradas.

De este modo, las estrategias de regulación emocional no solo ayudan a los niños a manejar sus reacciones emocionales, sino que también les brindan las herramientas necesarias para desarrollar una mayor capacidad de auto-control y autocomprensión, elementos esenciales para su autonomía y bienestar a largo plazo.

Subcategoría: Rol docente.

Para comenzar con el análisis de esta subcategoría, se realizó una investigación sobre el manejo de la información relacionada con el rol de la docente en el entorno educativo y su impacto en las experiencias de aprendizaje de los niños. En este sentido, las entrevistadas proporcionaron las siguientes respuestas:

“Rol como maestra es propiciar momentos de aprendizaje darle un espacio para validar cada uno de las emociones de los niños y otro punto importante es que como maestras debemos nosotros también tener regulado el autocontrol de nuestras emociones para luego también nosotras poder digamos ayudar a nuestros niños y niñas “T1

“Considero que el rol docente es de guía porque va a ayudar a que pueda identificar su emoción y que pueda, asimismo, ir identificando cómo se siente y pueda ir reportando un equilibrio” T2

“Poder enseñarles justamente a regular desde la empatía cuenta la parte emocional en relación con lo social, ellos reconocen emociones, son conscientes de ellas y se permiten vivirlas. Entonces ellos mismos tienen una herramienta que les permite actuar de mejor manera tomar mejores decisiones “D1

Las 3 docentes aseguraron que el rol como maestra en cuanto a la regulación emocional de los niños es ser su guía y ayudarlo en este proceso.

Al igual que la T2, Lopez & Guaimaro (2017), el rol del adulto es poder ser el guía y el apoyo directo del párvulo, es por ello que debe de actuar de acuerdo a la responsabilidad que este tiene para poder crear experiencias enriquecedoras y que él sea mediador de dichos acontecimientos, tomándose en cuenta su papel en esta formación del infante.

Adicionalmente, la T1 y D1 comentaron no solo sobre el rol del docente y del conocimiento de las emociones intrínsecas sino también de empatizar con los demás infantes y poder valorar sus emociones logrando así visualizar la importancia del desarrollo socioemocional en la edad de 4 años.

Ossa (2016), menciona que para que el infante logre empatizar con la de sus demás compañeros se debe de capacitar a los docentes en cuanto al manejo de emociones y su regulación incentivando a crear buenas relaciones entre pares, es decir, logrando un buen desarrollo socioemocional.

CATEGORÍA II: ESTRATEGIAS DEL MINDFULNESS

Los hallazgos de esta segunda categoría provienen de las entrevistas realizadas. Se presentan dichos resultados divididos en dos subcategorías; la importancia del mindfulness y estrategias de mindfulness para regular las emociones.

Subcategoría: La Importancia de del mindfulness

En esta subcategoría se busca identificar el manejo de información que las docentes reconocen acerca del término “mindfulness” y su aplicación en las actividades escolares, es por ello que, se empezó por definir el término del mindfulness en las entrevistas. A continuación, procederemos a visualizar sus respuestas:

“Es una técnica de meditación o de relajación que lo utilizan muchas personas no? para llegar a una a encontrarse digamos como que emocionalmente estables y que a la vez les ayude a conocerse a sí mismo”

T1

“Es estar en el presente, nos conecta con el presente saber dónde y qué estamos haciendo ahora sin estar pensando de lo que está a nuestro alrededor” T2

“Es como una técnica que permite a través de la relajación y el pensamiento poder lograr estar en calma básicamente” D1

Se puede observar que la T1 y la D1 coincidieron en la definición del mindfulness como una técnica que permite la relajación. Creswell (2016), adiciona a esta definición que, el mindfulness es poder vivir con un mayor sentimiento de bienestar el cual implica la mejora de la salud mental de la persona que aplica este estilo de vida. Es decir, que tanto el autor como las entrevistadas pueden observar o llegar a la conclusión de la terminología como un resultado positivo en la persona entrando está en calma o un estado neutral, que afecta de manera pragmática a la salud mental de las personas.

De manera contraria, autores como el ya mencionado Creswell (2016), lo define con más exactitud puesto que es un constructo que surge de la valoración de cada acción sin divagar. El poder mantener tu cerebro en el ahora ayuda a valorar el tipo de vida en el que te encuentras.

Con lo comentado anteriormente se puede analizar que la respuesta de la T2 es acertada en cuanto a la definición que es estar presente haciendo alusión a Prados (2022) quien menciona que el mindfulness es el lograr vivir de manera consciente cada momento y experiencia que se vive sin juzgar la situación y con emociones sinceras.

Una vez conocida la definición del mindfulness se preguntó respecto a en la importancia de esta y las respuesta incluyeron también la mirada del niño.

Siendo sus respuestas:

“Sí, de hecho...el mindfulness es como que tomar conciencia de cada una de esos movimientos que tienes, es eh digamos reconocer inclusive o validar o tomarle la importancia cada una de las partes de tu cuerpo y llegar a un proceso o un tiempo de totalmente digamos de relajación total” T1

“Sí lo considero importante porque es una manera de que el niño pueda estar concentrado relajado disfrutando el momento” T2

“Sí yo creo que es una buena estrategia como junto con el yoga junto con el y relajación” T3

Se denota que las entrevistadas tienen respuestas positivas en cuanto al mindfulness para niños, es decir, que las tres docentes afirman que sí es importante dicho constructo además que afecta de manera asertiva al infante. Además de ello, se encuentran similitudes en sus respuestas siendo la T1 y T2 quienes comparten el término de relajación como parte de la importancia de la aplicación de dicho estilo de vida en el infante. Sin embargo, se puede analizar que las respuestas se pueden tomar como definición del término ya mencionado, Mindfulness.

Si bien estas afirmaciones son correctas en cuanto al tema central, no logran resolver la importancia del mindfulness en el niño, es decir, que se debe de analizar dicho valor en los niños para obtener resultados favorables en las actividades donde se aplica el constructo.

Por otro lado, una de las entrevistadas menciona que el infante logra gracias al mindfulness el poder tomar conciencia, el cual si es un efecto positivo en el infante gracias a la aplicación del mindfulness. Teniendo argumentos similares, Moroño (2019) comenta, este espacio de cambio dio como resultado que esta estrategia ayuda a desarrollar una buena inteligencia emocional, dado que resalta la importancia de agradecer las experiencias simples y sentirlas de manera gratificante, lo cual genera una confianza interna que da mayor seguridad al expresar las emociones para más adelante poder regularlas.

Lo cual da a entender que el espacio creado por el mindfulness ayuda a tomar conciencia en los actos y sus repercusiones creando así una inteligencia emocional y empatía hacia los demás. Ayuda a que el infante haga introspección y se encuentre a él mismo en el centro de las relaciones socioemocionales que va creando en el proceso de desarrollo en el que se encuentra.

Sumándole a esta importancia del manejo del mindfulness en niños, la T2 comenta que ayuda a mantener una mayor concentración en el párvulo. Prados (2022) analiza los diversos beneficios que el mindfulness aporta en el desarrollo del infante, mayormente en niños con TDAH, los cuales necesitan mantener un mayor tiempo de concentración y atención, esto se acentúa con la idea de la entrevistada, puesto que el mindfulness ayuda a los infantes a retener mayor información conforme se aplicó dicho estilo de vida.

Al mencionar la importancia del mindfulness y centrarse en el infante, es importante lograr visualizar un panorama en el centro educativo, es por ello que se les preguntó a las docentes que participan de dicha investigación si se le considera también importante en el centro educativo donde se aplica.

“Creo que es muy importante sobre todo si hablamos con el hecho de regular las emociones en nuestros estudiantes y hoy en día, considero, que deberíamos aplicarlo con mayores esta constancia porque hay muchos niños y niñas que aún les faltan, no todavía, regular sus emociones” T1

“¿Considero que sí, porque es una manera de que puedan ellos conectar ya sea en la actividad, al momento de sus actividades permanentes, el momento de la lonchera no? O sea, estos espacios que son tan importantes para ellos” T2

“Yo creo que sí es parte del poder encontrarse consigo mismo y es una buena habilidad que realmente hoy en día con la rutina el mismo día a día que se lleva en la actualidad creo que es importante poder hacer un espacio y enseñarle a los niños, a los pequeños a poder reflexionar, a poder relajarse, a poder encontrar la calma y que no necesariamente tenga que haber algo externo, bueno cada persona es distinta pero sí es bueno darle esa herramienta a cada niño”.D1

Si bien todas las docentes entrevistadas consideran que sí es importante implementar el mindfulness en el centro educativo, sus argumentos son diversos e igual de importantes. La T1 menciona que ayuda a regular las emociones de los estudiantes. Al igual que ella, Briano (2016), explica cómo el mindfulness tiene un impacto positivo en cuanto a rendimiento académico y desarrollo cognitivo. Basándose en la ciencia, el poder utilizar el mindfulness como herramienta de regulación. Es decir, que esta regulación de emociones, gracias al mindfulness como instrumento de aplicación, repercute de manera positiva en el rendimiento académico logrando un mejor desarrollo cognitivo.

Adicionalmente la D1 también comenta que el mindfulness en el aula es una herramienta para reflexionar, encontrarse consigo mismo y mantener la calma.

Subcategoría: Estrategias de mindfulness para regular las emociones

Es importante analizar las respuestas creadas para esta subcategoría dado que se necesita observar si la práctica del mindfulness está bien estipulada en el aula y cuanto se sabe de las estrategias que se utilizan para implementarla.

“Las técnicas sería acompañarlas con un poco de música relajante de ahí hablarles con voz suave o transportarlos a un lugar que, como tú ya conocer a tu grupo, podrías utilizar el lugar que a ellos les gusta para poder como que sentir esa empatía con los niños” T1

“Cuando realizamos actividades de psicomotricidad no y el niño está en constante actividad entonces regresamos al lado nos sentamos en asamblea y se le brinda un pañuelo a cada niño en el que pueda ir soplando relajándose se le pone música clásica para que en este caso después de la actividad que ha sido recreativa han estado corriendo y en constante movimiento puedan concentrarse ahora para dar paso a la siguiente actividad” T2

“Entonces en ese momento lo que hice fue que justamente poner música relajante para que puedan respirar, hacer como un alto en antes de iniciar y creo que ayudó bastante” D1

Los resultados a esta categoría fueron diversos, siendo algunas respuestas comunes en las entrevistadas. Sin embargo, la T1 comentó la importancia de sentir

empatía por los demás. Briano (2016), se podría mencionar que estas prácticas ayudan a desarrollar un amor sin temor, logrando encajar en los pensamientos de las personas con las que se relacionan, creando empatía hacia el mundo exterior, aceptando y autorregulando sus emociones.

Adicionalmente, Vásquez (2021), analiza que basarse en las emociones del niño a través de experiencias o el poder conversar con la finalidad de aumentar el tiempo de atención del infante. Esto puede dar como resultado no solo la regulación de emociones y empatía por los pares, si no el poder manejar un rendimiento académico mayor a lo esperado. Esta forma de ver al mindfulness como una estrategia que imparte de la tranquilidad ayuda al desenvolvimiento del párvulo en el área socioemocional ayudando a no solo regular sus emociones si no darle importancia y validad la de los demás.

Si bien no existe información suficiente para avalar la estrategia de utilizar el mindfulness como un receso de las actividades, se sabe que el rol del docente en la regulación emocional del infante es primordial para tener un mejor desarrollo cognitivo en las actividades. Calderón (2014) explica que la docente tiene la facilidad de conocer con mayor intensidad a sus alumnos puesto que, al pasar una gran cantidad de horas, logra analizar su comportamiento y actitudes las cuales puede utilizar para crear estrategias que sean más óptimas para su desarrollo.

Es por ello que, la D1 al mencionar que utiliza el mindfulness como estrategia de regulación emocional antes de empezar su clase observando previamente como se encuentran sus alumnos, es una capacidad que tiene de ejercer bien su rol de guía

Al igual que la. tercera entrevistada, la T2 también analiza cómo se encuentran sus alumnos después de una actividad de movimiento, psicomotricidad, y realiza micro estrategias que ayudarán a que los alumnos puedan estar en su presente y logren concentrarse en el ahora logrando regular su movimiento corporal como sus emociones fervientes por la adrenalina de la actividad anterior.

CONCLUSIONES

Esta investigación ha evidenciado los beneficios del mindfulness en la regulación emocional de los niños de 4 años dentro de una institución educativa privada. A lo largo del estudio, se ha comprobado que el mindfulness ayuda a los niños a mantener su atención en el momento presente, lo que les permite tomar conciencia de sus emociones y gestionarlas de manera más efectiva. Al centrarse en el "aquí y ahora", los niños pueden evitar quedarse atrapados en emociones intensas, como la frustración o la tristeza, y aprender a transitar por ellas de forma más equilibrada.

Este proceso de manejo de las emociones no solo favorece su bienestar emocional inmediato, sino que también contribuye a un desarrollo emocional saludable, permitiendo a los niños enfrentarse con mayor resiliencia a situaciones de estrés o conflicto. A través de la práctica de mindfulness, los niños no solo aprenden a autorregularse, sino que también desarrollan habilidades sociales como la empatía y la comunicación, fundamentales para sus interacciones en el entorno escolar y social.

En segundo lugar, se ha identificado que el rol del docente es crucial para la implementación exitosa de mindfulness en el aula. Aunque las docentes participantes en el estudio mostraron tener una comprensión básica sobre el concepto de mindfulness, su conocimiento práctico sobre cómo aplicarlo en el aula sigue siendo limitado. Este conocimiento superficial puede ser consecuencia de la escasa formación y recursos disponibles en el contexto educativo peruano. Si bien las docentes reconocen los beneficios de la práctica, la investigación subraya la necesidad de una mayor capacitación para profundizar en cómo adaptar y aplicar estas técnicas de manera efectiva en el aula, de acuerdo con las características y necesidades de cada niño. Sin una comprensión clara del propósito y los objetivos del mindfulness, existe el riesgo de que esta herramienta sea utilizada de manera inadecuada o superficial, lo que podría impedir que los niños aprovechen plenamente sus beneficios.

En este sentido, es fundamental que las instituciones educativas proporcionen formación continua a los docentes para garantizar una implementación coherente y

eficaz del mindfulness, lo que permitirá a los niños obtener los mayores beneficios en términos de regulación emocional y desarrollo personal.

Otro hallazgo relevante de esta investigación es que el mindfulness se presenta como una estrategia eficaz para la regulación emocional dentro del contexto educativo. Más allá de su capacidad para ayudar a los niños a gestionar sus emociones, esta práctica también fomenta el desarrollo de habilidades sociales, cognitivas y de atención, esenciales para el bienestar integral. Los niños que practican mindfulness desarrollan una mayor capacidad para regular sus emociones, lo que les permite enfrentar situaciones de conflicto o estrés de manera más equilibrada. Además, esta práctica contribuye a mejorar la relación entre los niños, favoreciendo la empatía, el respeto mutuo y la colaboración en el aula, lo que crea un ambiente escolar más positivo y armonioso.

Asimismo, el mindfulness se adapta bien a las diversas necesidades de los estudiantes, independientemente de si son neurotípicos o tienen neurodivergencias. Al centrarse en el momento presente y ser una práctica flexible, puede ser aplicada de manera inclusiva, asegurando que todos los niños, sin importar sus características particulares, puedan beneficiarse de sus efectos. Esta capacidad de adaptarse a diferentes contextos hace que el mindfulness sea una herramienta poderosa para promover la inclusión y la equidad en el aula, mejorando las dinámicas sociales entre los niños y creando un entorno de aprendizaje más colaborativo y respetuoso.

En conclusión, el mindfulness es una herramienta poderosa para promover la regulación emocional en los niños pequeños, pero su efectividad depende de una implementación adecuada y bien estructurada. Si los docentes reciben la capacitación necesaria y comprenden el verdadero propósito de esta práctica, podrán utilizarla de manera eficaz para ayudar a los niños a gestionar sus emociones, fomentar su bienestar emocional y promover su desarrollo social y académico. Además, la flexibilidad del mindfulness lo convierte en una herramienta inclusiva que puede adaptarse a las necesidades de todos los niños, favoreciendo la creación de un ambiente educativo más armonioso y colaborativo. Por tanto, es fundamental que las instituciones educativas apuesten por la formación continua en

mindfulness, para asegurar que tanto los docentes como los niños puedan aprovechar al máximo sus beneficios.

Finalmente, el mindfulness no debe considerarse como una moda o una técnica aislada, sino como una herramienta integral dentro del proceso educativo que favorece el desarrollo emocional, social y académico de los niños. Cuando se implementa de manera adecuada, esta práctica puede transformar significativamente el ambiente escolar, promoviendo una mayor conexión emocional, una mayor empatía entre los niños y una mayor resiliencia frente a las dificultades.

Por lo tanto, es imprescindible que los centros educativos fomenten la capacitación de los docentes en mindfulness, con el fin de que esta práctica sea aplicada de forma coherente y con un objetivo claro. De esta manera, el mindfulness se convertirá en una herramienta clave para el bienestar integral de los niños, contribuyendo a la creación de un entorno escolar más inclusivo, respetuoso y emocionalmente saludable.



RECOMENDACIONES

- Es fundamental proporcionar capacitación continua tanto a los docentes como al personal de los centros educativos sobre la educación emocional y la gestión de emociones. Esta formación debe centrarse en cómo las emociones influyen en el desarrollo cognitivo de los niños y cómo los adultos pueden ayudar a regularlas de manera efectiva. Un enfoque integral de la educación emocional permitirá que los educadores manejen mejor sus propias emociones, lo cual repercutirá positivamente en el ambiente escolar y en el bienestar de los estudiantes. Este tipo de formación debe ser considerado una prioridad dentro de las políticas educativas, especialmente en el contexto peruano, donde todavía hay un vacío en la capacitación en este tema.
- Es recomendable que, a medida que exista mayor información y recursos sobre mindfulness en el país, se exploren otros métodos de recolección de datos más diversificados. Debido a la escasez de información sobre la práctica en el contexto peruano, esta investigación se basó en entrevistas semi-estructuradas para obtener una perspectiva enriquecida sobre la experiencia de los docentes, quienes son pioneros en la implementación de mindfulness en Perú. Sin embargo, cuando el conocimiento y la práctica de mindfulness se expandan en el país, se podrán utilizar metodologías más amplias y variadas para profundizar en los efectos de esta herramienta en la regulación emocional de los niños y proporcionar una base más sólida para futuras investigaciones.
- Sería beneficioso organizar talleres de mindfulness específicamente dirigidos a los docentes, con el fin de que puedan experimentar personalmente los beneficios de esta práctica antes de implementarla en el aula. La vivencia directa de las técnicas de mindfulness les permitirá a los educadores

interiorizar mejor sus principios y entender cómo pueden aplicarlas de manera más efectiva en el entorno escolar. Además, estos talleres proporcionarán a los docentes herramientas prácticas para mejorar su propia regulación emocional, lo que repercutirá en un ambiente de aprendizaje más tranquilo y positivo, y en una mejor gestión emocional dentro del aula.

- La integración del mindfulness como una herramienta preventiva para afrontar los conflictos propios de la vida escolar y cotidiana debe ser promovida dentro de las instituciones educativas. Enseñar a los niños desde temprana edad a identificar y gestionar sus emociones a través del mindfulness les permite estar mejor preparados para enfrentar situaciones de estrés o conflicto sin recurrir a respuestas impulsivas. Esta práctica les ayuda a reflexionar antes de actuar, favoreciendo la resolución pacífica de disputas y la búsqueda de soluciones constructivas. A largo plazo, el mindfulness contribuye a la creación de un ambiente escolar más armonioso, donde los niños aprenden a comunicarse de manera respetuosa y empática con sus compañeros y adultos.
- Es recomendable que las instituciones educativas promuevan el mindfulness como una parte integral del enfoque pedagógico, no solo como una técnica aislada. Integrar el mindfulness en diversas actividades escolares, tanto dentro como fuera del aula, contribuirá a un desarrollo emocional y social más equilibrado de los niños. Al practicar mindfulness, los niños aprenden a estar más presentes en el momento y a manejar sus emociones de manera consciente, lo que les ayuda a mejorar su concentración, reducir el estrés y fortalecer su capacidad de trabajo en equipo. Esta práctica debe ser vista como una herramienta que apoya el desarrollo integral del niño, en colaboración con otras metodologías pedagógicas.
- La implementación del mindfulness debe extenderse más allá de los docentes y estudiantes, involucrando a los padres y la comunidad educativa en general. Crear una red de apoyo alrededor del infante, que incluya a toda la comunidad escolar, fortalecerá el entorno emocional del niño y garantizará la coherencia entre el hogar y la escuela. Los padres, al igual que los

docentes, deben ser formados en los principios del mindfulness para que puedan apoyar la regulación emocional de los niños en casa. Además, el fomento de una cultura de mindfulness dentro de la comunidad escolar contribuirá a la creación de un ambiente más inclusivo, empático y respetuoso, lo que tiene un impacto positivo en las relaciones entre todos los miembros de la comunidad educativa.



Referencias:

- Andrés, M. L., Canet Juric, L., Castañeiras, C. E., & Richaud de Minzi, M. C. (2016). Relaciones de la regulación emocional y la personalidad con la ansiedad y depresión en niños. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 34(1), 99-115. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S179447242016000100008&script=sci_arttext
- Ariza, M. H. R., Bonilla, N. M. C., León, J. C. O., & Vaca, P. V. (2017). Convivencia escolar y cotidianidad: una mirada desde la inteligencia emocional. *Revista Educación y Desarrollo Social*, 11(1), 24-47. <https://revistas.unimilitar.edu.co/index.php/reds/article/view/2649>
- Bowlby, J. (2014). Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida: Edición renovada. Ediciones Morata. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=YZojEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=v%C3%ADnculo+afectivo+entre+adulto+y+ni%C3%B1o&ots=za6Mwlplxs&sig=XkyJn6svxiJ-GnA_CrkFst0b6dA#v=onepage&q=v%C3%ADnculo%20afectivo%20entre%20adulto%20y%20ni%C3%B1o&f=false
- Briano Correa, C., Jara Braga, T., Sobral Valenzuela, M., & Wevar Bascuñan, M. J. (2016). Yoga y mindfulness: una alternativa para el desarrollo socioemocional en niños de fprescolar de 3 a 6 años (Doctoral dissertation, Universidad Andrés Bello). <https://repositorio.unab.cl/xmlui/handle/ria/6033>
- Calderón Rodríguez, M., González Mora, G., Salazar Segnini, P., & Washburn Madrigal, S. (2014). El papel docente ante las emociones de niñas y niños de tercer grado. *Actualidades investigativas en Educación*, 14(1), 157-179. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S140947032014000100008&script=sci_arttext
- Capella, C., & Mendoza, M. (2011). Regulación emocional en niños y adolescentes: artículo de revisión. *Nociones evolutivas y clínica psicopatológica*. *Revista*

Chilena de Psiquiatría y Neurología de la infancia y adolescencia, 22(2), 255-268.

https://www.sopnia.com/wp-content/uploads/2021/06/Revista%20SOPNIA_201108.pdf#page=45

Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual review of psychology*, 68, 491-516.

<https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev-psych-042716-051139>

Cruz, R. G., Andrade, N. A. O., & Guerrero, A. M. R. (2013). El papel de la familia en el aprendizaje compartido de la regulación emocional como bienestar subjetivo. *European Scientific Journal*, 9(32). Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/236416639.pdf>

Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., y Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 2(7), 162-167. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S200750572013000300009&script=sci_arttext

García, N., Rodríguez, E., Duarte, L., y Bermúdez, M. (2017). Las prácticas de crianza y su relación con el vínculo afectivo. *Revista Iberoamericana de psicología*, 9(2), 113-124. <https://reviberopsicologia.iberro.edu.co/article/view/970>

Guerrero Bejarano, M. A. (2016). La investigación cualitativa. *INNOVA Research Journal*, 1(2), 1-9. <https://doi.org/10.33890/innova.v1.n2.2016.7>

Guzmán-González, M., Carrasco, N., Figueroa, P., Trabucco, C., & Vilca, D. (2016). Estilos de apego y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Psyche (santiago)*, 25(1), 1-13. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-22282016000100001&script=sci_arttext&tlng=pt

- Hernandez, Y. (2020). La inteligencia socioemocional en función de alumnos de un jardín de niños en Cuernavaca, Morelos. Fundamentos teóricos y propuesta de protocolo de investigación. <https://web-s-ebshost-com.ezproxybib.pucp.edu.pe/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=2276ae73-aa86-4617-8adc-a0af4440113b%40redis>
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houltberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child development perspectives*, 11(4), 233-238. <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/cdep.12238>
- Moroño, T. (2019). Niños atentos y felices con mindfulness. Grijalbo. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=rGp8DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=Moro%C3%B1o,+T.+\(2019\).+Ni%C3%B1os+atentos+y+felices+con+mindfulness.+Grijalbo&ots=Ebun3S4alx&sig=IV8aDS4-zyvJ3zaUQ51sbCS8FQ](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=rGp8DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=Moro%C3%B1o,+T.+(2019).+Ni%C3%B1os+atentos+y+felices+con+mindfulness.+Grijalbo&ots=Ebun3S4alx&sig=IV8aDS4-zyvJ3zaUQ51sbCS8FQ)
- Muslera, M. "Educación emocional en niños de 3 a 6 años ". Trabajo final de grado , Universidad de la República (Uruguay). Facultad de Psicología , 2016. <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/7816>
- Ossa Ríos, O. N. (2016). Incidencia de la lectura crítica de cuentos infantiles para el desarrollo de las competencias emocionales—empatía y regulación emocional—de niños y niñas del grado transición de una Institución pública del municipio de Medellín, corregimiento de San Cristóbal-Antioquia. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/7035/1/Olgaossar%c3%ados_2016_competenciasemocionales.pdf
- Pérez Díaz, Y., & Guerra Morales, V. M. (2014). La regulación emocional y su implicación en la salud del adolescente. *Revista cubana de pediatría*, 86(3), 368-375. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0034-75312014000300011&script=sci_arttext

- Pérez, O. G., & Bello, N. C. (2017). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista mexicana de investigación en psicología*, 8(1), 96-117. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=70434>
- Pons, G. B., & Araya-Véliz, C. (2016). Breve historia y estado actual de la práctica de mindfulness y compasión en Chile. *Mindfulness & Compassion*, 1(1), 45-50. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2445407916300106>
- Prados, S. C. (2022). Mindfulness: una alternativa para afrontar el trastorno por déficit de atención con hiperactividad. *Aula De Encuentro*, 24(1), 213-242. <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/ADE/article/view/7039>
- PUCP. (2022). La Investigación Descriptiva con Enfoque Cualitativo en Educación. Facultad de Educación PUCP. <https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/18455>
- Quintanilla, L., Giménez Dasí, M., Sarmiento Henrique, R., & Lucas Molina, B. (2022). La comprensión asíncrona de las emociones básicas: un estudio longitudinal con niños de 3 a 5 años. *Psicología educativa: revista de los psicólogos de la educación*. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/231307>
- López, G., & Guiamaro, Y. (2016). El rol de la familia en los procesos de educación y desarrollo humano de los niños y niñas. *Ixaya. Revista Universitaria de desarrollo social*, (10), 31-55. <http://revistaixaya.cucsh.udg.mx/index.php/ixa/article/view/6742>
- Romera Marín, C. (2017). Mindfulness en el aula: un proyecto para educar niños conscientes. <https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/168801>

Santander Trigo, S., Gaeta González, M. L., & Martínez-Otero Pérez, V. (2020). Impacto de la regulación emocional en el aula: Un estudio con profesores españoles. <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/114412>

Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. RH Sampieri, Metodología de la Investigación, 22. Recuperado de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/58257558/Definiciones_de_los_enfoques_cuantitativo_y_cualitativo_sus_similitudes_y_diferencias.pdf?1548409632=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DDefiniciones_de_los_enfoques_cuantitativ.pdf&Expires=1695687446&Signature=ER1eqs7LNWieLZF5eiAagIE5ruLdKSfZWPIJiyPinLNc15mdTyhjSkZf1oarhSYzHuLwAfKVhgMJ4u2JWB2hlbdXIQHzQQXg9GacsGwze2FxttyBYyWRsGmebq6R7Lv-Ye~1BM Eu~EBN4N10fHIOFZoMVgpvdcQnmjXo6-rl5EzNHRN8VWGH6IGJi98EeKBY9UHp-ruVx3Odq~u47R0xD8Lqk10UXP1vnMf6qEi4GZF9iRmGM0dpRml1O8EqMvXMNACxY9Vf3hbjcOCLog-fvRDIGLDpOw7YxYCPn46P3LKz9I2bpLYHNz~PfHTiUMG5ff0smd4BQHq6EajlQBiG1Q__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Shonin, E., Van Gordon, W. y Singh, NN (Eds.). (2015). Fundamentos budistas de la atención plena . Zúrich: Springer International Publishing. <https://link-springer-com.ezproxybib.pucp.edu.pe/book/10.1007/978-3-319-18591-0>

Heras, D., Cepa, A., & Lara, F. (2016). Desarrollo emocional en la infancia. Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas. International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología., 1(1), 67. <https://riubu.ubu.es/handle/10259/5307>

Vásquez-, É. A. (2021). Mindfulness en la Escuela Programa de entrenamiento en mindfulness para niños de 8 a 12 años. <https://libros.umariana.edu.co/index.php/editorialunimar/catalog/book/131>

Vilca, D., & Farkas, C. (2019). Lenguaje y uso de etiquetas emocionales: Su relación con el desarrollo socioemocional en niños de 30 meses que asisten a jardín infantil. *Psyche* (Santiago), 28(2), 1-1. Recuperado de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282019000200110

Weare, K. (2012). Evidence for the impact of mindfulness on children and young people. The mindfulness in schools project in association with mood disorders centre.

http://www.mindfulnessineducation.com/uploads/5/6/3/9/5639790/evidence_on_mindfulness_in_schools.pdf



Anexos:

Anexo 1 – Matriz de consistencia

NOMBRE	Ariana Mylen Cordova Manrique
TEMA DE LA INVESTIGACIÓN	El Mindfulness para la regulación emocional en los infantes
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	Desarrollo y educación infantil
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN	La importancia de la práctica del Mindfulness en las aulas de pre kinder para la regulación de emociones

Problema	Objetivo general de la investigación	Objetivos específicos
¿Cómo el Mindfulness favorece la regulación emocional de los niños y niñas de 4 años en una institución educativa privada?	<ul style="list-style-type: none">• Analizar cómo el mindfulness favorece a la regulación emocional de los niños y niñas de 4 años en una institución educativa privada.	<ul style="list-style-type: none">• Identifica el rol del docente en la práctica del Mindfulness para la regulación emocional• Describe las estrategias de Mindfulness que utilizan las docentes para la regulación emocional.

DISEÑO METODOLÓGICO:

Enfoque	Tipo	Informantes / Fuentes
Cualitativo	Descriptivo	2 Totoras de aula 1 docente de inglés Fuentes: Las clases del aula de Pre Kinder A y B

Objetivos específicos	Categoría	Subcategorías	Técnicas e instrumentos de recojo de información	Informantes
<ul style="list-style-type: none"> Identifica el rol del docente en la práctica del Mindfulness para la regulación emocional 	Regulación de emociones en el aula	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo socioemocional de los niños de 4 años 	Entrevistas	2 Totoras de aula 1 docente de inglés

		<ul style="list-style-type: none"> • Rol de los adultos 		
<ul style="list-style-type: none"> • Describe las estrategias de Mindfulness que utilizan las docentes para la regulación emocional. 	Estrategias del Mindfulness	<ul style="list-style-type: none"> • Definición del Mindfulness 	Entrevista	2 Totoras de aula 1 docente de inglés
		<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias de mindfulness para regular las emociones 		

Anexo 2: Formato de consentimiento de para la entrevista semi estructurada.

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Ariana Mylen Cordova Manrique, de la Universidad Pontificia Universidad Católica del Perú. La meta de este estudio es Analizar cómo el mindfulness favorece a la regulación emocional de los niños y niñas de 4 años en una institución educativa privada

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista (o completar una encuesta, o lo que fuera según el caso). Esto tomará aproximadamente 15 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, los cassettes con las grabaciones se destruirán.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Ariana Mylen Cordova Manrique. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es analizar cómo el mindfulness favorece a la regulación emocional de los niños y niñas de 4 años en una institución educativa privada

Me han indicado también que tendré que responder preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente 15 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar con Ariana Mylen Cordova Manrique al teléfono 953795300.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Ariana Mylen Cordova Manrique al teléfono anteriormente mencionado.

Nombre del Participante
(en letras de imprenta)

Firma del Participante

Fecha

Anexo 3: Borrador de la guía de la entrevista semi estructurada

Objetivos específicos	Categoría	Subcategorías	Preguntas	Repreguntas
Identifica el rol del docente en la práctica del Mindfulness para la regulación emocional	El rol docente en la regulación de emociones.	Regulación emocional	¿Qué es para ti la regulación de emociones? ¿Cómo crees que afecta la regulación emocional de los niños en las clases?	
		Proceso de regulación emocional	Desde tu experiencia ¿Cómo el niño aprende a regular sus emociones? Cuéntame alguna experiencia en el aula.	
		Rol del docente	Desde tu experiencia ¿Cuál es el rol de la docente para ayudar a los niños a regular sus emociones? ¿Consideras importante el apoyo de las familias en el aula para la regulación emocional de los niños de 4 años? ¿Por qué?	

Describe las estrategias de Mindfulness que utilizan las docentes para la regulación emocional.	Estrategias del Mindfulness	Importancia del mindfulness	¿Qué es para ti el mindfulness? ¿Consideras importante el mindfulness en los niños? ¿Cómo se sienten los niños después de una sesión de mindfulness? Explicame un poco más.	
		Estrategias de mindfulness para regular las emociones	¿Qué estrategias del mindfulness consideras más factibles en el aula para la regulación de emociones? Cuéntame alguna experiencia práctica del mindfulness que utilizas en tus sesiones con los niños. ¿El mindfulness te ha funcionado con todos tus niños?	¿Con quienes no?

Anexo 4: primera validación de instrumentos con comentarios

Subcategorías	Preguntas	Claridad		Coherencia		Relevancia		Comentarios y sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Regulación emocional	¿Qué es para ti la regulación de emociones?	X		X		X		

Regulación emocional	¿Cómo crees que afecta la regulación emocional de los niños en las clases?	X		X		X		¿Cómo crees que afecta en el aprendizaje y bienestar de los niños? ¿Cómo crees que afecta la regulación emocional en el aprendizaje y bienestar de los niños?
Proceso de regulación emocional	Desde tu experiencia ¿Cómo el niño aprende a regular sus emociones? Cuéntame alguna experiencia en el aula.		X	X		X		La pregunta es bien amplia. ¿Qué proceso sigue un niño para aprender a regular sus emociones? Ojo que en Inicial todavía no han aprendido a regular sus emociones.
Rol del docente	Desde tu experiencia ¿Cuál es el rol de la docente para ayudar a los niños a regular sus emociones?	X		X		X		
Rol del docente	¿Consideras importante el apoyo de las familias en el aula para la regulación emocional de los niños de 4 años? ¿Por qué?	X		X		X		(padre y madre)

Importancia del mindfulness	¿Qué es para ti el mindfulness?	X		X		X		
Importancia del mindfulness	¿Consideras importante el desarrollo del mindfulness en el aula?							en el aula?
Importancia del mindfulness	¿Cómo se sienten los niños después de una sesión de mindfulness? Explicame un poco más.	X		X		X		
Estrategias de mindfulness para regular las emociones	¿Qué estrategias del mindfulness consideras más factibles en el aula para la regulación de emociones? Cuéntame alguna experiencia práctica del mindfulness que utilizas en tus sesiones con los niños.	X		X		X		
Estrategias de mindfulness para regular las emociones	¿El mindfulness te ha funcionado con tus niños? ¿en qué caso si/no?		X	X		X		Si no con todos, ¿con qué porcentaje?

Anexo 5: Segunda validación de instrumentos con comentarios

Subcategorías	Preguntas	Claridad		Coherencia		Relevancia		Comentarios y sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	

Regulación emocional	¿Qué es para ti la regulación de emociones?	X		X		X		
Regulación emocional	¿Cómo crees que afecta la regulación emocional de los niños en las clases?	X		X		X		
Proceso de regulación emocional	Desde tu experiencia ¿Cómo el niño aprende a regular sus emociones? Cuéntame alguna experiencia en el aula.	X X		X X		X X		Sugiero que la frase “en el aula” la cambies por “en el centro educativo” (puede ser fuera del aula, en el patio, en la entrada, la salida...)
Rol del docente	Desde tu experiencia ¿Cuál es el rol de la docente para ayudar a los niños a regular sus emociones?	X		X		X		
Rol del docente	¿Consideras importante el apoyo de las familias en el aula para la regulación emocional de los niños de 4 años? ¿Por qué?	X		X		X		
Importancia del mindfulness	¿Qué es para ti el mindfulness?	X		X		X		

Importancia del mindfulness	¿Consideras importante el mindfulness en los niños?	X		X		X		
Importancia del mindfulness	¿Cómo se sienten los niños después de una sesión de mindfulness? Explícame un poco más.	X		X		X		
Estrategias de mindfulness para regular las emociones	¿Qué estrategias del mindfulness consideras más factibles en el aula para la regulación de emociones? Cuéntame alguna experiencia práctica del mindfulness que utilizas en tus sesiones con los niños.	X		X		X		
Estrategias de mindfulness para regular las emociones	¿El mindfulness te ha funcionado con todos tus niños?	X		X		X		Añadiría: ¿Cómo así?

Anexo 6: Formato de recolección de datos

Objetivo general	Objetivos específicos	Categoría	Subcategorías	T1	T2	D1
Analizar cómo el	Identifica el rol del docente en			¿Qué es la regulación de emociones?		

mindfulness favorece a la regulación emocional de los niños y niñas de 4 años en una institución educativa privada.	la práctica del Mindfulness para la regulación emocional	El rol docente en la regulación de emociones.	Regulación emocional			
			¿Cómo crees que afecta la regulación emocional de los niños en las clases?			
			Proceso de regulación emocional	Desde tu experiencia ¿Cómo el niño aprende a regular sus emociones? Cuéntame alguna experiencia en el centro educativo		
			Rol del docente	Desde tu experiencia ¿Cuál es el rol de la docente para ayudar a los niños a regular sus emociones?		

				¿Consideras importante el apoyo de las familias en el aula para la regulación emocional de los niños de 4 años? ¿Por qué?		
		Estrategias del Mindfulness	Importancia del mindfulness	¿Qué es para ti el mindfulness?		
Describe las estrategias de Mindfulness que utilizan las docentes para la regulación emocional.						

				¿Cómo se sienten los niños después de una sesión de mindfulness? Explícame un poco más.
			Estrategias de mindfulness para regular las emociones	¿Qué estrategias del mindfulness consideras más factibles en el aula para la regulación de emociones? Cuéntame alguna experiencia práctica del mindfulness que utilizas en tus sesiones con los niños.
				¿El mindfulness te ha funcionado con todos tus niños?

Anexo 7: Guía de entrevista semiestructurada validada

Subcategorías	Preguntas
Regulación emocional	¿Qué es para ti la regulación de emociones?
Regulación emocional	¿Cómo crees que afecta la regulación emocional de los niños en las clases?
Proceso de regulación emocional	Desde tu experiencia ¿Cómo el niño aprende a regular sus emociones? Cuéntame alguna experiencia en el centro educativo
Rol del docente	Desde tu experiencia ¿Cuál es el rol de la docente para ayudar a los niños a regular sus emociones?
Rol del docente	¿Consideras importante el apoyo de las familias en el aula para la regulación emocional de los niños de 4 años? ¿Por qué?
Importancia del mindfulness	¿Qué es para ti el mindfulness?
Importancia del mindfulness	¿Consideras importante el mindfulness en los niños?
Importancia del mindfulness	¿Cómo se sienten los niños después de una sesión de mindfulness? Explícame un poco más.
Estrategias de mindfulness para regular las emociones	¿Qué estrategias del mindfulness consideras más factibles en el aula para la regulación de emociones? Cuéntame alguna experiencia práctica del mindfulness que utilizas en tus sesiones con los niños.

Estrategias de mindfulness
para regular las emociones

¿El mindfulness te ha funcionado con todos tus niños?

