



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## DIRECCIÓN DE POSGRADO

### MAESTRÍA EN EDUCACIÓN INICIAL

#### MODALIDAD: INFORME DE INVESTIGACIÓN

**Título:**

---

**Mindfulness en la autonomía emocional de la primera infancia, un comparativo Colombia - Ecuador**

---

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

**Autora:**

Peralvo Cañar Clara Paulina, Lic.

**Tutor:**

Torres Rojas Ingrid Selene, PhD.

**LATACUNGA –ECUADOR**

**2023**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “Mindfulness en la autonomía emocional de la primera infancia, un comparativo Colombia - Ecuador” presentado por Peralvo Cañar Clara Paulina, para optar por el título magíster en Educación Inicial.

### **CERTIFICO**

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y se considera que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación para la valoración por parte del Tribunal de Lectores que se designe y su exposición y defensa pública.

Latacunga, octubre, 07, 2023

ISOTR.

---

Dra. Ingrid Selene Torres Rojas PhD

C.I. 52431592

## APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación: Mindfulness en la autonomía emocional de la primera infancia, un comparativo Colombia - Ecuador, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, previo a la obtención del título de Magíster en Educación Inicial; el presente trabajo reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la exposición y defensa.

Latacunga, noviembre, 7, 2023



---

PhD. María Fernanda Constante Barragán

C.I. 0502767957

Presidente del tribunal



---

Mgr. Catherine Patricia Culqui Cerón

C.I. 0502828619

Lector 2



---

Mgr. Yolanda Paola Defaz Gallardo

C.I. 0502632219

Lector

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo está dedicado a mi Esposo Julio Nicolas a mis hijas July y Ely y a mi Mami Inés, ser mi motor y mi inspiración para ser cada día mejor, por ser mi fuerza que me impulsa a seguir adelante.

*Pauli*

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por ser la fuerza para avanzar en el camino de la vida. A la Universidad Técnica de Cotopaxi institución que me abrió las puertas y me brindó la oportunidad de encaminarme hacia el campo profesional, a mi tutora de proyecto PhD. Selene Torres y Lic. Adriana Leiton por su gran apoyo, trato personal, interés y esfuerzo en todo momento, gracias de todo corazón por la ayuda para poder culminar esta investigación y obtener mi título profesional.

*Paulina*

## RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

Quien suscribe, declara que asume la autoría de los contenidos y los resultados obtenidos en el presente Trabajo de Titulación.

Latacunga, octubre, 7, 2023



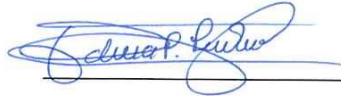
Clara Paulina Peralvo Cañar

C.I. 0503078990

## RENUNCIA DE DERECHOS

Quien suscribe, cede los derechos de autoría intelectual total y/o parcial del presente trabajo de titulación a la Universidad Técnica de Cotopaxi.

Latacunga, noviembre, 7, 2023



---

Clara Paulina Peralvo Cañar

C.I. 0503078990

## AVAL DEL PRESIDENTE

Quien suscribe, declara que el presente Trabajo de Titulación: Mindfulness en la autonomía emocional de la primera infancia, un comparativo Colombia - Ecuador contiene las correcciones a las observaciones realizadas por los miembros del tribunal en la predefensa.

Latacunga, noviembre, 7 , 2023



---

PhD. María Fernanda Constante Barragán

C.I. 0502767957



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## DIRECCIÓN DE POSGRADO

### MAESTRÍA EN EDUCACIÓN INICIAL

**Título:** Mindfulness en la autonomía emocional de la primera infancia, un comparativo Colombia – Ecuador

**Autor:** Peralvo Cañar Clara Paulina

**Tutor:** Torres Roja Ingrid Selene PhD.

## RESUMEN

La exacerbación de emociones es importante de abordar y de ser intervenida desde temprana edad, evitando problemas sociales, familiares y académicos. Esta investigación de naturaleza cualitativa tiene como objetivo implementar el Mindfulness como estrategia pedagógica para educar la autonomía emocional en la primera infancia. Basada desde el paradigma sociocrítico a partir de la investigación acción en el aula. Se trabajó con una muestra intencionada de 24 estudiantes de la Institución Educativa de Cotopaxi (Ecuador) y 60 estudiantes de 2 Instituciones Educativas de Popayán (Colombia). Los resultados describen el análisis de los diarios de campo que se determinaron a partir del plan clases, posteriormente se analizaron en el software Atlas. Ti (versión 9), permitiendo a los niños identificar sus emociones y lo que sienten al presentar situaciones cotidianas de la vida.

**PALABRAS CLAVE:** Educación, Primera infancia, desarrollo emocional (Tesauro de la UNESCO)

# TECHNICAL UNIVERSITY OF COTOPAXI

## POSTGRADUATE DIRECTION

### MASTER IN INITIAL EDUCATION

**Title:** Mindfulness in the emotional autonomy of early childhood, a comparative Colombia - Ecuador

**Author:** Peralvo Cañar Clara Paulina

**Tutor:** Torres Roja Ingrid Selene PhD.

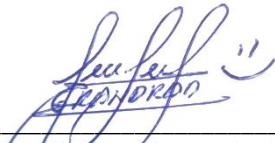
#### ABSTRACT

The exacerbation of emotions is important to address and intervene from an early age, avoiding social, family and academic problems. This qualitative research aims to implement Mindfulness as a pedagogical strategy to educate emotional autonomy in early childhood. Based on the socio-critical paradigm based on action research in the classroom. We worked with an intentional sample of 24 students from the Educational Institution of Cotopaxi (Ecuador) and 60 students from 2 Educational Institutions of Popayán (Colombia). The results describe the analysis of the field diaries that were determined from the class plan, subsequently analyzed in the Atlas software. Ti (version 9), allowing children to identify their emotions and what they feel when presenting everyday life situations.

**KEYWORDS:** Education, Early childhood, emotional development (UNESCO Thesaurus)

Germánico Rodrigo Andrade Flor con cédula de identidad número: 050180825-7 Licenciado en: LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACION ESPECIALIZACION INGLES con número de registro de la SENESCYT: 1020-07-747812; **CERTIFICO** haber revisado y aprobado la traducción al idioma inglés del resumen del trabajo de investigación con el título: Mindfulness en la autonomía emocional de la primera infancia, un comparativo Colombia - Ecuador de: Clara Paulina Peralvo Cañar aspirante a Magíster en Educación Inicial

Latacunga, noviembre, 07, 2023



---

Germánico Rodrigo Andrade Flor  
C.I. 050180825-7

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

INFORMACIÓN GENERAL:.....	1
INTRODUCCIÓN .....	1
METODOLOGÍA .....	3
RESULTADOS .....	5
Conocimiento del mindfulness en los niños .....	9
Sentimientos de los niños a partir del Mindfulness .....	10
Las acciones de los niños en el Mindfulness .....	11
DISCUSIÓN .....	12
CONCLUSIONES .....	14
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	15
APÉNDICE.....	17

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Muestra estudiada.....	4
<b>Tabla 2.</b> Tabla de códigos y documentos primarios .....	7
<b>Tabla 3.</b> Tabla de tácticas de generación de significado .....	7
<b>Tabla 4.</b> Comparativo de la segunda aplicación de la prueba Msceit (Colombia -Ecuador).....	9
<b>Tabla 5.</b> Esquema conceptual del Mindfulness .....	12

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Comparativo de la primera aplicación de la prueba Msceit ( Colombia-Ecuador).....	5
---	---

## **INFORMACIÓN GENERAL:**

**Título del Proyecto: Mindfulness en la autonomía emocional de la primera infancia, un comparativo Colombia - Ecuador**

**Línea de investigación: Prácticas pedagógico, didácticas, curriculares e inclusiva en las áreas del conocimiento.**

## **INTRODUCCIÓN**

El presente artículo hace parte de un macroproyecto coordinado por el semillero DHASA (Desarrollo de las habilidades socioemocionales) de la Uniautónoma del Cauca (Colombia) desde hace más de 4 años, el cual busca aportar desde la apropiación social del conocimiento, investigación y tecnología la formación de la educación emocional en la primera infancia, se aborda mediante el trabajo interdisciplinar y colaborativo con diferentes Instituciones de Educación Superior (IES) de Colombia y Ecuador. Se han generado productos como aplicaciones M-Learning, artículos, capítulos de libro y consultorías en las diferentes Instituciones Educativas. En este artículo se presenta la experiencia de educar en mindfulness en la Autonomía emocional, llevando soluciones novedosas basadas en el conocimiento tecnológico y presencial en pro de transformar prácticas y mejorar la calidad de vida de niños y niñas de grado primero en contextos internacionales, nacionales y regionales.

La educación inicial juega un papel importante en el desarrollo de habilidades sociales porque debe fomentar acompañamiento e intervención en actitudes como el desconocimiento de las emociones, baja autoestima, problemas de socio afectividad, entre otros, que pueden ser generados a partir de situaciones familiares o escolares (López, 2005). De esta manera se pretende utilizar el Mindfulness desde la autonomía emocional como estrategia pedagógica permitiendo el reconocimiento de situaciones cotidianas y el afrontamiento de problemas que se presentan comúnmente. No obstante, el mindfulness (MF) o atención plena (AP), a menudo se refiere a prácticas específicas utilizadas para enfocar la atención de una persona como la meditación, el yoga, la respiración, la concentración, entre otras; se caracteriza por la intencionalidad y la observación, esta técnica no va a transformar

las emociones de rabia, miedo o enojo, pero sí se considera una herramienta que favorece su relación con los demás y permite manejar la vida y las emociones (Oblitas et al., 2019). Por tanto, el Mindfulness puede ser utilizado dentro de un contexto de gamificación; de hecho, las estrategias innovadoras podrían incrementar el aprendizaje motriz y las habilidades sociales y afectivas en comparación con otros métodos más tradicionales (Mauriz & Fernández, 2023).

Las sesiones de relajación incluidas dentro del ámbito del Mindfulness han ido en aumento dentro del contexto escolar debido a las mejoras que conlleva respecto a la capacidad psicomotriz. Por tanto, en esta investigación con un equipo interdisciplinar (1 PhD en Educación, 2 diseñadores visuales, 1 ingeniero de software, 2 licenciados y 5 licenciados en formación ) se diseñaron y validaron 11 estrategias pedagógicas relacionadas con el Mindfulness en autonomía emocional, como son: yoga respiratorio, yoga corporal, niños por la paz, el tren de los pensamientos, las nubes de los pensamientos, diccionario emocional, el semáforo emocional, pinto mis mejores momentos, aprendiendo a lograr mis objetivos, el boom de las cualidades y defectos, y el círculo del autoestima.

Estas estrategias se validaron inicialmente para luego implementarlas en niños y niñas de primer grado en diferentes Instituciones Educativas en dos países (Colombia - Ecuador). Se buscó intervenir en la autonomía emocional, a partir de la formación en autoestima, automotivación, actitud positiva, autoconocimiento, autoconfianza, responsabilidad, autoeficacia emocional, entre otros. Esta formación aporta a futuro fomentando en los niños actitudes positivas que permiten auto aceptarse tal y como son, comunicarse consigo y los demás, reconocer su sentimientos y auto observar sus fortalezas y debilidades, aceptar críticas de las demás personas y pensar de manera consciente (Torres-Rojas et al., 2022).

Esta investigación se lleva a cabo en la etapa de la educación inicial, siendo esta la base fundamental en el desarrollo de los niños y niñas, y el abordar el Mindfulness es necesario, puesto que es una técnica que se constituye como una estrategia que potencia el aprendizaje hacia la disminución de la evitación, el apego a los pensamientos, en consecuencia, esta técnica se ha visto relacionada con otros factores que hacen que mejore la calidad de vida de la persona (Soriano et al., 2020). Además, el mindfulness incluye técnicas de relajación y diferentes formas de

meditación (Amutio et al., 2020). En este sentido este concepto se amplía, denominándose REMIND (Relajación-Meditación Mindfulness), incluyendo una gran variedad de ejercicios como la relajación muscular progresiva, los estiramientos de yoga, las técnicas respiratorias, la imaginería o visualización, el entrenamiento autógeno, y diversos ejercicios de meditación y mindfulness. Por consiguiente, es necesario que los docentes tomen conciencia de que el buen acrecentamiento del dominio de estas técnicas para el desarrollo de las habilidades emocionales, ya que contribuye a un destacable bienestar propio y colectivo del alumnado (Murillo et al., 2021). Por lo anterior, esta investigación busca responder el siguiente interrogante: ¿Cómo implementar la técnica del Mindfulness desde una estrategia pedagógica para la enseñanza de la autonomía emocional en la primera infancia?

## **METODOLOGÍA**

El proyecto se aborda desde el paradigma sociocrítico, el cual analiza las ciencias sociales de forma empírica e interpretativa con una visión global y dialéctica de la realidad educativa, permitiendo una transformación (Unzueta, 2006), que para este caso se busca aportar en la educación, su interrelación e interacción con la realidad comunitaria en espacios vulnerables, porque se implementa en varias Instituciones Educativas públicas, las cuales se caracterizan por formar niños en situación de vulnerabilidad (desplazados por la violencia, familias desestructuradas, alta pobreza, analfabetismo de algunos cuidadores, entre otras).

La metodología es cualitativa, donde se recolecta información o datos claves, para comprender los comportamientos y experiencias que se presentan en el contexto. El diseño es de investigación acción en el aula IAA y se aborda a través de la elección de 4 fases planteadas por Martínez (2000): Fase I. “Análisis del problema”, permitiendo el acercamiento e inserción en la problemática; Fase II “Diseño y ejecución del plan acción”, donde permite identificar la problemática a trabajar y a la realidad que se va enfrentar el docente y dar una solución; Fase III. “Recolección y Categorización de la información”, las actividades de esta fase están relacionadas con el análisis sistemático; y en la Fase IV: “Evaluación de la acción ejecutada” se constituye de la parte más “activa” de la IA en el Aula, como se aprecian en la figura

2. Este método de intervención proporcionó a los estudiantes adquirir aprendizajes por medio de estrategias pedagógicas, garantizando el uso de recursos educativos didácticos para el fortalecimiento del mindfulness de la autonomía emocional en niños y niñas de la primera infancia.

**Figura 1.**  
*Fases de la investigación acción participativa*



**Nota:** Creación propia a partir de Martínez (2000).

La población se trabajó con una muestra intencionada de 84 estudiantes en edades comprendidas entre los 6 y 7 años, correspondientes al primer grado de primaria de 2 Instituciones Educativas de Colombia y 1 Unidad Educativa de Ecuador (ver tabla 1). Donde los criterios de inclusión fueron trabajar con niños y niñas de la primera infancia incluyendo Instituciones Educativas del sector rural, aportando al conocimiento de la autonomía emocional, y dentro de los criterios de exclusión se tiene en cuenta no hubo ningún criterio a considerar.

**Tabla 1.**

Muestra estudiada

Institución Educativa	Total de cursos	Total de estudiantes
Institución Educativa Gabriela Mistral Sede Pisoje Alto	1	30
Institución Educativa Gabriela Mistral Sede Bellavista	1	30
Unidad Educativa Quito	1	24

**Nota:** Elaboración propia

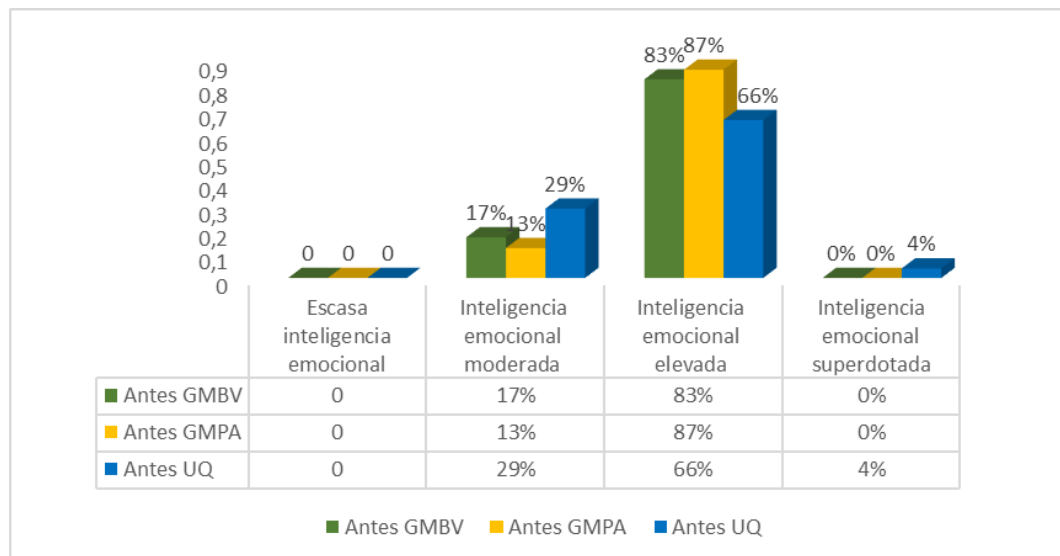


## RESULTADOS

Dentro de la Fase I “*análisis del problema*”, se realizó un diagnóstico que permitió tener acercamiento con los niños y niñas de las diferentes Instituciones Educativas, con el fin de comprender sus necesidades relacionadas a mindfulness en autonomía emocional. Para esto se aplicó la prueba MSCEIT “Mesquite” (Educapeques, 2018), test para la detección de los niveles de inteligencia emocional tanto en adultos como en niños. Al hacer comparativo a nivel internacional entre los países de Colombia y Ecuador, se encuentran que los conocimientos previos de esta aplicación muestran que son pocos los estudiantes que presentan una inteligencia emocional moderada (7 a 15) (GM-BV 17%, GM-PA 13%, UQ %29). Mientras que la mayor parte de ellos (GM-BV 83%, GM-PGA 87%, UQ 66%) presentan una inteligencia emocional elevada (15 a 25). Y solamente en Ecuador el 4% presentan una inteligencia emocional muy elevada (26 a 32) porque en las IE de Colombia no hubo estudiantes en este nivel, mostrando la necesidad de intervenir con estrategias para mejorar estos resultados.

**Figura 2.**

Comparativo de la primera aplicación de la prueba Msceit ( Colombia-Ecuador)



**Nota:** Creación propia a partir de aplicación de Mesquite (Educapeques,2018). GM-BV: Gabriela Mistral sede bella vista; GM-PA:Gabriela Mistral sede Pisojé Alto UQ: Unidad Educativa Quito

En la Fase II. *Diseño y ejecución*, se implementaron en las tres Instituciones Educativas de los dos Países las 11 estrategias descritas en el libro guía “Educación lúdico-pedagógica de la Autonomía Emocional: Orientaciones para maestros de la Primera Infancia.” (en proceso de publicación y elaborado por el equipo del semillero DHASA), enmarcadas en yoga respiratorio, yoga corporal, niños por la paz, el tren de los pensamientos, las nubes de los pensamientos, diccionario emocional, el semáforo emocional, pinto mis mejores momentos, aprendiendo a lograr mis objetivos, el boom de las cualidades y defectos, y el círculo del autoestima, de manera diaria se ejecutan las estrategias básicas de aprendizaje son técnicas que utilizan los docentes, principalmente los de preescolar para lograr aprendizajes significativos (Torres et al, s.f.). En donde los estudiantes identificaron, emociones, sentimientos, fortalezas y debilidades que se presentan en su vida cotidiana, así como también aprendieron saber cómo autocontrolarse. Todas las actividades están basadas en una metodología lúdico pedagógica, donde los niños interactúan de manera espontánea, posibilitando generar situaciones relevantes para la investigación que fueron registradas en los diarios de campo.

En la Fase III . *Observar y reflexionar*, una vez aplicadas y registradas las estrategias en las 3 Instituciones Educativas, se procede con la observación del trabajo de campo y el análisis de la información con el software de análisis cualitativo ATLAS.ti 9. En la observación se elaboraron 22 diarios de campo, los cuales se analizaron bajo una aproximación inductiva, tomando como base los 6 pasos planteados por Braun y Clark (2022): familiarización, codificación inicial, búsqueda de temas, revisión de temas, definición de temas y el reporte final. Los tres temas que emergieron del análisis fueron el conocimiento, los sentimientos y acciones de los niños a partir del Mindfulness, como se muestran en la tabla 2.

La primera categoría del conocimiento comprende los temas: definición de pensamientos positivos, definición de yoga, y definición de pensamientos positivos y negativos, en donde se puede evidenciar que aportan de manera significativa. La segunda la categoría sentimientos de los niños a partir del mindfulness, deriva los temas, importancia del yoga, importancia del yoga corporal, vivencias relacionadas con su entorno e impacto de las estrategias lúdico pedagógicas. Y la tercera categoría de acción de los niños en el mindfulness

desprenden temas como la dificultad al realizar las actividades lúdico pedagógicas, ejemplos de situaciones agradables y desagradables, la práctica y conocimiento en las nuevas lenguas.

**Tabla 2.**

Tabla de códigos y documentos primarios

<i>TEMAS</i>	<i>CÓDIGOS</i>	<i>DC1</i>	<i>DC2</i>	<i>TOTALES</i>
	<i>Mindfulness en la autonomía emocional en la primera infancia</i>	0	0	0
<b>1.</b>	<b><i>El conocimiento del Mindfulness en los niños</i></b>	0	0	0
<b>1.1</b>	<i>Definición de pensamiento positivo</i>	10	4	14
<b>1.2</b>	<i>Identificación de pensamiento positivo o negativo</i>	11	9	20
<b>1.3</b>	<i>Definición de yoga</i>	6	7	13
<b>2.</b>	<b><i>Sentimientos de los niños a partir del Mindfulness</i></b>	0	0	0
<b>2.1</b>	<i>Importancia del yoga respiratorio en el salón de clase</i>	10	12	22
<b>2.2</b>	<i>Importancia del yoga corporal</i>	15	6	21
<b>2.2</b>	<i>Vivencias relacionadas con su entorno</i>	26	18	44
<b>2.4</b>	<i>Impacto de las estrategias lúdico-pedagógicas</i>	15	14	29
<b>3.</b>	<b><i>Acciones de los niños en el Mindfulness</i></b>	0	0	0
<b>3.1</b>	<i>Dificultad al realizar las actividades lúdico-pedagógicas</i>	9	8	17
<b>3.2</b>	<i>Ejemplos de situaciones agradables y desagradables</i>	18	11	29
<b>3.3</b>	<i>Práctica y conocimiento en nuevas lenguas</i>	7	5	12
	<b><i>TOTALES</i></b>	<b>134</b>	<b>96</b>	<b>230</b>

**Nota:** Elaboración propia en base de los resultados del software ATLAS. ti 9

Cabe mencionar que para identificar los temas significativos se empleó la táctica de generación de significados, de las cuales se emplearon los criterios de frecuencia, densidad y significancia, como se describen en la tabla 3. Es necesario aclarar que se toman en cuenta las categorías que cumplen con al menos un criterio, considerando que los códigos no relevantes fueron eliminados del reporte final y los datos registrados son aquellos que describen vivencias y narraciones.

**Tabla 3.**

Tabla de tácticas de generación de significado

<i>TEMA</i>	<i>CÓDIGOS</i>	<i>FRECUENCIA ≥ 14</i>	<i>DENSIDAD ≥ 2</i>	<i>SIGNIFICANCIA</i>
	<i>Mindfulness en la autonomía emocional en la primera infancia</i>	no	si	Si
<b>1.</b>	<b><i>El conocimiento del Mindfulness en los niños</i></b>	no	si	Si
<b>1.1</b>	<i>Definición de pensamiento positivo</i>	si	si	Si
<b>1.2</b>	<i>Identificación de pensamiento positivo o negativo</i>	si	no	Si
<b>1.3</b>	<i>Definición de yoga</i>	no	si	Si
<b>2.</b>	<b><i>Sentimientos de los niños a partir del Mindfulness</i></b>	no	si	Si

2.1	<i>Importancia del yoga respiratorio en el salón de clase</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>Si</i>
2.2	<i>Importancia del yoga corporal</i>	<i>si</i>	<i>no</i>	<i>Si</i>
2.2	<i>Vivencias relacionadas con su entorno</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>Si</i>
2.4	<i>Impacto de las estrategias lúdico-pedagógicas</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>Si</i>
3.	<b><i>Acciones de los niños en el Mindfulness</i></b>	<i>no</i>	<i>si</i>	<i>Si</i>
3.1	<i>Dificultad al realizar las actividades lúdico-pedagógicas</i>	<i>si</i>	<i>no</i>	<i>Si</i>
3.2	<i>Ejemplos de situaciones agradables y desagradables</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>Si</i>
3.3	<i>Práctica y conocimiento en nuevas lenguas</i>	<i>no</i>	<i>si</i>	<i>Si</i>

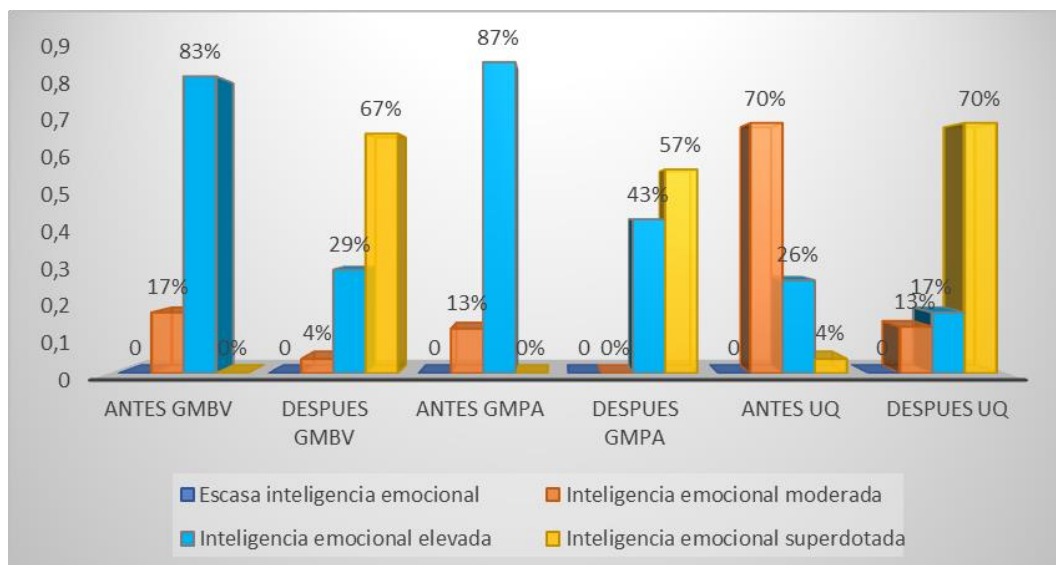
**Nota:** Creación propia en base a los resultados del software ATLAS. Ti

La Fase IV corresponde a *la evaluación de la acción ejecutada*, en donde se describen los resultados obtenidos, los cuales permitieron la implementación de las estrategias pedagógicas a partir de la técnica del Mindfulness en la autonomía emocional, donde se aplica nuevamente la evaluación del test. En la figura 4 se puede apreciar los resultados de la aplicación posterior al plan de acción, evidenciando que hubo una mejora en los resultados después de implementado, ya que hubo un incremento en los niveles de la **inteligencia emocional superdotada (26 a 32)**, pasando de 0% a 67% en GM-BV, a 57% en GM-PA y a 70% en UQ, bajando los promedios de la **inteligencia emocional elevada (15 a 25)**, en GM-BV 29%, GM-PA 43%, UQ 17%. Y fueron menos los estudiantes que obtuvieron el nivel de **inteligencia emocional moderada (7 a 15)**, con promedios bajos, de 13% y un 4% respectivamente.

Todo lo anterior, evidencia que con la implementación del plan de acción de las estrategias, los estudiantes lograron una mejora en el identificar y controlar sus emociones, siendo capaces de entender lo que ocurre a su alrededor, y saber cómo sobrellevar las situaciones presentadas. No obstante, algunos niños continúan en el rango de inteligencia elevada (15 a 25), y muy pocos presentan escasa inteligencia emocional (0 a 6).

**Figura 3.**

Comparativo de la segunda aplicación de la prueba Msceit (Colombia -Ecuador)



**Nota:** Creación propia a partir de aplicación de Mesquite (Educapeques,2018). GM-BV: Gabriela Mistral sede bella vista; GM-PA:Gabriela Mistral sede Pisojé Alto UQ: Unidad Educativa Quito

Por otro lado, para fomentar el mindfulness en la autonomía emocional de la primera infancia, es concerniente partir a través del diagnóstico, donde se visualizaron los diferentes contextos educativos y problemáticas que tienen relación a la falta de conocimiento de las emociones, posteriormente implementar estrategias lúdico pedagógicas que permitan exteriorizar vivencias propias de su entorno y cómo aprender a solucionar problemáticas de su diario vivir. En tal sentido, de acuerdo al análisis (tabla atlas.ti), se abordaron 6 pasos de aproximación inductiva tomando en particular, el conocimiento, los sentimientos y las acciones de los niños en el mindfulness, concluyendo como estos temas apoyan en su desarrollo emocional, emergiendo tres categorías que se describen en la figura 5 y se profundizan a continuación.

### **Conocimiento del mindfulness en los niños**

El conocimiento de yoga respiratorio y corporal son técnicas que se implementaron para poder obtener calma y relajación durante las actividades implementadas, expresado a través de definiciones, indicándoles a los niños que el yoga corporal,

es una técnica donde se llevan movimientos con nuestro cuerpo, para sentirnos bien; esta permite enseñar a través de la práctica el control del cuerpo. No obstante, la definición del pensamiento positivo hace parte del mismo, ya que son todos los recuerdos, imágenes, sonidos y sensaciones que nos hacen sentir tranquilos y felices. Por lo tanto, la identificación de pensamientos positivos y negativos es una técnica para que los estudiantes aprendan a reconocer sus formas de interpretar, por ejemplo “mi primo me pega” (ICCP4); “es malo porque mi papá me pega” (MELM9), también “Cristian me pega por eso no me gusta que me lleve”,(NMCT1) . Se puede decir que en las 3 instituciones educativas se repetían estas afirmaciones y como se puede notar todas generan maltrato, algo que sin duda los va a marcar emocionalmente en un futuro. Finalmente, se les explicó para qué servía cada pensamiento ya fuera positivo o negativo y ellos interpretaron, comprendieron y lograron captar la explicación del concepto, afirmando que les había gustado bastante esta actividad; no obstante, al concluir con las actividades salen a flote muchas situaciones buenas y malas de los estudiantes, expresan, exteriorizan momentos vividos y los diferencian entre pensamientos positivos y negativos. La definición de yoga como parte del conocimiento del Mindfulness en los niños permite desarrollar la conciencia plena de las actividades que realizan, todas las acciones, así como los pensamientos positivos al formar parte de este conocimiento genera en los niños la identificación de pensamientos positivos y negativos.

### **Sentimientos de los niños a partir del Mindfulness**

En la segunda categoría se encuentran los sentimientos de los niños, ya que al implementar las estrategias pedagógicas se toma importancia a la práctica del yoga respiratorio el cual ayuda a los niños en su concentración, teniendo en cuenta que antes de cada actividad se les implementaba esta técnica ya medida que fueron adquiriendo su aprendizaje, ellos iban señalando la figura que deseaban aplicar, mientras se realiza la actividad los niños empiezan a mostrar sus experiencias:

Ahora si empecé a pasar los papelitos y en el tablero les pegue una nube grande de cartulina, les dije recuerden muy bien las clases de pensamientos y a partir de ahí vamos a empezar a dibujar, era tanta la concentración de los niños, que en un momento DC5-IEGMV-8 empezó a llorar y le pregunté

él porque estaba así, me respondió “es que mi muñeco se pintó feo y no me gusto. (Santiago,7 años ,2:38)

Las estrategias utilizadas permiten que los niños vayan identificando las emociones que pueden sentir, y uno de los objetivos es que ellos aprendan a controlarlas, no obstante, es necesario aceptarlas y compartirlas.

### **Las acciones de los niños en el Mindfulness**

En la tercera categoría se centra en las acciones de los niños en el Mindfulness, que abarcan la ejecución de las actividades del yoga, en la manera en cómo son realizadas, lo que permite expresar de manera espontánea emociones y situaciones que se presentan en el diario vivir.

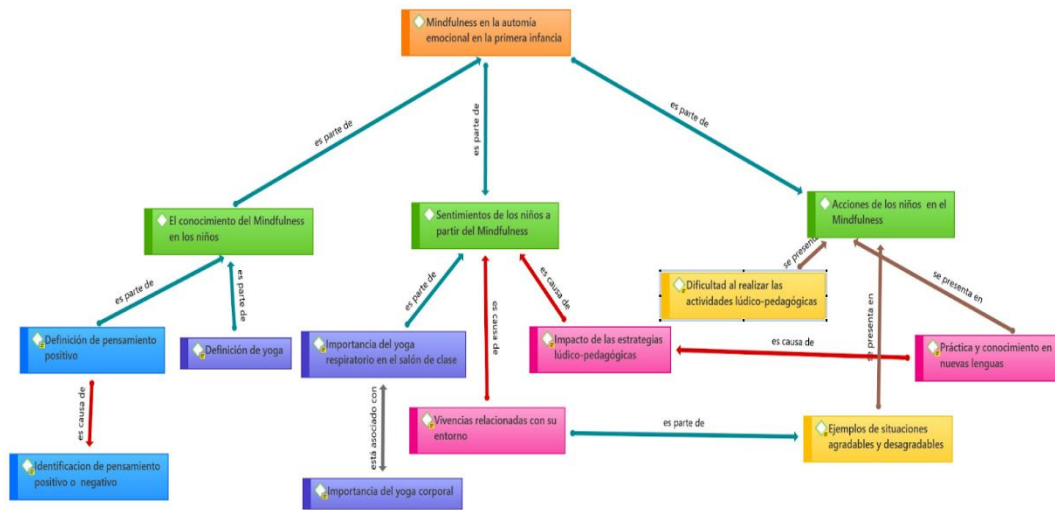
Les pregunto cuál fue la situación desagradable que más han experimentado MELM 9 responde que “cuando mis papas pelean”, me siento triste y me da miedo no me gusta, manifiesta, su rostro muestra tristeza, ¿Qué hiciste en ese momento? le pregunto, a lo que ella responde “me escondo en mi cuarto”. (Mayerlyn, 6 años,1:68)

Según Güell (2005) considera que no existen emociones positivas ni negativas, en las relaciones sociales de los seres humanos las cuales se aprenden desde edades muy tempranas en la interacción entre pares, simplemente existen emociones como consecuencia de la respuesta de la persona ante cualquier situación que se presente. Lo que permite que se diferencien cada una de ellas aprendiendo a reconocer y respetar las emociones propias ajenas en las relaciones sociales que se entablan día con día.

En la parte experiencial, se puede palpar la manera en cómo se va desarrollando la autonomía emocional, así como también las dificultades que se presentan al momento de ejecutar las actividades, cada estrategia permite a los estudiantes fortalecer su parte emocional propiciando adquirir nuevos conocimientos además de alternativas que permitan sobrellevar las situaciones presentadas en la vida cotidiana.

**Figura 4.**

Esquema conceptual del Mindfulness



**Nota:** Creación Propia resultado del análisis del software ATLAS. ti 9

## DISCUSIÓN

En los resultados del artículo se pudo apreciar que la autonomía emocional, incide en los procesos de enseñanza y aprendizaje, favoreciendo el manejo asertivo de las emociones en el contexto familiar y educativo, al ayudar a comprender y gestionar su propio proyecto de vida (Arancibia, 2021), dice que el educar las emociones desde la primera infancia permite en los estudiantes ampliar sus conocimientos acerca de cómo enfrentar situaciones, o adversidades en diferentes contextos, permitiendo expresar sus propias capacidades, para afrontar los problemas que se presentan en el mundo que le rodean. En Universidad Nacional de Educación a Distancia Madrid España se toman en consideración las competencias emocionales, entendidas como la forma de enfrentarse a nuevos retos, desafíos o problemáticas, que les permita actuar satisfactoriamente a las dificultades de la vida. (Fernández 2013).

Para llevar a cabo esta formación, existe el modelo pentagonal de cinco competencias en bloque: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social, y competencia para la vida y el bienestar. Las competencias de desarrollo técnico-profesional, también denominadas funcionales, se circunscriben alrededor de conocimientos y procedimientos en relación con un



determinado ámbito profesional o especialización y se relacionan con el “saber” y el “saber hacer” necesarios para el desempeño experto de una actividad laboral (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007). La proyección que ambos presentan es tener las bases necesarias para implementar la autonomía emocional, teniendo en cuenta la socialización de las competencias emocionales en diferentes contextos. Por lo tanto, la educación emocional es fundamental en el proceso de aprendizaje, el cual va encaminado al énfasis en la formación infantil, ya que desde este momento se inician los procesos de socialización, ayudando al niño o niña en el manejo adecuado de sus decisiones sobre el saber y el hacer de la educación emocional (García Renata, 2012). En este sentido, las 11 estrategias implementadas sirven de referentes que soportan una base en la educación, y en el papel del docente y en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

## CONCLUSIONES

- Para evaluar la autonomía emocional en la primera infancia se debe tener en cuenta el contexto que se encuentran ya sea educativo, familiar o social, debido a que en sus comportamientos se verán reflejado en sus conductas, por lo tanto este artículo de investigación permitió llevar a cabo la observación de sus vivencias. Los resultados de esta evaluación evidencian la falta de conocimiento ante situaciones o problemáticas que se presentan en el aula de clase o de la vida cotidiana, por lo tanto, se conocieron actitudes que influyen en su desempeño académico, no obstante, a medida que se fueron desarrollando las estrategias pedagógicas basadas en la autonomía emocional, aprendieron a sentirse seguros y poder controlar sus emociones.
- Al inicio de los resultados se evidencia que el mayor porcentaje fue el de inteligencia emocional moderada identificando que los estudiantes no tenían claro cómo dar solución a problemáticas diarias o en qué consistían, mientras que en la inteligencia emocional superdotada, no obtuvieron mayor puntuación, concluyendo que al finalizar la implementación se obtuvo mayor porcentaje en la inteligencia emocional superdotada obteniendo una mejoría en la expresión de sus emociones y cómo trabajarla ante situaciones de la vida cotidiana.
- Se obtuvo un impacto educativo en la formación emocional de la primera infancia desde el comparativo Colombia y Ecuador, teniendo en cuenta que es un tema de gran relevancia y en ocasiones muy poco trabajado, las estrategias que más impactaron fueron yoga respiratorio y corporal, tren de los pensamientos, nubes de los pensamientos, aprendiendo a lograr mis objetivos, niños por la paz e identificación de cualidades y defectos. Por lo que al culminar la implementación de todas las estrategias pedagógicas se concluye que los estudiantes mejoraron sus comportamientos y a reconocer el concepto de autoestima, teniendo en cuenta que demuestran seguridad en el momento de expresar sus ideas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Amutio, A., López-González, L., Oriol, X., & Pérez-Escoda, N. (2020). Predicción del rendimiento académico a través de la práctica de relajación-meditación-mindfulness y el desarrollo de competencias emocionales. *Universitas Psychologica*, 19, 1–17. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.prat>
- Bisquerra Alzina, B., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación*, XX1, 10, 61–82. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70601005>
- Carriazo-Díaz, C.; Pérez-Reyes, M., Gaviria-Bustamante, K.,(2020) Planificación educativa como herramienta fundamental para una educación con calidad, 91 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.3907048>
- García Renata, J. Á. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36, 1–24. [www.revista-educacion.ucr.ac.cr](http://www.revista-educacion.ucr.ac.cr)
- López Cassá, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 19, 153–167.
- Luna-Gijón, G., Nava-Cuahutle, A.A. y Martínez-Cantero, D.A. (abril-septiembre, 2022). El diario de campo como herramienta formativa durante el proceso de aprendizaje en el diseño de información. *Zincografía-Pensamiento*, 11, 245-264. <https://doi.org/10.32870/zcr.v6i11.131>
- Martínez Miguélez, M. (2000). La investigación-acción en el aula. 7(1).
- Mauriz, T. I., & Fernández, R. J. (2023). Una intervención educativa con adolescentes basada en el mindfulness: Investigación Cualitativa. *Retos*, 49, 642–651.
- Ministerio de Educación Nacional. (2014). Sentido de la educación inicial. In Serie de orientaciones pedagógicas para la educación inicial en el marco de la atención integral (Issue 20). [http://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-341810\\_archivo\\_pdf\\_sentido\\_de\\_la\\_educacion.pdf](http://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-341810_archivo_pdf_sentido_de_la_educacion.pdf)
- Murillo, S. C., Antonio, J., & Manzano, N. (2021). Analysis of the inclusion level and possible barriers of the development techniques of emotional

intelligence and in particular that of mindfulness in the area of Physical Education in ESO. *Retos*, 41, 562–572. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>

Oblitas, G. L. A., Soto, V. D. E., Anicama, G. J. C., & Arana, S. A. A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia Psicológica*, 3, 116–128.

Soriano, J. G., Carmen Pérez-Fuentes, M., del Mar Molero-Jurado, M., Gázquez, J. J., Tortosa, B. M., & González, A. (2020). Benefits of mindfulness-based symptoms for the treatment of anxious symptoms in children and adolescents: Meta-analysis. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 11(1), 42–53. <https://doi.org/10.23923/j.riips.2020.01.034>

Unzueta, M. S. (2006). Algunos aportes de la psicología y el paradigma socio crítico a una educación comunitaria crítica y reflexiva. *Integra Educativa*, IV, 105–144

## APÉNDICE

### Ejemplo diario de campo

<b>Nombre Institución Educativa:</b>	Unidad Educativa Quito
<b>Fecha</b>	9 de junio del 2023
<b>Hora Inicial:</b>	8:00 am
<b>Hora Final:</b>	9:30 am
<b>Elaborado por:</b>	Clara Paulina Peralvo
<b>Tema a tener en cuenta</b>	“Actividad 2” YOGA CORPORAL
<b>Sector de ubicación</b>	Latacunga – Pastocalle
<b>1. En la vivencia y significado</b>	
<p>Como todos los días la jornada inicia a las 7:30 am. Ingreso al salón de clase con un saludo de bienvenida a todos mis niños, posteriormente les reviso las tareas enviadas el día anterior, como también recojo las colaciones enviadas para ese día.</p> <p>Asisten 24 niños, iniciamos la jornada realizando las actividades de la agenda del día, y bailamos 2 canciones las que más les gustan, una vez finalizada la actividad, les menciono que hoy realizaremos unas actividades de respiración y ejercicios con su cuerpo que les ayudaran a sentirse mejor.</p>	
<b>2. El encuentro</b>	
<p>Para iniciar la actividad tomamos asiento y escuchan con atención, posteriormente se da a elegir que ejercicios de respiración desean ejecutar, ellos eligen el ejercicio de respiración con las burbujas.</p> <p>Nos dirigimos al patio de la escuela para realizar las actividades, se realizan grupos de 9 niños, ZMTC21 , DVML12, DAVT24, ICCP4, NATT23, SSSC16, YRMT10, MELM9, JECD7, pues solo se cuentan con ese número de burbujeos, posteriormente se ubican en el piso para realizar la respiración, se inicia con la actividad antes mencionada se elige a los estudiantes que van a participar, se les solicita que tomen sus lugares en el piso, se procede a realizar las respiración profunda, se sientan con las piernas estiradas y la espalda recta, colocan los brazos junto al cuerpo, y colocan las manos sobre el suelo, proceden a sacar el burbujero y soplan para hacer burbujas, la actividad se dificulta un poco porque las burbujas se esparcen por el espacio , por el viento existente, se sienten muy entusiasmados, felices y se divierten mucho al realizar esta actividad, los otros estudiantes que</p>	

aguardan su turno para realizar la actividad, se sienten un poco inquietos y ansiosos mientras esperan su turno, EYCP5 menciona “a qué hora le toca su turno para coger el burbujero”, mientras espera sentado junto a sus compañeros con una actitud de desesperación y ansiedad,

Mientras ADRP15 le da poca importancia a las actividades que realizan el resto de sus compañeros.

Culminan la actividad el primer grupo, NATT23 menciona que le encanto la actividad y que mañana la quiere repetir, “me sentí muy bien menciona”

En el segundo grupo participan DJPS14, MISP18, HNSC17, DSCC6, DJPL13, MJDY8, SJMV11, SDCA2, todos se muestran entusiasmados por realizar la actividad, proceden a tomar sus lugares y a colocarse con las piernas estiradas y la espalda recta, toman la posición indicada , proceden a coger los burbujeros y a realizar la actividad, al finalizar este grupo se observa un poco de molestia MISP 18 dice que “quiere pasar más tiempo con las burbujas, muestra un poco de molestia al retirarle el burbujero.

En el último grupo participa DITL22, MAST19, IJTP20, ADRP15, NMCT1, EYCP5, DFCP3, los niños más inquietos del salón, se muestran muy felices al realizar la actividad, toman sus posiciones e inician ejecutando la consigna propuesta. Al finalizar la primera actividad de todo el salón de clase, DITL22 dice que “se sintió tranquilidad después de realizar el juego”.

Al concluir la actividad de respiración se puede observar que los estudiantes se muestran relajados y concentrados para iniciar la segunda actividad, con lo observado se puede afirmar que se cumple con la finalidad del ejercicio.

Posteriormente se inicia la actividad 2, indicándoles a los niños que el día de hoy se realizara yoga corporal, que son movimientos con nuestro cuerpo, para relajarnos y sentirnos bien, se comentó que vamos hacer ejercicios como se presentó en el video cuando hablamos del yoga, para que recordaran a que ejercicios se hace referencia.

Me coloco en la parte frontal y ejecuto la actividad para que los niños observen, y puedan realizar de la mejor manera.

Iniciamos la actividad, primero lo realizo yo para que posteriormente los pequeños la imiten con las indicaciones dadas, se realiza grupos de 10 estudiantes colocados al frente de las colchonetas para realizar el ejercicio denominado “perro boca abajo”, separamos los pies y toman aire y levantan los brazos al cielo, mientras sueltan el aire, y empiezan agacharse hasta tomar la posición, en este momento se les dificulta un poco realizar esta actividad, ya que su cabeza la apoyan demasiado en la colchoneta, por lo que no pueden alcanzar la postura correctamente.

Lo repiten por tres veces, al terminar la actividad IJTP20 manifiesta que “se siente un poco mareado por la posición” que ejecutó, al resto del grupo le parece muy divertida la actividad y la disfrutan mucho al realizarla,

Continua el segundo grupo para realizar la actividad, este lo realiza con más facilidad que el anterior, MJDY8 muestra un poco de inseguridad al tomar la posición indicada, no se siente cómoda para hacerlo, pues sus compañeros se burlan de su dificultad, le tomo del hombro y le doy seguridad para que pueda ejecutarlo con ayuda lo logra, y su rostro muestra felicidad de haberlo hecho.

Finalmente toma posición el último grupo para completar la actividad 1 del yoga corporal, al igual que el grupo anterior lo realizan sin ninguna dificultad, y muestran mucho interés y siguen las indicaciones de manera precisa, al finalizar la actividad expresan alegría y entusiasmo.

Continuamos con el ejercicio denominado “árbol”, para esta actividad nos ubicamos en el patio de pie, proseguimos hacer los ejercicios, les dificulta mantener el equilibrio en un solo pie y eso les causa diversión, EYCP5 no se da por vencido y dice “lo voy a intentar hasta que me salga”, cuando lo logro me indica “profe mire lo logre”, le felicito por su constancia y perseverancia, le doy un abrazo concluimos la actividad con todos los niños.

Decidimos en grupo realizar un ejercicio más “postura del niño”, donde lo realizamos de manera individual para poder ayudarlos, pues es un poco más compleja la postura, la mayoría tiene dificultad en ejecutarla.

Concluyendo, se puede evidenciar que los niños presentan dificultad para realizar los ejercicios, con lo cual solo se pudo sensibilizar los beneficios que aportan una correcta ejecución de los mismos, con lo antes mencionada el objetivo de la actividad no se cumple a cabalidad.



### **3. La ecología del lugar - Relación con la teoría Autores (año) estos deben aparecer en la bibliografía**

Crespo, J., Martín, M., López, I. “En este sentido, las posibilidades que ofrece la Expresión Corporal en cuanto a la capacidad para presentar el propio mundo interno y sus manifestaciones coloca a esta disciplina en un lugar privilegiado para trabajar, desde el ámbito educativo, las Habilidades Socioafectivas”. (p.2)

*Continúa el segundo grupo para realizar la actividad, este lo realiza con más facilidad que el anterior, MJDY8 muestra un poco de inseguridad al tomar la posición indicada, no se siente cómoda para hacerlo, pues sus compañeros se burlan de su dificultad, le tomo del hombro y le doy seguridad para que pueda ejecutarlo con ayuda lo logra, y su rostro muestra felicidad de haberlo hecho.*





*Autonomy App*



## Test MSCEIT "Mesquite"

clara.peralvo8990@utc.edu.ec [Cambiar de cuenta](#)



Tu correo se registrará cuando envíes este formulario

\* Indica que la pregunta es obligatoria

### Consentimiento informado

Los datos suministrados en la siguiente encuesta serán de uso confidencial y con manejo ético dando cumplimiento a lo dispuesto en la Ley 1581 de 2012 (Artículo 10, literal d), "Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales" y de conformidad con lo señalado en el Decreto 1377 de 2013.

A continuación, doy consentimiento para participar en este proceso institucional \*

Si

No

Nombres y apellidos \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

Institución Educativa en la que estudia \*

Normal Superior de Popayán

Institución Educativa Gabriela Mistral



## Resumen del artículo a publicar

Popayán, octubre 24 de 2023

Señora:

**LORENA ARACELY CAÑIZARES**

Coordinadora maestría en Educación

Universidad Técnica de Cotopaxi

Asunto: Participación en Congreso Internacional y postulación resumen artículo a publicar

Cordial saludo.

Respetuosamente me permito comunicar que se envió el resumen al **VII Congreso Internacional de Educación para las infancias “inclusión, Sostenibilidad y Cuidado Planetario”**, a desarrollarse en modalidad presencial 1, 2 y 3 de noviembre del presente año en la ciudad de Pasto. Con la ponencia titulada “MINDFULNESS EN LA AUTONOMÍA EMOCIONAL DE LA PRIMERA INFANCIA, UN COMPARATIVO COLOMBIA – ECUADOR”, resultado del proyecto de la maestrante PERALVO CAÑAR CLARA PAULINA del programa de la maestría en Educación inicial y de la joven investigador de Uniautónoma del Cauca.

### Información detallada del evento y de la revista a la que se presenta

Nombre del evento	VII Congreso Internacional de Educación para las infancias “inclusión, Sostenibilidad y Cuidado Planetario”
Fecha	1 al 3 de noviembre de 2023 (modalidad presencial y virtual).
Nombre de las revistas donde se somete el manuscrito	Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud (categoría en Scopus Q4). Link: <a href="https://www.scimagojr.com/journalsearch.php?q=21100940999&amp;tip=sid&amp;clean=o">https://www.scimagojr.com/journalsearch.php?q=21100940999&amp;tip=sid&amp;clean=o</a>
Título de la ponencia y artículo a someter	Mindfulness en la Autonomía Emocional de la primera infancia, un comparativo Colombia - Ecuador
Nombre ponentes y autores	Se reciben dos certificaciones de ponentes: Lic. Adriana Yissela Leitón (joven investigador) – Filiación: Uniautónoma del Cauca - Colombia Lic. Clara Paulina Peralvo Cañar (maestrante) – Filiación: Universidad Técnica de Cotopaxi - Ecuador Dra. Ingrid Selene Torres Rojas – Filiación: Uniautónoma del Cauca - Colombia

Captura envió resumen	<p style="text-align: center;"><b>DARASH</b>    Eventos    Mis Papers    Revisor</p> <p style="text-align: center;">Papers</p> <p style="text-align: center;"><b>Mindfulness en la Autonomía Emocional de la primera infancia, un comparativo Colombia - Ecuador</b></p> <p style="text-align: center;">hace 13 segundos    Estado Sin evaluar</p>
Más información del congreso	Enlace: <a href="https://cidei.unicesmag.edu.co/">https://cidei.unicesmag.edu.co/</a>

Agradezco de su gestión y quedo atenta a cualquier inquietud

Universitariamente,



**INGRID SELENE TORRES ROJAS**

CC. No. 52431592 expedida en Bogotá

Docente investigador – Programa de Licenciatura en Educación Infantil  
Uniautónoma del Cauca

Correo: [ingrid.torres.r@uniautonomia.edu.co](mailto:ingrid.torres.r@uniautonomia.edu.co)

Celular: 3128052480