



**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA
“VÍCTOR ANDRÉS BELAUNDE”
JAÉN**

TESIS

**TÉCNICA MINDFULNESS Y TRABAJO CON FAMILIAS
PARA FORTALECER EL DESARROLLO
SOCIOEMOCIONAL DE NIÑOS DE CUATRO AÑOS EN
DOS INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN INICIAL DE
BAGUA GRANDE**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN INICIAL**

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL

PRESENTADO POR:

BACH. ESPINOZA ALVARADO, Nancy Elena

BACH. GUERRERO TORO, Jhina Rosmery

JAÉN – PERÚ

2025

INFORME DE SIMILITUD

TÉCNICA MINDFULNESS Y TRABAJO CON FAMILIAS PARA FORTALECER EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL DE NIÑOS...

EESPP VICTOR ANDRES BELAUDE

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::18643:532018497

Fecha de entrega

23 nov 2025, 2:26 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

23 nov 2025, 2:29 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

TESIS_Nancy Espinoza.docx

Tamaño del archivo

380.3 KB

64 páginas

17.390 palabras

96.844 caracteres



Página 2 de 74 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::18643:532018497

12% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Trabajos entregados

Fuentes principales

- 11% Fuentes de Internet
- 4% Publicaciones
- 0% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)



DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR REGIONAL CAJAMARCA
"VICTOR ANDRÉS BELAUDE-JAÉN"

Dr. Saúl M. HERNÁNDEZ CLOZA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

Título:

Técnica Mindfulness y trabajo con familias para fortalecer el desarrollo socioemocional de niños de cuatro años en dos instituciones de educación inicial de Bagua Grande

Autores:

Bach. Espinoza Alvarado, Nancy Elena

Bach. Guerrero Toro Jhina Rosmery

Asesor de la investigación

Dr. Rosa Ysabel Alonso Yábar

Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8323-2365>

Sede y lugar de la investigación

Institución educativa N° 16210 y I.E 335 Rieguillo

Lugar: Bagua Grande

Distrito: Bagua Grande

Provincia: Utcubamba

Región: Amazonas

Duración de la investigación

Fecha de Inicio: abril de 2023

Fecha de término: noviembre de 2023

Línea de la investigación y eje temático

Pedagogía, currículo y didáctica: didáctica aplicada en educación básica

Jurado:

Presidente : Dr. Eliverando Araujo Avellaneda

Secretario : Lic. Naimés Pérez Cubas

Vocal : Lic. Ítalo Jaime Quispe Pérez

A mis padres por ser mi ejemplo de perseverancia y por brindarme la oportunidad de alcanzar mis sueños. Cada logro mío es también el suyo. A mis hermanos, por su apoyo incondicional en todo momento. A mis pequeños gigantes de cuatro años, cuyos corazones puros me enseñaron más sobre las emociones que cualquier libro u obra. Que este trabajo contribuya, aunque sea un poco, a su futuro lleno de posibilidades.

ESPINOZA ALVARADO, Nancy Elena

En primer lugar, este trabajo se lo dedico a Dios, por la fortaleza y la inteligencia que me ha dado, por su guía invaluable. Este logro es también suyo. A mi familia, por el apoyo incondicional. Y a quien en el camino se convirtió en mi apoyo incondicional para perseverar en mis objetivos. Gracias por ser parte de esta historia.

GUERRERO TORO, Jhina Rosmery

Agradecemos infinitamente a Dios, por la oportunidad de poder desarrollarnos en el ámbito profesional, por darnos fortaleza en los momentos de dificultad y bendecirnos con paciencia e inteligencia para ir mejorando nuestras capacidades, por no permitirnos caer ante las vicisitudes que hemos atravesado. Agradecemos a nuestros docentes y a nuestra asesora Rosa Ysabel Alonso Yábar por habernos brindado sus orientaciones y compartido sus conocimientos para mejorar cada día este humilde proyecto de vida profesional, quien nos ha orientado con mucha paciencia y dedicación en el trayecto de este proceso.

Nancy y Jhina

DECLARATORIA DE AUTENCIDAD

Nancy Elena Espinoza Alvarado, Identificada con DNI N° 70397224 y Jhina Rosmery Guerrero Toro con DNI N° 70837174 Bachilleres Egresadas del programa de profesionalización del programa de estudios de educación inicial de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Víctor Andrés Belaunde" de Jaén, presentamos la tesis: "Técnica Mindfulness y trabajo con familias para fortalecer el desarrollo socioemocional de niños de cuatro años en dos instituciones de educación inicial de Bagua Grande" N° 16210 y N° 335 Rieguillo con la finalidad de obtención de título profesional de Licenciado en Educación.

Declaramos en honor a verdad que la tesis que presentamos es producto de nuestra autoría. Que los datos, el análisis e interpretación de los resultados constituyen nuestro aporte a la realidad educativa investigada. Así mismo, los estudios o investigaciones previas citadas en el presente estudio han sido debidamente consultadas y referenciadas en la investigación, representando los derechos del autor. En calidad de autoras asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad u ocultamiento de información estampando nuestra firma.

Jaén 20 de diciembre del 2025



Espinoza Alvarado, Nancy Elena



Guerrero Toro Jhina Rosmery

ÍNDICE

ÍNDICE.....	viii
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCION	xii
CAPÍTULO I	14
PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN.....	14
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
1.1.1. Antecedentes de la investigación	14
1.1.1.1. Antecedentes internacionales.....	14
1.1.1.2. Antecedentes nacionales.....	17
1.1.2. Análisis del contexto y caracterización del problema	20
1.1.3. Enunciado del problema	26
1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	27
1.2.1. Objetivo general	27
1.2.2. Objetivos específicos	27
1.3. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	27
CAPÍTULO II	29
MARCO TEÓRICO	29
2.1. EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL	29
2.1.1. Fundamentos del desarrollo socioemocional	29
2.1.1.1. El estado emocional.....	31
2.1.1.2. Las expresiones emocionales	31
2.1.1.3. Experiencia emocional,.....	31
2.1.2. Componentes del desarrollo socioemocional	32
2.1.2.1. Conciencia de sí mismo.....	32
2.1.2.2. Autorregulación.....	32
2.1.2.3. Conciencia Social	32
2.1.2.4. Habilidades para relacionarse	32
2.1.2.5. Toma responsable de Decisiones	33
2.1.3. Importancia del desarrollo socioemocional.....	33
2.1.3.1. Habilidades emocionales.....	34
2.1.3.2. Habilidades sociales	35

2.1.3.3. Responsabilidad social y principios éticos	36
2.1.4. Etapas del desarrollo socioemocional en niños de preescolar	36
2.2. MINDFULNESS	38
2.2.1. Definición	38
2.2.2. Mindfulness para reducir la ansiedad.....	39
2.2.3. Beneficios de mindfulness en contextos educativos	40
2.3. TRABAJO CON PADRES DE FAMILIA	42
2.3.1. Los padres de familia y su implicancia en las emociones de los niños	43
CAPÍTULO III	45
INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA	45
3.1. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.....	45
3.1.1. Investigación Acción	45
3.1.2. Principios de la investigación acción	46
3.1.3. Fases de la investigación acción	46
3.1.4. Participantes	47
3.1.5. Técnicas e instrumentos.....	48
3.1.5.1. Observación participante	48
3.1.5.2. Encuesta	48
3.1.5.3. Guía de observación de desarrollo socioemocional infantil	48
3.1.5.4. Entrevista	49
3.2. DESARROLLO DEL PLAN DE ACCIÓN.....	49
3.2.1 Descripción y análisis del plan de acción	49
3.2.1.1. Campo de acción: estrategias didácticas con la técnica mindfulness .	49
3.2.1.2. Campo de acción: Trabajo con padres de familia	55
CAPÍTULO IV	62
4.1. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	62
CONCLUSIONES	69
RECOMENDACIONES.....	70
REFERENCIAS.....	72
ANEXOS	81
ANEXO: GUÍA DE ENTREVISTA CON PADRES DE FAMILIA.....	112
ANEXO: GUÍA DE OBSERVACIÓN DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL INFANTIL	117

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo, fortalecer el desarrollo socioemocional de los niños y niñas de 4 años de las instituciones educativas del nivel inicial “Alejandro Sánchez Arteaga” N° 16210 y N° 335 de Bagua Grande, mediante la técnica mindfulness. Se utilizó la metodología de la investigación Acción Participativa. Para la recolección de datos antes, durante y después de la aplicación de la intervención se empleó diarios de campo, un cuestionario de encuesta, una guía de observación y un cuestionario de entrevista. La población y la muestra fueron una docente y 24 niños de 4 años. Sobre los resultados se encontró una mejora sustancial en la conciencia de sí mismo, con una mayor identificación y expresión espontánea de emociones. En la autorregulación, se observó un incremento en la paciencia, el control de impulsos y el respeto a las normas. La conciencia social y las habilidades para relacionarse se fortalecieron. Finalmente, la toma de decisiones responsable mostró progresos importantes. Se concluye que el programa de mindfulness demostró ser efectivo para fortalecer el desarrollo socioemocional en niños de 4 años, mejorando significativamente su autoconciencia, autorregulación, conciencia social y toma de decisiones. La contextualización del programa y el trabajo con las familias fueron factores clave para su éxito.

Palabras clave: Mindfulness, Desarrollo socioemocional, Educación inicial

ABSTRACT

The overall objective of this study was to strengthen the social-emotional development of 4-year-old children at the Alejandro Sánchez Arteaga preschool institutions No. 16210 and No. 335 in Bagua Grande, using mindfulness techniques. The participatory action research methodology was used. Field journals, a survey questionnaire, an observation guide, and an interview questionnaire were used to collect data before, during, and after the intervention. The population and sample consisted of one teacher and 24 four-year-old children. The results showed a substantial improvement in self-awareness, with greater identification and spontaneous expression of emotions. In terms of self-regulation, an increase in patience, impulse control, and respect for rules was observed. Social awareness and interpersonal skills were strengthened. Finally, responsible decision-making showed significant progress. It was concluded that the mindfulness program proved effective in strengthening the social-emotional development of 4-year-old children, significantly improving their self-awareness, self-regulation, social awareness, and decision-making. The contextualization of the program and working with families were key factors in its success.

Keywords: Mindfulness, Social-emotional development, Early childhood education

INTRODUCCIÓN

En las Instituciones Educativas de Educación Inicial N° 16210 “Alejandro Sánchez Arteaga” y N° 335 de “El Rieguillo”, en Bagua Grande, se observó de manera recurrente que los niños de 4 años presentaban dificultades para identificar y gestionar sus emociones. Esta problemática, señalaba la urgente necesidad de implementar estrategias efectivas que fortalecieran su desarrollo socioemocional.

Ante esta realidad, la presente investigación se propuso como objetivo fortalecer el desarrollo socioemocional de los niños y niñas de 4 años mediante la técnica mindfulness y el trabajo con las familias. La elección del mindfulness se sustenta en evidencia nacional e internacional que demuestra su eficacia para mejorar la autorregulación, la atención, la empatía y la calma en niños en edad preescolar.

El estudio se enmarca en la metodología de Investigación Acción Participativa, desarrollándose en ciclos de observación, planificación, acción y reflexión. Los resultados obtenidos, evaluados mediante una guía de observación, diarios de campo y entrevistas, demostraron una mejora sustancial en las cinco dimensiones del desarrollo socioemocional: autoconciencia, autorregulación, conciencia social, habilidades para relacionarse y toma responsable de decisiones. Se concluye que el programa de mindfulness, contextualizado y complementado con la participación activa de las familias, es

una estrategia pedagógica altamente efectiva para fortalecer el desarrollo socioemocional en la primera infancia.

Así mismo la estructura del trabajo de investigación se divide en cuatro capítulos. El Capítulo I presenta el planteamiento del problema, los antecedentes, la justificación y los objetivos. El Capítulo II desarrolla el marco teórico que sustenta las variables de estudio. El Capítulo III detalla la metodología y el plan de intervención. El Capítulo IV presenta el análisis de resultados. Finalmente se presentan las conclusiones y las recomendaciones derivadas del proceso investigativo, así como referencias y anexos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1. Antecedentes de la investigación

1.1.1.1. Antecedentes internacionales

Ibáñez-Martínez & Romero-Pérez (2019), realizan un estudio sobre el desarrollo de la competencia socioemocional en la primera infancia. El objetivo fue analizar cómo los docentes de educación infantil diseñan y desarrollan programas para promover competencias socioemocionales en niños en edad preescolar. La metodología fue cualitativa, basado en el estudio de dos casos. La muestra elegida fue dirigida, homogénea, basada en casos tipo. Para obtener los casos se tuvo en cuenta el acceso, la adecuación de los participantes al propio perfil del objetivo del estudio y que mostraron una correlación positiva hacia el mismo. Las técnicas utilizadas incluyeron las entrevistas informales realizadas en cada escuela dirigidas al coordinador del programa y al maestro de educación infantil encargado de llevarlo a cabo. También se completó un análisis de los programas que se ejecutaron. Los hallazgos del estudio revelaron similitudes en ambas propuestas de intervención, incluidos sus objetivos, contenidos, requisitos de implementación y efectos percibidos. En conclusión, ambos proyectos realizaron sus evaluaciones resultantes durante el desarrollo e hicieron modificaciones para lograr los objetivos de aprendizaje propuestos.

Sánchez-Gómez, et. al. (2020), en su artículo realizaron un programa para desarrollar la atención plena”. El objetivo fue determinar cómo un programa de atención plena afectó el rendimiento académico de los estudiantes, las percepciones de los maestros sobre la capacidad de atención de sus estudiantes y la atmósfera del aula. La muestra se conformó por un grupo de 25 estudiantes de primaria (de 5 a 6 años). De manera similar, se analizó un grupo control de 24 infantes de la misma edad. Se aplicó una metodología mixta, se realizó un cuestionario sobre el bienestar emocional y se aplicaron entrevistas con el profesor para analizar su percepción acerca de la capacidad de atención, el aprovechamiento académico y el clima del aula. Los resultados demostraron una relación positiva entre la implementación del programa y el bienestar emocional de los estudiantes. Después de la capacitación, el profesor informó una mejora en la capacidad de atención, rendimiento académico y el ambiente en el aula. En conclusión, la práctica continua de la atención plena puede beneficiar la capacidad de atención, salud emocional, el rendimiento académico y la atmósfera del aula.

Pinazo et. al. (2020), ejecutaron un programa basado en mindfulness para aminorar la agresividad. El propósito fue estimar la efectividad de un programa basado en mindfulness sobre el clima en el aula a lo largo de la adolescencia temprana. Participaron del estudio 83 estudiantes de primer año de secundaria, con edades entre 11 y 13 años. Se dividieron en tres grupos: el grupo de control, un grupo de intervención con instrucción de atención plena en el aula sin práctica y un grupo de intervención con instrucción de atención plena en el aula con práctica en casa. Los resultados indican que, en comparación con los otros dos grupos, el grupo que recibió intervenciones de atención plena en el aula y practicó en casa tuvo un mejor clima social en el aula y controló mejor la impulsividad. Los resultados demuestran que los efectos de una intervención de atención plena temprana en el aula varían de acuerdo con la participación de los estudiantes. Se concluye que las intervenciones de atención plena en el aula y en el hogar deben tenerse en cuenta como un instrumento para aminorar la violencia en la escuela.

Rodríguez et. al. (2022), realizaron un estudio sobre el desarrollo socioemocional mediado por la lectura de un álbum. Este artículo tiene como

objetivo examinar la relación entre los niños que reciben educación primaria y la mejora de las habilidades socioemocionales. La metodología utilizada para la indagación se enfocó en la consulta estratégica de 50 textos académicos, siguiendo tres categorías principales: libro-álbum (18), habilidad literaria (19), habilidad emocional y educación (13). Como resultados se encontró que el progreso en las habilidades sociales y emocionales es importante vincularlas con la literatura infantil para fomentar ciertos comportamientos para ayudarlos a comprenderse mejor a sí mismos y a su contexto, incluido el disfrute por la literatura. Se concluye que el libro – álbum sirve solo como mediador didáctico ya que, no existe literatura encontrada que confirme que la lectura se relacione con el desarrollo de las emociones; tampoco que el proceso de aprendizaje coincida con el desarrollo de las emociones, ya que los docentes no tienen una buena formación sobre esta categoría.

Bazzano et. al. (2023), buscan desarrollar el aspecto socioemocional de los niños, utilizando un programa de mindfulness para el desarrollo socioemocional y la resiliencia en niños afroamericanos de 3-5 Años, en el sureste de Estados Unidos. EL método fue el análisis de los datos de una intervención controlada no aleatorizada mediante un grupo experimental y un grupo control. La muestra fue de 579 niños en el grupo de control y 122 en el grupo de experimental. Los resultados mostraron que, con el tiempo, los niños que participaron en el programa de yoga y atención plena obtuvieron sub puntajes de factor de protección total más altos en la evaluación de la primera infancia al contrario que los niños que no lo hicieron (la diferencia fue estadísticamente significativa, $P < 0.05$). La participación en el grupo de intervención predijo sustancialmente aumentos en la puntuación de iniciativa, la puntuación de autocontrol y la puntuación, así como una disminución en las preocupaciones conductuales.

En China, Sol et. al. (2021), realizaron un estudio sobre las intervenciones de yoga y atención plena para niño de preescolar. Como método se aplicó una revisión sistemática sobre las intervenciones de yoga y mindfulness (YMP), en niños de preescolar. La muestra en los textos revisados fue de 3584 niños con una edad media entre 3 años a 5,4 años. La revisión resultó en la identificación de 1115 registros, de los cuales finalmente se incluyeron 80

artículos de texto completo y 16 estudios. Los estudios incluidos evaluaron el impacto del YMP en el funcionamiento socioemocional e identificaron el potencial del YMP para mejorar las habilidades regulatorias, como la autorregulación conductual y la función ejecutiva. Trece de los estudios revisados informaron mejoras, pero la evaluación de la calidad reveló una variación significativa en el riesgo de fracaso entre los estudios, y la heterogeneidad de las medidas del resultado dificultó la comparación. Los programas parecieron brindar mejores resultados cuando se aplicaron durante al menos 6 semanas y a niños que tenían un funcionamiento socioemocional de referencia más bajo. Se concluye que el YMP es una estrategia que promueve el desarrollo socio-emocional en la primera infancia.

Wang et. al. (2022), plantearon investigar los posibles mediadores del estrés de los padres y los estilos de crianza autoritarios en las relaciones entre el cuidado materno y las habilidades sociales de los niños chinos en preescolar. Participaron 24 maestras de preescolar y N = 294 madres (Edad: 34,14; de: 3,79; rango: 25-48). Las madres completaron cuestionarios de auto información sobre su atención, estrés de los padres y estilo autoritario de crianza. Los maestros evaluaron las habilidades sociales de cada niño. Los hallazgos mostraron una correlación positiva entre la atención materna y las habilidades sociales de los niños. Además, se demostró que el estrés de los padres y el estilo autoritario de crianza tenían un impacto indirecto significativo en las habilidades sociales de los niños. En particular, la atención materna se vinculó con un bajo nivel de estrés parental, lo que predijo un estilo de crianza más autoritario y menores niveles de habilidades sociales en los niños. Este estudio concluye que el estrés de la crianza y un estilo autoritario de crianza en la relación entre la atención plena materna y las habilidades socio-emocionales de los niños.

1.1.1.2. Antecedentes nacionales

En el Perú, un estudio de la Pontificia Universidad Católica, realizado por Poliakoff (2022), sobre los fundamentos de programas con éxito que utilizan mindfulness para desarrollar el aspecto socioemocional infantil. El objetivo general del estudio fue evaluar dos intervenciones con entrenamiento en mindfulness para gestionar las emociones en infantes del segundo ciclo del nivel

inicial. El estudio tuvo un diseño documental por lo cual se examinaron los programas norteamericanos MindUP y Mindful Schools, así como sus beneficios. Tras el análisis, los resultados indicaron que ambos programas son eficaces para promover el crecimiento de la regulación emocional en niños. Les ayudan a darse cuenta de la fugacidad de sus emociones, así como de la forma en que se relacionan con sus sentimientos y pensamientos. Además, les enseñan técnicas para aprender a regular las emociones y poder vivir el momento y relacionarse asertivamente con quienes les rodean, lo que tiene el efecto positivo y multiplicador de fomentar la empatía.

Juarez (2022), en su tesis sobre la inteligencia emocional con mindfulness para la regulación de emociones. Tuvo como objetivo, realizar una estrategia sobre inteligencia emocional empleando mindfulness para que los estudiantes de una escuela de Ica, auto regulen sus emociones, percibiendo emociones como: rabia, ansiedad, depresión y enfocar el programa en describir y regular dichas emociones. El estudio fue transversal, cuantitativo, aplicada y de diseño descriptivo-proposicional. La muestra fue de 120 niños de 7 y 8 años, se les administró el instrumento Beck Youth Inventories-Second Edition (BYI-II). Los resultados muestran un nivel muy bajo en la categoría de inteligencia emocional sobre el 60%, un nivel severo de ira en el 70%, una ansiedad y depresión severas en el 60%. Por ello, se desarrolló un programa basado en el enfoque PINEP con 12 talleres y variedad de actividades. Se concluyó que los niños presentan niveles insuficientes de inteligencia emocional. Se aconsejó utilizar el programa y evaluar continuamente las emociones de los niños, tanto en las escuelas como en los hogares, con el fin de buscar ayuda profesional en fases tempranas y prevenir daños psicológicos en el futuro.

En otro estudio realizado por Quito (2023), esta vez relacionado con el juego en niños del nivel inicial en la localidad de Luriana, Huaura. El autor se propuso como objetivo identificar la conexión entre el juego y el crecimiento socioemocional de los niños. Fue un estudio de tipo básica, nivel descriptiva, enfoque cuantitativo. La muestra fue de 63 niños del nivel inicial. Se estableció la hipótesis de que este juego está relacionado con el desarrollo socioemocional. La técnica utilizada para la recogida de datos utilizada es la observación, con una ficha de observación del juego y una ficha para recoger datos sobre el

desarrollo socioemocional. Como resultado del estudio se determinó que existe una correlación significativa positiva entre las variables, llegando a la conclusión de que el juego y el desarrollo socio-emocional de los niños matriculados en el Jardín N° 666 de Luriana en el año 2022, están significativamente correlacionados.

Lovon (2022), en su tesis sobre la incidencia de los juegos dinámicos en el desarrollo socioemocional del infante en Arequipa, tiene como objetivo establecer cómo se relacionan los juegos dinámicos con el desarrollo socioemocional en los infantes de preescolar. El enfoque es cuantitativo, básico de nivel correlativo con descripción, diseño no experimental y escala temporal transversal. La muestra fue aleatoria simple y contó con 53 infantes de preescolar de 3, 4 y 5 años. El método fue la observación directa, con una lista de verificación de preguntas dadas a los niños. La validez fue aprobada mediante la evaluación de juicio de expertos y la fiabilidad, con valores de Alfa de Cronbach de 0,848 para juegos dinámicos y 0,870 para el desarrollo socio emocional. Se concluye que hay la existencia relacional entre los juegos dinámicos y el desarrollo socio emocional que tiene un coeficiente de correlación positivamente muy débil, igual a 0,415, y un nivel de significación de valor $p = 0,002$.

El estudio de Yerba & Espino (2019) aplicaron un programa de mindfulness en niños con déficit de atención. El objetivo fue estudiar de qué manera el programa de Mindfulness denominado Aulas Felices ejerce influencia en los niños con déficit de atención. El estudio fue realizado en la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. La muestra fue de 11 niños varones de 9 a 12 años. El diseño fue cuasi experimental, aplicada. Se utilizaron la Escala de Evaluación de Mindfulness para Niños y Adolescentes (CAMM), una hoja demográfica y una para la evaluación del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (EDAH). Se concluye que el programa aminoró los síntomas de hiperactividad, impulsividad y déficit de atención. La experiencia de la atención plena de los participantes se mejoró significativamente luego de la intervención.

García & Espinoza (2023), realizan una tesis sobre Mindfulness infantil, para favorecer las emociones en niños de una institución educativa en Huarapa,

Huánuco. El objetivo principal del estudio fue mejorar la gestión emocional de los niños en la Institución Educativa, Huánuco. La investigación se llevó a cabo utilizando un enfoque cuantitativo, un nivel aplicado y un diseño preexperimental. En el estudio participaron 13 estudiantes, niñas y niños de cinco años. Se utilizó la técnica de observación, y como instrumento se empleó una guía de observación para la evaluación y recopilación de datos. Los jueces expertos determinaron la validez y confiabilidad del instrumento. El análisis de los datos se llevó a cabo mediante el uso de Microsoft Excel y el programa SPSS. Como resultados se obtuvo que, el 58% de los aprendizajes logrados y el 42% estaban en proceso. Por lo tanto, se concluye que el taller "Mindfulness kids" ayudó a los niños a mejorar su gestión emocional. Además, se recomienda poner en práctica técnicas de atención plena.

Chong & Carranza (2022), realizaron un estudio denominado programa virtual enfocado en capacidades Mindfulness para reducir el estrés de los niños de 5 años. El objetivo fue probar la efectividad de la intervención enfocada en técnica de Mindfulness para el manejo del estrés en niños. El estudio tuvo un diseño experimental de corte pre experimental, participaron 27 niños en un test previo y posterior. La finalidad del estudio fue determinar el estrés de los niños mediante la observación, la entrevista y un cuestionario de 21 ítems. Luego de procesar los resultados, se refuta la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa que afirma que la intervención virtual basada en técnica mindfulness logró reducir la ansiedad en los niños.

1.1.2. Análisis del contexto y caracterización del problema

Los primeros años son una etapa crítica para el desarrollo de todo ser humano, por lo que como sociedad debemos trabajar para que todos los niños y niñas reciban el cuidado y la atención que necesitan. Los padres, su familia y el entorno educativo sirven como principal socializador del niño durante esta etapa. Según el Ministerio de Educación del Perú (Minedu, 2020), la familia y su influencia será un factor decisivo durante los primeros años de vida de los niños porque las dinámicas de la vida cotidiana tienen el potencial de facilitar u obstaculizar el beneficio en las mejoras de la identidad, la autonomía y la comunicación.

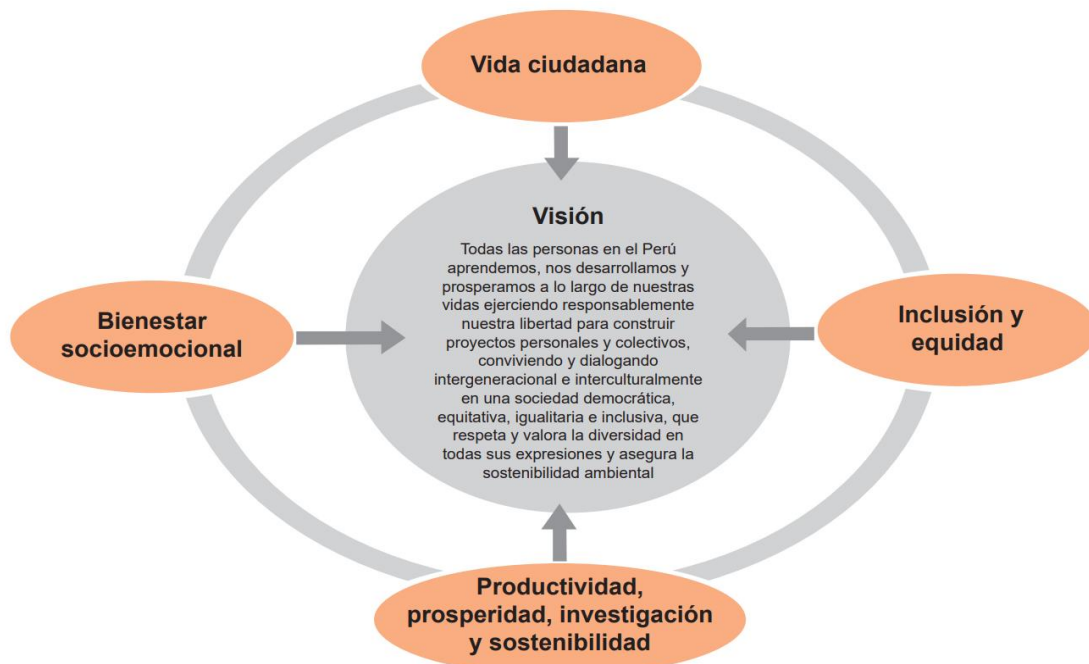
El Currículo Nacional (2016), señala que la meta de la educación en el Perú es una educación que ayude con la formación de todos los individuos sin exclusión, así como de ciudadanos reflexivos de sus derechos y deberes, con una sólida ética, listos para buscar su bienestar y el de los demás interactuando de manera colaborativa. Nos referimos a una educación inclusiva que fomente ciudadanos respetuosos y honorables. Este objetivo debe lograrse con un equipo multidisciplinar formado por varios agentes.

De forma similar el Proyecto Educativo Nacional (PEN) (2020) hace hincapié en el desarrollo de hombres y mujeres para que se conviertan en ciudadanos libres y responsables, así como en el desarrollo holístico, socioemocional, cognitivo y espiritual de los individuos. Una vez más, esto se refiere a la importancia de desarrollar habilidades sociales y emocionales.

Así mismo, el PEN (2020) espera que las experiencias educativas tengan características que se ajusten al Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS4). Además, destaca que el bienestar socio-emocional de las personas es uno de los cuatro objetivos principales del PEN.

Figura1.

Vinculación de la visión y objetivos del Proyecto Educativo Nacional 2023(K)



Nota: Proyecto Educativo Nacional del Perú.

La sociedad peruana manifiesta altos niveles de violencia y desconfianza los cuales no solo se reflejan y expresan en problemas institucionales, sino también en aspectos más personales o íntimos relacionados con la salud mental de todos. El PEN resalta la importancia de prestar una gran atención al desarrollo de la salud física y mental de cada persona, así como a una vida espiritual profundamente arraigada, que es la base de los valores y principios que contribuyen a la creación de una sociedad democrática y al desarrollo de los talentos y potenciales de cada persona. Estos elementos permiten a cada persona lograr el equilibrio para afrontar un sinnúmero de situaciones y el autoconocimiento requerido para modular nuestra relación con el prójimo. Además, este bienestar se basa en la libertad que es necesaria para explorar y construir una vida espiritual rica (que puede estar vinculada a alguna religión) que nos dé significado, valor y motivación para actuar. Enfocarnos en el bienestar socioemocional y espiritual evidentemente no significa soslayar la relevancia de desarrollar aspectos físicos y cognitivos (PEN 2020).

Además, agrega que el bienestar socioemocional es la capacidad de manejar las propias emociones, la vida social, la capacidad para una vida saludable y una visión optimista del desarrollo propio y de la sociedad son componentes del bienestar socioemocional. Como resultado, estos factores están profundamente conectados con el crecimiento de la espiritualidad y el deseo de trascendencia. La expresión del bienestar socioemocional se encuentra en cada uno de los siguientes dominios: adaptación, equilibrio emocional, la convivencia social, capacidad para hacer frente a una variedad de desafíos (incluidos físicos, personales, académicos, etc.), y contribución cívica al bienestar colectivo (PEN 2020).

El crecimiento socioemocional de los niños incluye enseñarles a comprender sus propios sentimientos y los de los demás, a regular y expresar sus emociones de manera adecuada, a formar relaciones con los demás y a cooperar en grupos. Es un proceso en el cual los niños construyen su sentido de sí mismos, seguridad y confianza en sí mismos, fortalecen su autoestima, y el contexto de su alrededor a través de la interacción con otras personas significativas, posicionándose como individuos únicos (PEN 2020).

Según el Programa Curricular de la Educación Inicial del MINEDU

(2016), el proceso de tutoría incluye el fomento y fortalecimiento de habilidades socioemocionales que ayudarán a los niños y jóvenes a desarrollar su sentido de autonomía potenciando su capacidad de relacionarse con los demás y valorarse a sí mismos. Asimismo, continúa y se fortalece con la comunicación permanente que se da entre los múltiples miembros de la comunidad educativa en los diversos contextos y tiempos educativos.

El Ministerio de Educación realizó denodados esfuerzos por mantener las clases durante el COVID-19, mediante el uso de la tecnología y el internet; sin embargo, ello arrastró consigo más retos a los que se tenían que enfrentar. En Lima, la Dirección Regional de Lima Metropolitana lanzó una guía de soporte socioemocional para la atención a los estudiantes, Esta guía estaba compuesta por un marco teórico y conceptual, además de estrategias que permitían realizar el acompañamiento socio afectivo a los niños, niñas y adolescentes.

En el ámbito local, las instituciones educativas que forman parte del estudio son dos instituciones públicas, ambas cuentan con aulas de nivel inicial. En la institución educativa N° 335 de El Rieguillo la mayoría de los alumnos provienen de familias de nivel socioeconómico medio-bajo de la zona, cuenta con infraestructura básica y limitados recursos económicos para obtener material didáctico específico sobre habilidades socioemocionales, aunque si existen espacios al aire libre para recreación. También se puede decir que la relación entre docentes y estudiantes es cercana y de confianza. Por otro lado, la institución educativa N° 16210 la mayoría de las familias son de nivel socioeconómico medio.

El contexto sociocultural en ambas instituciones se caracteriza por familias trabajadoras que dedican poco tiempo a los hijos. Algunos problemas sociales como violencia intrafamiliar, machismo, escasa economía, padres violentos, padres separados, están presentes en el entorno donde crecen los niños.

En cuanto a las normas de convivencia, se establecen de manera institucional y por aulas, los docentes su rol de tutores influyen en su cumplimiento, así mismo los métodos educativos empleados son tradicionales.

Hay escasa motivación para nuevos enfoques que busquen desarrollar las habilidades socio-emocionales en los infantes

Las docentes tienen formación pedagógica elemental, con poco interés en las capacitaciones sobre el tema desarrollo socioemocional infantil. No hay apoyo psicológico disponible en las instituciones educativas para poder ayudar a los niños y capacitar a los padres para que puedan ayudar a sus hijos a fortalecer sus habilidades socioemocionales, y por eso los padres de familia tienen participación limitada en cuanto al apoyo del manejo de emociones y socialización en los niños.

Los principales desafíos son cambiar creencias arraigadas sobre las habilidades socioemocionales en los niños, obtener recursos, capacitar docentes y aumentar la participación de padres de familia. En cuanto a las oportunidades, en las instituciones existe una ~~es~~ la relación cercana entre comunidad educativa y los padres de familia, además se cuenta con el apoyo de las jerarquías para implementar el programa de intervención.

Caracterización del problema

El desarrollo socioemocional en niños de 3 a 5 años se manifiesta a través de diversas características. Dentro de las problemáticas identificadas existen problemas de conducta en los niños, como la falta de atención (Espinoza & Gabriela, 2019), así como posibles casos de conductas disruptivas que necesitan intervención, (Quezada & De Jesús, 2019). Además, se ha encontrado que existe un porcentaje mínimo de niños que no superan el nivel funcional egocéntrico (Velázquez et. al, 2002), lo que puede afectar su capacidad para interactuar con otros niños, la profesora o sus familiares. También se ha identificado que la demora en el desarrollo psicomotor puede implicar alteraciones en áreas como el lenguaje, habilidades motrices y otras habilidades de interacción social (Espinoza & Gabriela, 2019).

Además, la falta de habilidades sociales y comportamiento adecuado en niños de 3 a 5 años, así como los problemas de conducta, pueden contribuir a la falta del desarrollo socioemocional, (Quezada & De Jesús, 2019). Además, la ausencia de los padres y su influencia en el desarrollo de habilidades sociales y

de su comportamiento, así como el nivel económico de las familias y su influencia en la permanencia del niño en una institución educativa, también pueden ser factores que contribuyen a esta problemática.

En el contexto anteriormente planteado, se observa que en las instituciones educativas antes mencionadas se han presentado un sinnúmero de situaciones que conllevan a la búsqueda de diferentes estrategias de solución, como emplear la técnica de meditación denominada mindfulness para la mejora del desarrollo socioemocional de los niños del nivel inicial.

Ahora bien, en la institución educativa 16210 de Bagua grande en el aula de 4 años se han observado distintas incidencias durante el trabajo pedagógico, así mismo en el momento del recreo. Durante el momento del juego libre en los sectores, cuando juegan con juguetes como bloques lógicos de plástico o legos suelen tener dificultades para compartir. En ocasiones, algunos compañeros los presionan para entregar los juguetes, lo cual genera frustración y finalmente termina con violencia como peleas, rasguños jalones de cabello, empujones, patadas, manotazos, lanzarse los juguetes y lastimarse. Así mismo algunos niños desean única y exclusivamente atención de los demás como amigos o como ayudantes durante los juegos; sin embargo, son reacios o intransigentes a los comentarios u opiniones de los demás (diario de campo de fecha, 13 de junio de 2023).

También se observa que cuando se realizan juegos en equipo, por ejemplo, jugar al fútbol, algunos niños no reaccionan de manera agresiva cuando los demás compañeritos no comparten el balón con ellos (diario de campo de fecha, 12 de mayo de 2023).

En la I.E. N° 335 de El Rieguillo se presentan algunas situaciones, por ejemplo: un niño tiene un libro de cuentos y no lo comparte con sus compañeros. La maestra realizó la intervención tratando que el niño comparta el libro después de revisarlo (diario de campo de fecha, 15 de mayo de 2023).

Así mismo se observó una situación donde un niño le propinó un golpe a su compañero que estaba sentado sin razón, alguna donde se realizó una intervención mediante preguntas haciendo que el niño reflexione a cerca de esas

emociones que tiene y de qué manera lo podemos mejorar respirando profundamente para sentirse mejor (diario de campo de fecha, 20 de junio de 2023)

Igualmente se suscitó un caso de una niña que no llevó su cartuchera a clases y su compañera de su costado no quería compartir sus pinturas con ella; al contrario, le hacía muecas sacándole la lengua y diciéndole que no le va a prestar por que se acaban; como docente de aula se le explicó que cuando ella no traiga alguna vez sus pinturas, su compañera si le va a prestar y como compañeras no se debe realizar esas acciones porque el compañero o compañera se siente mal (diario de campo de fecha, 12 de abril de 2023).

También, se observa que algunos niños piden los juguetes que están ocupados o lo hacen cuando se están realizando otras actividades, y si no se le facilita el juguete a tiempo hace su berrinche, manifestando su frustración gritando y manoteando o lanzando cosas. En tales circunstancias la docente le explica que las cosas se piden sin necesidad de gritar, que hay palabras mágicas como: por favor, y además cuando se sienta así tiene que respirar hondo tres veces para tranquilizarse (diario de campo de fecha, 09 agosto de 2023).

Es importante destacar que los problemas de conducta en los niños pueden evolucionar a problemas más grandes de conducta antisocial en la adolescencia, así como en la en la etapa adulta (Tee-Melegrito, 2022). Por lo tanto, es fundamental abordar esta problemática en edades tempranas para prevenir consecuencias negativas a largo plazo.

1.1.3. Enunciado del problema

¿Cómo fortalecer el desarrollo socioemocional mediante la técnica Mindfulness y el trabajo con familias en los niños de 4 años en dos instituciones de educación inicial de Bagua Grande?

1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1. Objetivo general

Fortalecer el desarrollo socioemocional de los niños y niñas de 4 años de dos instituciones educativas del nivel inicial de Bagua Grande, mediante la técnica *mindfulness* y *el trabajo con familias*.

1.2.2. Objetivos específicos

Diseñar e implementar una estrategia de intervención establecido mediante la técnica *mindfulness* para fortalecer el desarrollo socioemocional de los niños y niñas de 4 años.

Promover un entorno familiar favorable para el desarrollo socioemocional del niño a través del trabajo con las familias mediante talleres y visitas domiciliarias.

1.3. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Este estudio se sustenta en la necesidad de fortalecer las habilidades socioemocionales en la primera infancia, lo cual es fundamental para su desarrollo integral, tal como lo establece la teoría de la inteligencia emocional de Goleman (1996).

Diversos estudios como el de Albert Bandura basados en la teoría del aprendizaje social demuestran que las capacidades como la conciencia social, autogestión, autoconciencia, y toma de decisiones se fomentan positivamente con intervenciones tempranas, Bandura (1987).

Asimismo, existe evidencia sobre los beneficios de incorporar *mindfulness* y técnica de atención plena en el ámbito educativo en el nivel inicial, ya que ha reportado mejoras en el desarrollo de sus habilidades socioemocionales y su autoestima, las funciones ejecutivas, concentración, manejo de estrés e impulsividad en los estudiantes, como se muestra en los estudios realizados por Sánchez-Gómez, et. al. (2020), donde se obtuvo como resultado una mejora en la capacidad de atención de los estudiantes, su rendimiento académico y el ambiente en el aula, gracias a la aplicación de la técnica *Mindfulness*. Pinazo et. al. (2020), también sostuvo que alcanzó

excelentes resultados en su estudio, incluso en este estudio se matiza la participación de la familia, concluyendo que Mindfulness reduce la violencia en los estudiantes.

El aporte teórico de este estudio será determinar la influencia de un programa basado en la técnica mindfulness en el desarrollo de habilidades socio-emocionales en la primera infancia, en niños de 4 años de dos instituciones, contribuyendo a llenar un vacío en la literatura desde una perspectiva sociocultural y de pedagógica.

A nivel práctico, se espera que los resultados permitan comprender mejor las necesidades y desafíos en este campo desde un enfoque reflexivo, para diseñar estrategias efectivas basadas en mindfulness y la educación inicial que promuevan el desarrollo socioemocional temprano.

Los beneficiarios directos serán los niños y niñas de 4 años de edad de dos instituciones educativas, los padres de familia y la comunidad educativa. A largo plazo, permitirá contar con un mejor entendimiento para formar integralmente a los niños, con impacto positivo en su bienestar, aprendizaje y relaciones interpersonales sólidas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

2.1.1. Fundamentos del desarrollo socioemocional

La idea de inteligencia desde la perspectiva de la psicología a partir de la década de 1980 es donde se inician las habilidades socioemocionales. En el contexto de la teoría de las inteligencias múltiples, Gardner (1983) aportó el concepto de inteligencia interpersonal e intrapersonal, y Goleman (1996) propuso la idea de inteligencia emocional, afirmando que este concepto engloba el autocontrol, la autoconciencia, la motivación, la empatía y relaciones interpersonales. Desde entonces, la idea de inteligencia emocional se ha aplicado al ámbito educativo en tanto se entiende que es capaz de desarrollarse a través de la educación formal (Berger, 2017).

Lo socioemocional, se refiere a la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona y percibir, comprender y controlar los propios sentimientos. Además de ser capaz de comprender cómo se comportan los demás y tener buenas relaciones con sus compañeros. En otras palabras, interactuar y mantener un ambiente amigable con el entorno en el que se desarrolla (Bejarano et. al, 2017).

Por ello, es beneficioso el desarrollo socioemocional en la primera infancia ya que le da un marco y una comprensión de quién y cómo es en su entorno. Asimismo, confraternizar y forjar relaciones de amistad con sus demás compañeros o cuidadores. Por ello, los padres y madres, así como otros miembros de la familia, los docentes, la comunidad y la escuela en general, deben ser conscientes de ello y trabajar juntos para mejorar este aspecto del desarrollo del niño brindándole un ambiente cómodo, armonioso y ambiente de confianza (González, 2003).

Según el Manual de Capacitación en Educación Inicial, elaborado por el equipo de Educación Inicial a través de la familia (EDIFAM), el crecimiento de la parte socioemocional de un niño incluye su bienestar personal e interpersonal en todas las facetas de su vida social, como son sus comportamientos afectivos y de socialización. Quiero decir que el desarrollo emocional y social de un niño gira en relación a las personas con las que está conectado, como sus seres queridos (como padres y otros familiares), centros educativos o de salud y la comunidad en general. A través de ellos, el recién nacido podrá adaptarse a los cambios que se presenten en su ambiente teniendo en cuenta sus peculiaridades personales.

En consecuencia, los juegos tradicionales se encuentran entre las mejores formas para que los niños se conecten entre sí. A través de esto, pueden unirse fácilmente, expresar sus pensamientos y emociones, respetar las opiniones de sus compañeros de trabajo y mostrar simpatía entre ellos.

Ante esto, es primordial que los padres enseñen adecuadamente a sus hijos a reconocer sus emociones e identificarlas con su propio nombre, para que puedan diferenciar los procesos emocionales en los que están inmersos (Atusalud, 2015; Pérez, 2016).

Las emociones están siempre presentes e influyen en cómo nos comportamos a lo largo de la vida. Son habilidades clave que tiene una persona para establecer vínculos y forjar amistades. De igual forma, para expresar o visualizar adecuadamente los sentimientos que surgen en respuesta a un hecho

externo o necesidades socioemocionales que definen nuestro estado ansioso (Bisquerra, 2003).

Existen dos tipos de emociones, positivas y negativas. Se considera una emoción positiva cuando van acompañados de sentimientos buenos y placenteros, lo que indica que están sentados en su propio estado de bienestar y exhiben sentimientos como felicidad, amor y placer. Cuando se relacionan con emociones negativas que afectan el bienestar, como la ira, el miedo, la aversión, el asco y la repugnancia, se consideran negativas (García, 2012).

Se aconseja que los cuidadores que conviven con el niño proporcionen las herramientas necesarias y adecuadas a su edad y creen un ambiente agradable y lleno de afecto para apoyar su desarrollo emocional (Bejarano et. al, 2017).

Además, Pérez (2016) señala que podemos diferenciar a las emociones de tres maneras: estado, expresiones y experiencia emocional, eso lo menciona en uno de sus escritos sobre el desarrollo socioemocional de los niños. A continuación, se describen cada una de ellas:

2.1.1.1. El estado emocional, se refiere a las alteraciones emocionales internas que se producen en la persona mientras se encuentra realizando una actividad analítica.

2.1.1.2. Las expresiones emocionales, se refieren a variables externas, es decir, cambios que se pueden ver en la cara, como expresiones de rabia, alegría y otras, en el cuerpo y al hablar.

2.1.1.3. Experiencia emocional, está relacionada con la evaluación e interpretación cognitiva del propio niño. Evalúa los cambios que provoca y es capaz de discriminar, asociar, percibir, y comparar.

2.1.2. Componentes del desarrollo socioemocional

El Modelo Colaborativo para el aprendizaje académico, social y emocional (CASEL), propone el modelo SEL (Social and Emotional Learning, Aprendizaje Socioemocional), que ayuda a cultivar habilidades y entornos que promueven el aprendizaje y el desarrollo de los estudiantes. Este modelo señala cinco componentes del desarrollo socioemocional, que se presentan a continuación. (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), fundada en 1994.)

2.1.2.1. Conciencia de sí mismo

Esta es la capacidad de reconocer y comprender sus propias emociones, pensamientos y valores, así también la manera cómo surge su comportamiento. Se trata de comprender, evaluar sus fortalezas y comprender que las habilidades e inteligencia se pueden desarrollar y mejorar. Las principales características son, identificar las emociones, la autopercepción, comprender las fortalezas, autoconfianza y autoeficacia.

2.1.2.2. Autorregulación

Esta es la capacidad de controlar y regular sus emociones y comportamiento, como dominar el estrés, además de los impulsos y mantenerse motivado. Las características principales de la autorregulación son, control de la impulsividad, manejo del estrés, autodisciplina, establecer objetivos y habilidades organizativas.

2.1.2.3. Conciencia Social

Esta es la capacidad de comprender y empatizar con personas de diferentes orígenes y entender las reglas sociales y éticas de conducta. Las principales características incluyen, cambia de perspectiva, ser comprensivo, valora la diversidad, muestra respeto por los demás.

2.1.2.4. Habilidades para relacionarse

Estos incluyen desarrollar y mantener relaciones positivas y saludables con los demás. La capacidad de comunicarse claramente, escuchar, cooperar,

resistir la presión de grupo y negociar conflictos son todos ejemplos de habilidades que se incluyen en esta lista. Sus principales características incluyen: comunicador, compromiso con la sociedad, construir relaciones, trabajo en equipo.

2.1.2.5. Toma responsable de Decisiones

Esta es la capacidad de tomar decisiones informadas y responsables sobre el comportamiento personal y las interacciones sociales con los demás basándose en estándares éticos, preocupaciones de seguridad y normas sociales. Las características principales incluyen, identificación de problemas, análisis de situaciones, resolución de problemas, autoevaluación, autorreflexión, responsabilidad ética.

2.1.3. Importancia del desarrollo socioemocional

El desarrollo socioemocional de un infante es tan crucial como su crecimiento cognitivo y fisiológico. Es importante comprender que los niños no poseen habilidades socioemocionales de forma natural, es responsabilidad de sus padres, de las personas que los cuidan y de sus maestros instruir y promover estas capacidades. El desarrollo social y emocional de los niños les da una idea de quiénes son, cómo logran aprender y cómo logran fabricar buenas relaciones con los demás. Esto alienta a comunicarse, relacionarse con otros y, lo que es más importante, los ayuda a solucionar conflictos, mejorar su confianza en sí mismos y lograr sus objetivos.

El establecimiento de una sólida base socio-emocional desde la infancia ayudará al niño a progresar y encontrar su propia felicidad. Además, tener la preparación necesaria para poder controlar el estrés y permanecer en los momentos difíciles de la vida. Los siguientes factores, ya sean del niño o del entorno, tienen un impacto en el crecimiento social y emocional de los niños pequeños en sus primeros cinco años de vida: la salud física general del niño, el temperamento del niño (la forma en que se comportaba cuando era pequeño), tensión familiar, tensión comunitaria, el nivel de adaptabilidad del niño y de los padres, abuso infantil, experimentar violencia intrafamiliar o en la comunidad,

relación entre padre e hijo, capacidad de los padres para manejar las demandas paternas, autoevaluación de los padres, capacidad para brindarle protección al niño de la sobreestimulación, asistencia social (Tapia, 2009, p.4).

Según la UNESCO (2020), el desarrollo socioemocional también contribuye a que las personas respondan con calma y sensatez a las situaciones estresantes. Lo hace fomentando el bienestar y la empleabilidad. Por ejemplo: catástrofes naturales, conflictos interpersonales o epidemias, al tiempo que controlan sus emociones y fomentan el pensamiento crítico como motor de sus acciones.

La importancia del desarrollo socioemocional se extiende más allá del individuo para incluir a las comunidades, ya que fomenta fuertemente la cooperación y evita que los conflictos interpersonales o intergrupales se conviertan en situaciones peligrosas.

En menor medida, también pertenece a una cuestión de salud pública, ya que las personas con más inteligencia socioemocional tienen menos probabilidades de padecer trastornos mentales como la ansiedad y la depresión, así como manifestaciones de una gestión inadecuada del estrés.

Todas las relaciones anteriores están intrincadamente interconectadas y dependen unas de otras, pero a efectos prácticos, podemos dividir el crecimiento socioemocional de nuestros estudiantes en tres áreas principales que deben reforzarse activamente y tenerse en cuenta en todos los planes educativos. (UNESCO, 2020): Habilidades emocionales, Habilidades sociales Responsabilidad Social y principios éticos.

2.1.3.1. Habilidades emocionales

Son aquellas que tienen que ver con el control de las relaciones internas, las emociones y las acciones de un individuo. Comprenden los fundamentos del desarrollo socioemocional ya que, para funcionar en sociedad, las personas deben aprender primero a vivir en armonía unas con otras (UNESCO, 2020). Algunas de las habilidades emocionales más cruciales son:

A. Autoestima, una autoestima sana conduce a la confianza en uno mismo, lo que mejora nuestra capacidad para establecer límites y nuestra capacidad general de funcionamiento cognitivo a todos los niveles.

B. La tolerancia a la frustración y la resiliencia, nos permiten evitar rendirnos tras fracasar y mantener una imagen positiva de nosotros mismos incluso después de fracasar.

C. La autorregulación emocional, nos permite reconocer nuestros sentimientos y necesidades (autoconciencia), así como considerar los efectos de nuestras acciones y moldearlas adecuadamente, incluso cuando hacerlo va en contra de nuestros impulsos inmediatos (autocontrol).

D. Autogestión, se refiere a la capacidad de un individuo para gestionar su energía, concentración y motivación de manera ecuánime. De este modo, aprende a completar sus tareas sin necesidad de que alguien le guíe todo el tiempo.

E. Creatividad, capacidad de pensar más allá de lo establecido y aceptar ideas diferentes para crear nuevas realidades; ideas o conceptos que están detrás de la innovación, así como bienestar, alegría y espontaneidad (UNESCO, 2020).

2.1.3.2. Habilidades sociales

Se refieren a las que entran en juego cuando nos relacionamos con los demás. Uno de los rasgos más importantes para la empleabilidad hoy en día, están profundamente relacionados tanto con nuestras habilidades emocionales como con nuestro sentido de la responsabilidad hacia los demás.

A. La comunicación es un componente del razonamiento verbal, una capacidad cognitiva que se transforma en un talento blando cuando se combina con la teoría de la mente y la empatía para permitir la transmisión de mensajes claros, convincentes y asertivos.

B. Trabajar en equipo, significa ser capaz de priorizar las tareas para que todos puedan alcanzar los objetivos compartidos que son importantes para un grupo

de personas, dejando a un lado las motivaciones egoístas y trabajando de forma cooperativa.

C. Empatía, significa ser capaz de "ponerse en el lugar del otro", no sólo para entender lo que siente y por qué, sino también para predecir cómo afectarán esos sentimientos a su comportamiento.

D. Liderazgo, Debido a que requiere una combinación muy específica de todas las habilidades antes mencionadas, es una de las capacidades más raras y difíciles. Las personas con dotes de liderazgo tienen una gran capacidad para motivar y dirigir los esfuerzos de los demás hacia la consecución de metas que les sería imposible alcanzar por sí solas (UNESCO, 2020).

2.1.3.3. Responsabilidad social y principios éticos

Gestionar correctamente nuestras emociones y compartir nuestra alegría con los demás son excelentes catalizadores de nuestro desarrollo integral, pero son insuficientes por sí solos para provocar cambios positivos en el mundo. Esto significa que falta un tercer componente crucial: la responsabilidad social.

La responsabilidad social y la ética son respuestas a niveles superiores de empatía y razonamiento crítico. Van más allá de lo inmediato y nos permiten no sólo sustituir a los demás, sino también identificar y comprender problemas complejos, reconocer nuestra responsabilidad compartida y perfilar acciones que apoyen la consecución de un bien común.

Garantizar que los niños y los jóvenes tengan acceso a todas las herramientas que necesitarán para una participación cívica activa en respuesta a cuestiones relacionadas con la sostenibilidad, la democracia, la equidad, la justicia y los retos de la era de la información es un componente fundamental de la educación para el desarrollo emocional (UNESCO, 2020).

2.1.4. Etapas del desarrollo socioemocional en niños de preescolar

Según Greenspan et al. (2017), las etapas del desarrollo socioemocional en niños son las siguientes:

A. Autorregulación e interés por el mundo (0-3 meses). El niño comienza a regular sus comportamientos y emociones. Muestra interés en explorar el mundo que lo rodea. Aprende a comunicarse con los adultos a través de gestos y sonidos. Desarrolla habilidades sensoriales al observar, tocar y probar objetos. Puede enfocar su atención en algo que capte su curiosidad. Su capacidad para autorregularse va madurando con la edad.

B. Etapa de interacción (contacto y comunicación) (4 a 5 meses): el niño empieza a reconocer a sus cuidadores principales y muestra preferencia por ellos. Se interesa por objetos y juguetes nuevos. Las interacciones positivas con sus cuidadores le ayudan a distinguir expresiones faciales y entonaciones que comunican emociones. De esta manera, el infante comienza a aprender sobre relaciones entre cosas, pasando de la percepción a la comprensión conceptual temprana. Los vínculos que forma y las conexiones que realiza sentarán las bases para su desarrollo cognitivo futuro.

C. Comunicación intencional y bidireccional (6 a 9 meses): empieza a expresar emociones de forma intencional para comunicarse. Por ejemplo, puede usar gestos, sonrisas o llanto para interactuar con sus cuidadores. Los adultos aprenden a interpretar y responder apropiadamente a estas señales. Esto permite que el niño y el adulto establezcan una comunicación recíproca no verbal. Al alcanzar esta habilidad para expresar y comprender emociones, el infante puede iniciar interacciones sociales más complejas. También demuestra un entendimiento temprano de lógica y realidad a través de sus acciones.

D. La regulación del estado de ánimo y la formación de la autoconciencia (10 a 18 meses): empieza a comunicarse con gestos y expresiones emocionales, negociando con adultos para obtener lo que quiere. Puede conectar 3-4 pasos para resolver problemas simples, sentando las bases para el pensamiento lógico. Está desarrollando un sentido del yo y explorando su entorno para entender propiedades físicas y patrones. Comienza a comprender mecanismos causales subyacentes en eventos. Demuestra comprensión temprana de otros a través de interacciones sociales recíprocas. Está aprendiendo a regular emociones a través de señales y negociación.

E. Formación de símbolos y uso de palabras y nociones (19 a 30 meses): el niño empieza a utilizar gestos, vocalizaciones o palabras para expresar deseos, emociones y necesidades. El uso de símbolos le permite pensar y comunicarse de forma más abstracta. Esto conduce al desarrollo del habla y el pensamiento simbólico, sentando las bases para un progreso cognitivo importante. La capacidad de representar conceptos a través del lenguaje facilita el razonamiento, resolución de problemas y comprensión del mundo.

F. Pensamiento emocional, lógica y sentido de la realidad (a partir de 31 meses): empieza a pensar de forma más lógica, creando conexiones entre ideas, símbolos y experiencias. Puede clasificar objetos en categorías, resolver problemas sencillos, y participar en juegos simbólicos e inventar reglas. Está desarrollando habilidades para el razonamiento matemático y la argumentación. El pensamiento lógico le permite relacionar conceptos abstractos y objetos concretos. Hacia los 4-5 años, si el desarrollo es normal, domina etapas cognitivas clave, estableciendo bases para crecimiento continuo.

2.2. MINDFULNESS

2.2.1. Definición

Según Shapiro y Schartz (2000, p.58), Mindfulness traducido significa prestar plena atención, que es un estado de conciencia centrado en el que nuestros sentimientos y pensamientos se aceptan tal como son sin juzgar la experiencia a medida que se desarrolla minuto a minuto. Se dice que esta práctica comenzó en psicología en la década de 1970 mediante la meditación del budismo. Kabat-Zinn, quien se opuso al uso del mindfulness como sanación terapéutica para los trastornos psicológicos y psicológico-afectivos, fundó el Centro de Mindfulness en 1979 para abordar los casos que no responden al tratamiento médico convencional. El Centro ha seguido utilizando la estrategia desde entonces. Al soltar el piloto automático de la vida y permanecer consciente de los nuevos desarrollos de las experiencias diarias, la atención plena permite la reflexión y estimula el proceso de toma de decisiones de la mente, proporcionando el cambio (Siegel, 2013, p. 28).

En cuanto a la atención plena como un proceso psicológico. Hace más de 2500 años, Buda dio origen al budismo, y Mindfulness se basa plenamente en su filosofía. Actualmente, el mindfulness se entiende como una habilidad que consta de dos aspectos fundamentales: el primero es la regulación de la atención para mantenerla centrada en la experiencia inmediata, y el segundo se refiere a una apertura a la curiosidad y aceptación de esa experiencia sin tomar en cuenta de si tiene un valor positivo o negativo (Simon, 2012, p. 54).

2.2.2. Mindfulness para reducir la ansiedad

El objetivo de utilizar mindfulness terapéuticamente para tratar la ansiedad como trastorno no significa suprimir los síntomas del trastorno, sino cambiar la forma en que los pacientes reaccionan ante esos síntomas, ayudándoles a crear una vida que merezca la pena pese a su experiencia de ansiedad (Simon, 2012, p. 85). De este modo, el tratamiento tendría el beneficio añadido de reducir la ansiedad. Sin embargo, debido a que estos síntomas están siendo tratados en el área clínica, el psicólogo podría intentar cambiar los criterios en este caso.

El mindfulness también se desarrolla como práctica de meditación. La meditación es una de las disciplinas psicológicas más utilizadas, estudiadas y duraderas. El uso de la meditación en la investigación clínica ha aumentado drásticamente durante los últimos 30 años, en particular en la forma de mindfulness. Presenta la existencia de más de 240 hospitales en todo el mundo donde se ofrecen cursos para aminorar el estrés a través del mindfulness desde 1997 (Kabat-Zinn, et. al. 1997, p.7). Dígito que ha aumentado significativamente a día de hoy y seguirá haciéndolo dados los resultados favorables relacionados con su práctica.

La definición de mindfulness viene a ser una cualidad de la atención que es segura, beneficiosa, generosa e igual al mismo tiempo. Trata de lograr la conciencia, una actitud mental hacia la experiencia y un modo de conciencia que, aunque parezca una incongruencia, está interiormente cerca y objetivamente lejos. En este punto hay un debate sobre la definición de mindfulness en relación con la raza y el estado. Algunos autores describen mindfulness como un rasgo

más que como un estado. Como término, "mindfulness" se refiere a un conjunto de comportamientos y tendencias que se asocian a alguien que practica mindfulness de forma consistente en la vida diaria (Bear, 2016, p. 24). Dado que es esencial que el individuo mantenga la atención plena en general, debe estar en un estado de conciencia del aquí y ahora.

2.2.3. Beneficios de mindfulness en contextos educativos

Los beneficios de la afectividad, intrapersonal e interpersonal son los tres principales tipos de ventajas derivadas de la participación en programas de mindfulness, según Davis y Hayes (2011).

Los beneficios afectivos consisten en una disminución de los síntomas ansiosos y depresivos en gran cantidad de problemas. Las ventajas personales podrían tener una mejoría en otros parámetros de la calidad de vida bienestar, por ejemplo, una disminución del dolor o un aumento de la capacidad cerebral. El siguiente grupo de beneficios será el interpersonal, que incluirá la mejora de las habilidades de gestión y regulación emocional, así como un mayor nivel de satisfacción en las relaciones.

Aunque la técnica mindfulness y sus efectos han sido por mucho estudiados, Miró et al. (2011) sostienen que hay que ser cautos a la hora de interpretar los datos disponibles hasta el momento, ya que muchos de los estudios realizados presentan fallos metodológicos, como la ausencia de control grupal o la aleatorización.

Tras identificar las principales ventajas de la herramienta mindfulness, intentaremos abordar la cuestión de si puede ayudar a mejorar los procedimientos de enseñanza y aprendizaje. En tal sentido, últimamente se han implementado varios programas encaminados tanto a estudiantes como a profesores con el objetivo de fomentar su atención total mediante diversas técnicas específicamente adaptadas a su función social.

Comenzaremos describiendo las pruebas empíricas de que se dispone actualmente sobre la eficacia de algunos de estos programas. La investigación disponible parece apoyar la noción de que los programas de mindfulness tienen un impacto positivo en el rendimiento académico y en los factores personales de

los estudiantes cuando se dirigen a alumnos de diferentes niveles del sistema educativo. Por ejemplo, Justo, Soriano & Martínez (2010) evaluaron los efectos de un programa de entrenamiento en mindfulness con estudiantes inmigrantes de secundaria y encontraron que se producía una mejora significativa en el rendimiento académico y en los niveles de autoconcepto. Resultados similares obtuvo López (2016), quien descubrió que mindfulness y los hábitos globales de relajación guardan correlación positiva con el rendimiento académico y el clima de aula.

Algunos de los estudios examinan los resultados de iniciativas educativas basadas en mindfulness. Así, García et. al. (2016) obtuvieron los resultados de una intervención con la técnica de yoga mindfulness con alumnos de primaria que se tradujo en una disminución de los problemas de conducta en el aula, así como en una mejora de los vínculos sociales y un incremento de la relajación; Mourão et al. (2016) revisaron varias experiencias educativas innovadoras que se están realizando en varios niveles del sistema educativo de Brasil y llegaron a la conclusión de que mindfulness podría ser una herramienta útil para desarrollar futuros líderes que contribuyan a una evolución social mediante valores como la cooperación y el compañerismo; Azkarraga & Galliza (2016) presentaron un estudio innovador sobre el cambio de valores para la participación. Llegaron a la conclusión de que la práctica de la meditación promueve más conciencia de las acciones individuales sobre sí mismo y sobre los demás a través de la apropiación de la intencionalidad y la atención, más que producir un sujeto centrado y productivo. Por último, pero no menos importante, López-González et al. (2017) entregan una herramienta de investigación muy particular que, mediante una escala, mide el estado de relajación con mindfulness de los adolescentes.

Como se conoce, la docencia es una profesión de alta exigencia, lo que puede provocar un gran nivel de estrés, así como un sin número de problemas físicos y además emocionales. Dado que los programas como el MBSR han demostrado su eficacia para reducir en gran manera las medidas del estrés y los problemas de depresión, es por ello por lo que los profesores deben beneficiarse de ello. En ese sentido, Justo (2010) desarrolló un programa dirigido a docentes, confirmando su eficiencia para reducir en gran medida los niveles de estrés así

mismo los días de baja dadas por motivo de enfermedad de este colectivo escolar. De forma similar, Justo (2010) encontró que los profesores participantes experimentaron niveles más bajos de burnout y niveles significativamente más altos de resiliencia, conservándose las divergencias entre los grupos de control y experimental en el periodo de los cuatro meses siguientes. Resultados iguales obtuvieron Gold et al. (2010), cuya investigación con profesores de primaria indicó grandes mejoras en los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Se demostró que al combinar entrenamiento en mindfulness y la práctica de los valores previene el estrés y producía mejoras en todas las áreas examinadas, medidas por indicadores subjetivos como el afecto negativo, la ansiedad, la depresión, la preocupación, el estrés percibido, la conciencia emocional y el dolor muscular, así como indicadores conductuales como la calidad de la atención e indicadores fisiológicos como la respiración y la temperatura corporal (Delgado et al., 2010). La investigación presentada por Body et. al. (2016) sigue un camino similar, determinando los efectos de un programa basado en Inteligencia Emocional, en la preparación de docentes del nivel primaria y secundaria y descubriendo una mejora en los niveles de percepción de IEP de los participantes.

2.3. TRABAJO CON PADRES DE FAMILIA

Se entiende la participación de la familia en la educación como la posibilidad de influir, decidir, expresar opiniones, contribuir, disentir y actuar en diversos ámbitos de la educación, previamente acordados y aceptados de manera conjunta por docentes, padres y otros agentes educativos, con roles claramente definidos y comprendidos por todas las partes. En la medida en que la participación se relacione con el niño en su totalidad y como sujeto de derechos, puede implicar actuar no solo en el ámbito educativo, sino también en otros ámbitos, siempre que apoye a la mejora de las condiciones vitales en el infante para dar ventaja a su aprendizaje y desarrollo (Blanco & Umayahara, 2004).

2.3.1. Los padres de familia y su implicancia en las emociones de los niños

UNICEF (2012) nos recuerda que, desde su nacimiento, todo niño posee la capacidad básica para comunicarse socialmente. Pero esta capacidad solo puede desarrollarse cuando alguien como por ejemplo el cuidador principal está dispuesto a crear ese vínculo social. Esta perspectiva enfatiza que la familia es muy importante en el crecimiento emocional del niño; es el primer entorno en el que se desarrollan los valores, los sentimientos y los conocimientos, y por tanto, la salud emocional y el curso de vida de un niño dependen de las bases que allí se establezcan.

En este mismo sentido, Suárez y Vélez (2018) afirman que la familia es fundamental para preparar a los niños en asumir roles sociales, el control de sus reacciones, el desarrollo en valores y la búsqueda de sentido en la vida por ejemplo, al establecer metas personales de crecimiento y realización. A través de la socialización, los infantes se convierten en partícipes activos y compasivos en la sociedad.

En este sentido la familia debe verse como un apoyo emocional, un espacio que forme a los niños en valores y principios que fomentan el desarrollo integral. Sin embargo, las exigencias laborales actuales a menudo reducen el tiempo que los padres de familia dedican a sus hijos, ya sea para estudiar, jugar o compartir tiempo de calidad en familia. Esta falta de equilibrio debilita definitivamente el vínculo emocional que debería fortalecerse día a día en el hogar.

Consciente de que estos lazos constituyen la base del crecimiento emocional, el presente estudio trabaja por promover las relaciones afectivas en los primeros años de vida. Matamoros (2015) enfatiza que, especialmente durante esos primeros años formativos, nuestra sociedad aún carece de una verdadera comprensión del impacto que la vida familiar tiene en el desarrollo integral del niño. Los valores de un niño se moldean principalmente a través del papel de la familia y de las interacciones cotidianas entre sus miembros, ya que es en un hogar lleno de amor donde ese desarrollo realmente se fortalece.

Por ello, los padres deben estar atentos a la vida emocional de sus hijos, más allá de sus responsabilidades laborales. Es fundamental organizar el tiempo para estar presentes en su vida cotidiana en la escuela, con los amigos y en sus pequeños descubrimientos. En última instancia, nadie puede cultivar el conocimiento si antes no cultiva el espíritu.

CAPÍTULO III

INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA

3.1. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación se llevó a cabo en el marco de la estrategia de investigación acción educativa, con el fin de fortalecer el desarrollo socio-emocional en la etapa de la infancia a través de una intervención pedagógica basada en la técnica de meditación mindfulness.

3.1.1. Investigación Acción

La investigación-acción es un enfoque metodológico que implica la colaboración entre investigadores y profesionales para abordar problemas del mundo real y mejorar las prácticas. Se caracteriza por su naturaleza participativa, en la que investigadores y profesionales trabajan juntos para desarrollar e implementar soluciones basadas en las necesidades percibidas de los profesionales (Postholm, 2020).

Otro de los conceptos resaltantes sobre la Investigación Acción, señala que es un enfoque participativo, práctico y orientado a generar cambios concretos en la comunidad educativa (Hernández Sampieri et al., 2014). La investigación acción se fundamenta en los siguientes principios (Stringer, 1999).

3.1.2. Principios de la investigación acción

A. Ciclos de acción y reflexión: Se alternan de manera sistemática fases de acción práctica en el campo educativo con momentos de reflexión donde se analizan críticamente las acciones realizadas.

B. Participación colaborativa: Se promueve el involucramiento activo de los diferentes actores (docentes, padres, niños) para identificar de manera colectiva las problemáticas y contribuir a su solución.

C. Orientación a cambio: El objetivo es transformar y mejorar la realidad educativa resolviendo los problemas encontrados.

D. Conocimiento situacional: La investigación acción genera aprendizajes significativos vinculados al contexto a partir de la experiencia.

3.1.3. Fases de la investigación acción

La investigación acción se desarrolla en cuatro fases interrelacionadas (Stringer, 1999):

A. Fase observar

El objetivo principal de esta etapa de observación del proceso, es recopilar información que permita a los investigadores ampliar su comprensión de la experiencia y perspectiva de las partes interesadas, aquellas que se ven principalmente afectadas por el fenómeno a investigar.

En ese sentido en esta primera fase se realizó una entrada al campo para comprender las particularidades del problema de investigación en el contexto específico. Se utilizó técnica como: observación participante en aula donde se observó las interacciones y dinámicas socio emocionales espontáneas de los niños durante dos semanas, entrevistas a docentes para conocer sus percepciones sobre las habilidades socioemocionales de los estudiantes, grupos focales con padres, para identificar sus observaciones sobre las capacidades socio afectivas de sus hijos, se aplicó escalas de desarrollo para una valoración inicial de las habilidades objetivo de la intervención.

B. Fase pensar

En esta fase se analizó la información recabada en la fase previa para comprender de manera más profunda la problemática socioemocional de los niños. Las acciones fueron: análisis de contenido de la información cualitativa obtenida en fase 1, triangulación de datos de las distintas fuentes para ampliar la comprensión del problema, identificación de patrones y categorías conceptuales clave que caracterizan la problemática, elaboración de un diagnóstico participativo con directivos, docentes y padres sobre necesidades socioafectivas de los niños.

D. Fase actuar

Con base en la comprensión desarrollada, se diseñó e implementó una intervención pedagógica basada en mindfulness para fortalecer las habilidades socioemocionales priorizadas.

E. Fase evaluar

En esta fase se evaluaron los resultados y efectos de la intervención. Se retomaron la técnica iniciales para analizar el impacto y los cambios en las capacidades socioafectivas de los niños al finalizar.

Se proporcionaron los resultados a la comunidad educativa y se generaron espacios de reflexión conjunta sobre posibles ajustes y siguientes pasos.

3.1.4. Participantes

La presente investigación tuvo como participantes a 22 niños de 4 años de la I.E. N° 16210 de Bagua Grande y a 4 niños de la I.E. N° 335 del sector “El Rieguillo” de Bagua Grande. Así mismo se contó con la participación de una profesora del nivel Inicial, quien trabajó como responsable de aula en la I.E. N° 16210 sector urbano y la I.E. N° 335, perteneciente al sector rural. En total son 26 niños de 4 años y 1 docente de Educación Inicial.

3.1.5. Técnica e instrumentos

En el presente estudio se utilizaron técnica de carácter cualitativo como la observación participante, encuestas, y la guía de observación para analizar el desarrollo socioemocional infantil.

3.1.5.1. Observación participante

Durante la implementación de los talleres de aprendizaje con los niños, los docentes llevaron a cabo una observación participante, recolectando datos de los sujetos observados (niños de 4 años) a través de diarios de campo. La observación participante permitió a los docentes introducirse e interactuar de manera activa con el contexto y dinámicas de los talleres. Mediante los diarios de campo registraron de forma detallada y sistemática los comportamientos, interacciones, reacciones y otros aspectos relevantes exhibidos espontáneamente por los niños durante su participación en las actividades de aprendizaje.

3.1.5.2. Encuesta

Para obtener una comprensión profunda del comportamiento de los niños en entornos familiares e informales, se implementó una encuesta cualitativa que se aplicó durante los talleres dirigidos a los padres de familia. La encuesta consistió en preguntas abiertas que permitieron a los padres describir detalladamente sus observaciones, experiencias y percepciones sobre las actitudes y conductas exhibidas por sus hijos en el hogar y con amigos o cuidadores.

3.1.5.3. Guía de observación de desarrollo socioemocional infantil

La guía de observación para el “Desarrollo Socioemocional Infantil”, es un instrumento importante para la presente investigación; su función principal es facilitar la recopilación sistemática de datos observacionales y empíricos que permiten a los investigadores estudiar y comprender los procesos mediante los cuales los niños desarrollan sus habilidades sociales y emocionales en dos momentos específicos, antes y después de la intervención. El mencionado instrumento está constituido por cinco dimensiones del desarrollo

socioemocional además contiene 14 ítems los cuales permiten recoger información precisa acerca de los comportamientos emocionales, autoconciencia, control, conciencia social, habilidades relacionales como toma de decisiones.

3.1.5.4. Entrevista

Con la finalidad de conocer los avances significativos de los niños en un entorno natural y cómo se comporta en casa con sus cuidadores o las personas cercanas a ellos con quienes convive todos los días fuera de su jardín, se utilizó como técnica de recolección de datos a la entrevista, esta estuvo constituida por un cuestionario de 14 preguntas divididas por cada dimensión. Las preguntas fueron dirigidas al padre o madre de familia durante una visita programada.

3.2. DESARROLLO DEL PLAN DE ACCIÓN

3.2.1 Descripción y análisis del plan de acción

3.2.1.1. Campo de acción: estrategias didácticas con la técnica mindfulness

Las estrategias didácticas basadas en la técnica de atención plena mindfulness se basan en un conjunto de actividades realizadas y dirigidas por el docente con la finalidad de fortalecer las habilidades socioemocionales en los niños de cuatro años de dos instituciones educativas de Bagua Grande. En ese contexto se realizó un programa de intervención con actividades basadas en la técnica mindfulness las cuales estuvieron enfocadas al trabajo con los niños de cuatro años.

Para encaminar la mejora de las habilidades socioemocionales de los niños de 4 años de las instituciones educativas N° 16210 y N° 335 de El Rieguillo, se destacan las siguientes actividades realizadas:

A. Identificar las necesidades socioemocionales de los niños.

Una de las primeras actividades que se realizó dentro de la investigación, fue identificar las necesidades socioemocionales de los niños de cuatro años de ambas instituciones educativas en su estado natural, para lo cual se utilizaron instrumentos de recogida de datos mediante la técnica de la observación, dichos

instrumentos fueron la encuesta de padres de familia, el diario de campo y la guía de observación.

El proceso de identificación de necesidades socioemocionales se realizó en dos momentos, durante las actividades de aprendizaje diarias que realiza la docente y luego con la aplicación de la guía de observación previa a la intervención de la estrategia del programa Mindfulness.

B. Planificación de talleres de aprendizaje con la técnica mindfulness.

Las actividades se diseñaron con la responsabilidad de la docente en dos instituciones participantes como son la I.E N°16210 y la I.E. N° 335, ambas instituciones de la provincia de Utcubamba. El programa se planificó mediante un proceso que implicó no sólo definir objetivos y seleccionar ejercicios adecuados de mindfulness basados en las categorías del desarrollo socioemocional para trabajar con niños pequeños; sino también observar meticulosamente su comportamiento en función de las temáticas socioemocionales abordadas en cada sesión. En este caso el hilo conductor fue potenciar el desarrollo integral socioemocional en la primera infancia.

C. Ejecución de talleres de aprendizaje con la técnica mindfulness.

Con el objetivo de fortalecer el desarrollo socioemocional en niños de 4 años de las instituciones de educación inicial N° 16210 y N° 335 de Utcubamba, se implementaron una serie de actividades diseñadas para resaltar la importancia de las prácticas cotidianas relacionadas con el desarrollo emocional infantil. Con la ayuda del mindfulness, esta iniciativa se centra en cultivar habilidades de atención plena, contribuyendo así al bienestar integral y fomentando un mayor control y comprensión de sus emociones.

Una de las primeras acciones realizadas fue la selección de estrategias didácticas para el fortalecimiento de las emociones. Esta actividad fue realizada de manera presencial en el trabajo colegiado por las dos docentes responsables integrantes del grupo de investigación. Para ello acordamos considerar las siguientes estrategias como criterios de selección: El programa basado en la técnica mindfulness, los talleres basados en la técnica mindfulness, la secuencia

de actividades, el uso de materiales y el tiempo. Considerando estos criterios seleccionamos las siguientes estrategias: la relajación, respiración, caminata guiada, música relajante, dibujos, canciones y mantas para relajación.

La segunda acción que se realizó consistió en la creación de diez talleres centrados en la técnica de mindfulness. Esta estrategia se enfoca en el desarrollo de la conciencia plena, propiciando una mejora sustancial en la gestión emocional de los niños y promoviendo una convivencia saludable con los demás.

Los talleres basados en la técnica mindfulness están constituidos de los siguientes elementos: inicio, desarrollo y cierre, objetivo del taller, actividades con estrategias didácticas y materiales. Estos talleres los realizamos el 12 de noviembre de 2023; para ello también se consideró el trabajo colegiado presencial. Así mismo se planificó un total de 10 talleres, con los siguientes títulos:

- Respiración consciente
- Escucha los sonidos
- Recorrido corporal
- Caminata consciente
- Pensamientos en una nube
- Atención plena al comer
- Sonidos agradables y desagradables
- Posturas de animales
- Pinta consciente
- Mandalas grupales

La tercera acción fue la ejecución de los talleres. Los cuales se realizaron en el espacio de los talleres de aprendizaje, estos talleres están dirigidos a los niños para desarrollar habilidades como, por ejemplo: grafomotricidad, psicomotricidad, gráfico plástico, dactilopintura; además se trabajó la competencia “crea proyectos desde los lenguajes artísticos”. Así mismo fue propicio incluir el programa de mindfulness en este espacio.

En cada institución educativa, se vivieron experiencias enriquecedoras. En la Institución Educativa N° 16210 de Bagua Grande, la docente describe su experiencia de la actividad realizada presentando una caja sorpresa para captar la atención de los niños de 4 años. La dinámica se inició con preguntas sobre la

respiración consciente, con el objetivo de rescatar conocimientos previos sobre el tema. Los niños compartieron sus experiencias, y aunque algunos mencionaron prácticas relacionadas, la mayoría no tenía claridad sobre qué implicaba la respiración consciente. Estas preguntas sirvieron como base para llevar a cabo ejercicios de respiración, logrando que los niños se sintieran calmados al colocar una mano en el pecho y otra en el abdomen. Asimismo, consiguieron realizar la respiración al ritmo de la música y siguiendo las indicaciones de la docente.

Aunque no todos los niños siguieron las indicaciones, aquellos que lo hicieron mostraron calma y concentración. De hecho, dos niñas, Lia y Valentina, se conectaron tanto con la actividad que llegaron a quedarse dormidas incluso hasta la hora de salida cuando sus padres las recogieron, quienes fueron alertados por los gritos de sus compañeros. Este taller cumplió con éxito el propósito para el cual fue diseñado, que los niños aprendan la técnica de respiración consciente para regular sus emociones y calmar su cuerpo y mente.

Se llevó a cabo otro taller destinado a fortalecer y controlar las emociones: el "Recorrido Corporal". Durante esta actividad, los niños se sumergieron en ejercicios de respiración diseñados para mejorar la concentración. Posteriormente, cada niño tomó su propio petate y lo extendió en el suelo. También tomaron un pañuelo para cubrir sus ojos, continuaron participando en el taller mientras la docente les proporcionaba instrucciones verbales.

A pesar de la dinámica, cinco niños no siguieron las indicaciones y se quitaron los pañuelos de los ojos, y observaron cómo se movían las distintas partes de sus cuerpos. Este taller resultó divertido para varios de ellos, ya que mostraban interés en continuar explorando los movimientos corporales y se contagiaron de risas durante el proceso.

Así mismo, la docente relata que durante el taller "Posturas de Animales", se implementaron estrategias para fomentar el desarrollo socioemocional y fortalecer el carácter de los niños. Siguiendo la rutina habitual, los niños llevaron a cabo ejercicios individuales de respiración y concentración

antes de sumergirse en la ejecución del taller, que consistió en la imitación de posturas de animales. Durante la actividad, Nicolas adoptó la postura de un perro levantando la pierna y mencionó con humor: "Ahora soy un perrito meando". La contagiosa risa se apoderó del grupo, y todos los niños replicaron la divertida acción de levantar la pierna. La docente aprovechó la oportunidad para explicar la importancia de la imitación de posturas y los beneficios que aporta al desarrollo emocional. La observación reveló que los niños comentaban con entusiasmo sobre la experiencia del taller, expresando su interés y emoción. Además, compartían lo divertida que había sido la actividad, ansiosos por repetirla al día siguiente y disfrutar nuevamente de las experiencias.

En la Institución Educativa N° 335 de Bagua Grande, la profesora Nancy describe su experiencia con la actividad. Comenzó con una canción para introducir el tema sobre la caminata consciente diálogo su importancia, se les preguntó sobre caminar lento y cómo se siente hacerlo de diversas formas. Los niños compartieron sus experiencias, y aunque algunos mencionaron prácticas relacionadas, la mayoría no tenía claridad sobre qué implicaba caminar lento y de manera consciente. Estas preguntas sirvieron como base para llevar a cabo nuestra caminata, logrando que los niños se sintieran calmados al caminar y pensar sobre lo que realizaron. Asimismo, consiguieron realizar el ejercicio siguiendo las indicaciones de la docente.

No obstante, no todos los niños siguieron las indicaciones, aquellos que lo hicieron estaban calmados y muy concentrados al momento de caminar. Este taller cumplió con éxito el propósito para el cual fue diseñado, que los niños aprendan la técnica de caminar de manera consciente regular sus emociones y calmar su cuerpo y mente.

Se desarrolló otro taller propuesto a fortalecer y controlar las emociones a través de plasmar sus pensamientos en una nube durante esta actividad, la docente mostró una nube para introducir el tema y mencionarles de qué manera nuestra mente se llena pensamientos y sentimientos a veces. Preguntó en qué momentos les pasa. Los niños dijeron sus diversas opiniones luego dibujaron una gran nube en una hoja. Dentro de ella, representaron con palabras o dibujos lo que pensaban y sentían en ese momento. Después observaron la nube en

silencio por unos instantes, sin juzgar su contenido. La docente realizó la actividad junto a ellos.

Gracias a las preguntas iniciales facilitaron que los niños conectaran con sus propias experiencias. Esto enriqueció la introducción al ejercicio de plasmar pensamientos. Algunos requirieron apoyo para identificar y representar sus pensamientos, se les orientó con opciones y ejemplos para facilitar el proceso.

Nancy, relata que durante el taller "Sonidos agradables y desagradables", siguiendo con los pasos ya aprendidos, los niños llevaron a cabo ejercicios individuales de respiración y concentración antes de sumergirse en la ejecución del taller, que consistió en la escucha de sonidos agradables y desagradables.

Durante la actividad, la docente cantó una canción para introducir el tema, luego presentó una caja con instrumentos musicales dialogó sobre la importancia de poner atención a lo que captan los sentidos de su alrededor. En el cual el niño Iker se mostró inquieto ya que no podía mantenerse tranquilo y guardar silencio para que sus amigos escuchen los sonidos el cual a sus amiguitos les incómodo así que se requirió llamarle la atención y de esa manera se pudo ejecutar dicho taller de manera satisfactoria. La observación reveló que la mayoría de los niños comentaron con entusiasmo sobre la experiencia del taller, expresando su interés y emoción.

D. Evaluación sobre los logros y dificultades de la aplicación de los talleres de aprendizaje con la técnica mindfulness.

Desde una evaluación crítica y reflexiva se puede señalar que esta experiencia con la estrategia de meditación Mindfulness ha ayudado en gran medida a fortalecer las emociones de los niños de cuatro años, quienes participaron activamente en todas las acciones realizadas. Se observó que progresivamente los niños iban fortaleciendo las cinco dimensiones del desarrollo socioemocional: autoconciencia, autogestión, conciencia social, habilidades de comunicación y toma de decisiones. Así mismo se emplearon talleres creativos y llamativos para mantener el interés de los niños; estos talleres

estuvieron siempre enfocados en el nivel inicial, además se utilizaron materiales que ayudaron a la realización de la estrategia, entre los materiales más usados fueron: petates, vendas, mandalas, música relajante y cajas sorpresas.

En las acciones que desarrollamos, los talleres que llegaron a ser más motivadores e interesantes para los niños fueron: la respiración consciente, escuchar los sonidos, recorrido corporal, caminata consciente y pensamientos en una nube. En cada actividad lo más resaltante fue que los niños se sintieron con más control de sus acciones, el sentido de empatía se mostraba más expectante entre los niños, además se sintieron tranquilos y apacibles. La reacción de las actividades fue valiosa en el sentido de que los niños fueron gestionando sus emociones con más eficiencia que antes.

3.2.1.2. Campo de acción: Trabajo con padres de familia

Conociendo la importancia que tienen los padres de familia en el desarrollo de las emociones sociales de los niños, se les ha incluido en el presente estudio. Considerando que son parte del entorno familiar natural, donde el niño se desenvuelve socialmente con los actores familiares. A continuación, describimos detalladamente las acciones realizadas con los padres de familia de las respectivas instituciones educativas.

A. Planificación de talleres

Nos reunimos con los padres de familia con la finalidad de establecer las pautas, actividades, fechas y materiales necesarios, para plasmarlos en el taller que se llevaría a cabo. Para la realización de este taller, se acordó realizar dos actividades. La primera de carácter informativo y de coordinación sobre aspectos básicos del programa denominado “Estrategias mindfulness” que se ejecutaría con sus menores hijos y sus beneficios sobre el desarrollo socioemocional, determinante para fortalecer y regular sus emociones sociales, además; de qué manera se puede extender los objetivos de la propuesta en un contexto más natural como es el entorno familiar, para que de esta manera se pueda reforzar sus efectos considerablemente.

B. Coordinaciones con los padres de familia

Reunidos en la I.E. N° 16210, el 23 de noviembre, en el aula de 4 años "C", la docente y 14 padres de familia, llevaron a cabo la primera sesión informativa, para coordinar puntos clave sobre el programa Mindfulness que se desarrollará en beneficio de sus menores hijos. A manera de exposición, la docente expuso sobre los fundamentos de la meditación y los beneficios que tenía la propuesta para la regulación emocional de sus hijos y otros grandes beneficios que serían de vital importancia para su desarrollo. Los padres de familia se mostraron muy interesados por el programa, incluso realizaron algunas consultas sobre la propuesta. La docente resolvió todas las dudas y les solicitó su compromiso con las acciones que se llevarían a cabo.

Así mismo informó que se realizaría una visita a la casa de 2 de los padres de familia para una breve entrevista sobre las vivencias e interacciones de su hijo dentro de su entorno familiar. Además del análisis de la mecánica familiar y como esta puede incidir en el comportamiento socioemocional de sus hijos.

Finalmente, poco después de realizar todas las coordinaciones necesarias, se entregó las autorizaciones correspondientes, solicitando el permiso necesario para realizar el estudio con sus menores hijos, además de grabarlos en formato de video, audio y fotografiar sus acciones. Seguidamente les informó sobre una encuesta que se les entregó en ese momento; sobre el comportamiento de sus hijos y la gestión de sus emociones en su entorno familiar natural, los padres de familia debían responder a dicha encuesta con total sinceridad.

C. Ejecución de talleres con padres de familia:

En la institución educativa N° 16210, se inició el taller con la recepción y bienvenida de los padres de familia, la docente realizó una dinámica para romper el hielo entre los padres de familia, la cual fue muy divertida ya que les salía a algunos y ellos mismos se reían sobre la dinámica.

Luego, se apertura el diálogo con los padres de familia y demostraron que tenían un saber previo sobre lo dialogado. Ellos sabían de la técnica de relajación y yoga, pero no sabían cómo aplicarlo en sus hijos. Se mencionó la importancia que tiene el taller como ayuda a los niños en el fortalecimiento y control de sus emociones. Los padres realizaron algunas interrogantes sobre ¿Por qué los niños son diferentes cuando están jugando con un hermano y cuando están jugando con sus amigos?, además mostraron preocupación por que en algunos momentos los niños se comportan de manera muy tosca en casa.

Cuando se terminó la explicación se les pidió a los padres de familia que intenten seguir las instrucciones que se les iba a dar acompañado de música para relajarse. Mientras se estaba dando las indicaciones se les pidió que cerraran los ojos para poder tener mayor relajación, los padres estaban tan concentrados que algunos comenzaban a bostezar al escuchar la melodía y la voz de la docente. El papá de Paulo (Salomón) se quedó dormido, cuando se les pidió que ya pueden abrir los ojos; la docente les pidió a las mamás que no hicieran ruido y ella continuó la dinámica hablando con voz suave y baja. Se habló sobre cómo ayuda la técnica minfulness hasta que se rieron fuerte y el señor Salomón se despertó y rio diciendo que “la técnica si funciona porque me hizo dormir”

Respecto a la técnica “pensamiento en las nubes”, la docente pegó en la pizarra los dibujos que realizaron los padres y se les pidió que observen detenidamente. Los padres se reían de sus dibujos, incluso se burlaron del dibujo de la señora Margoth. Luego la docente intervino invitándolos a reflexionar con una pregunta: ¿Cómo creen que se sienten sus hijos cuando los demás se burlan de sus dibujos o trabajos hechos por ellos mismos?, los padres respondieron que sus hijos se sentirían mal por lo que otros amiguitos les digan, incluso llorarían. Así mismo, otros papás indicaron que eso sería dañino para su autoestima. En ese sentido, la docente invitó a reflexionar a los padres de familia acerca de la importancia de no hacer sentir mal a los demás ya que puede dañar sus emociones y debilitar su autoestima.

En cuanto a la técnica caminata consciente, la docente invita a los padres de familia a cerrar los ojos y escuchar un audio con música relajante,

luego realizan una caminata con los ojos abiertos de manera aleatoria en el salón, lento y en silencio, sintiendo sus pasos y su respiración y teniendo confianza en sí mismos. Mientras caminaban algunos padres iban conversando con el compañero de al lado, incluso compartían risas disfrutando de la actividad. Los padres quedaron sorprendidos y prometieron realizarlo en casa con sus niños.

En la institución educativa N° 335, la docente para dar inicio al taller, realizó una dinámica para que así los padres empiecen a soltarse mejor, en el cual se divirtieron ya que no todos lograban realizarlo y además les causaba gracia. Después, se realizó un dialogo breve junto con los padres de familia y se evidenció que tenían un saber previo sobre lo que es relajación, solo se necesitó enseñarles como deberían aplicarlo en casa con sus niños.

Se mencionó la importancia del taller para ayudar a los ~~nuestros~~ niños a controlar sus emociones. Luego que se terminó la explicación se les pidió a los padres de familia que intenten seguir las instrucciones que se les iba a dar acompañado con música para relajarse. Se les pidió que jalaran las mantas de sus niños para que se acostaran y serraran los ojos para poder tener mayor relajación. Las madres de familia se concentraron de una manera que la mamá de Snaider y de Yandi se quedaron dormidas ya que relajarse para cada una de ellas es una tranquilidad total, mencionaron, además señalaron que ellos trabajan en la chacra a diario y están mayormente agotados. El resto de las mamás se quedaron asombradas ya que es la primera vez que se realiza algo así y les causo una sensación muy extraña y que a la vez les gustó mucho.

De esa forma se les fue mostrando dos técnicas más para que puedan aplicarlas con sus niños en casa. Los padres quedaron contentos y prometieron realizarlo en casa con sus niños, quedando agradecidos con la maestra por la preocupación por sus hijos.

F. Visitas domiciliarias

Durante la visita al niño Dilan de la IE N° 16210, la madre mencionó que su hijo expresaba sus emociones a través de gestos y palabras, aunque en ocasiones prefería guardarlas para sí mismo. Asimismo, señaló que Dilan

demostraba independencia en algunas actividades diarias, como vestirse y cepillarse los dientes, pero requería apoyo en tareas más complejas. En cuanto al autocontrol, comentó que ha mejorado levemente en la paciencia y en la gestión de la espera, aunque persistían dificultades en la regulación de la frustración. Destacó que Dilan practicaba ejercicios de respiración cuando se sentía preocupado o ansioso, lo que facilitaba su autorregulación emocional.

Así mismo en la entrevista con el padre de Rasec, mencionó que su hijo mostraba un comportamiento un poco conflictivo en el jardín, con sus compañeros, lo que generaba quejas de los docentes y otros padres; sin embargo, en casa su actitud es diferente, mostrándose más tranquilo. Señaló que, aunque tenía dificultades para expresar sus emociones en el aula y reaccionaba de forma impulsiva cada vez que algo no le agradaba, en la casa lograba jugar tranquilo con sus primos y sus mascotas.

En cuanto al autocontrol, indicó que, aunque había mostrado algunas mejoras en la paciencia, aún reaccionaba con impaciencia cuando las cosas no sucedían como esperaba o bajo mucha presión. En el ámbito de la conciencia social, resaltó que, a pesar de los conflictos en la escuela, en casa solía ser comprensivo y compartir con sus familiares. Asimismo, mencionó que, aunque Rasec reconocía sus errores cuando se le explicaban con calma, en la escuela tenía dificultades para asumir la responsabilidad de sus acciones y aceptar las consecuencias. La entrevista al padre de Rasec permitió corroborar que, si bien el programa mindfulness ha favorecido la regulación emocional del niño en el hogar, aún persisten grandes desafíos en su aplicación dentro del aula. El papa de Rasec enfatizó la necesidad de reforzar estas estrategias tanto en la escuela como en casa para mejorar la convivencia y las habilidades de resolución de conflictos del niño.

Durante la visita domiciliaria a la madre de Snaider, estudiante de la IE "El Rieguillo". Mencionó que su hijo muestra un comportamiento tranquilo en el hogar, pero en el jardín tiene dificultades para integrarse con sus compañeros. mencionó que es un niño tímido que evita participar en actividades grupales, lo que genera preocupación en los docentes, aunque en casa siempre intenta ayudar en las tareas juntar sus juguetes o limpiarlos. Señaló que Snaider casi

siempre reconoce sus emociones, aunque en la escuela tiende a reprimirlas, y que, si bien maneja bien la frustración en casa, en el aula se muestra ansioso ante nuevas situaciones. También comentó que han intentado aplicar estrategias como la respiración, para ayudarlo a calmarse. Destacó que Snaider es empático y se preocupa por los demás y lo demuestra con su perrito de mascota a quien le tiene mucho cariño, pero le cuesta expresarlo en la escuela y suele dudar antes de decidir, lo que le impide participar activamente en actividades del jardín. Sin embargo, Snaider necesita fortalecer su confianza y fomentar su integración en la escuela. La madre enfatizó la importancia de reforzar estas estrategias tanto en el hogar como en el aula para mejorar su seguridad y socialización.



Nota. Visita domiciliaria a la mamá de Snaider

G. Evaluación y reflexión crítica sobre logros y dificultades de los talleres y visitas domiciliarias

La implementación de los talleres y visitas domiciliarias permitió evaluar logros y desafíos sobre la aplicación de la estrategia planteada de yoga denominada “mindfulness”. Los talleres con padres de familia fortalecieron la relación entre la escuela y el hogar, brindando a los padres distintas herramientas para que sus hijos aprendan gestionar sus emociones de manera autónoma. Así mismo mencionar que las visitas domiciliarias muestran muchos avances en la autorregulación emocional de los niños en casa; aunque persisten

dificultades en el ámbito del jardín donde se relacionan con otros niños y profesores. Sin embargo, se enfrentan desafíos como la falta de tiempo de los padres para su atención, escaso manejo de herramientas para ayudar en las emociones de sus hijos y algunas dificultades para continuar aplicando estrategias en el aula. Aunque se lograron avances significativos, es crucial fortalecer la coordinación entre docentes y familias, adaptar las estrategias a cada contexto y mantener un esfuerzo constante para garantizar mejores resultados en el desarrollo socioemocional de los niños.

CAPÍTULO IV

4.1. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo se presenta un análisis crítico de los resultados de acuerdo a los objetivos propuestos. Con respecto al primer objetivo específico: Diseñar e implementar un programa de intervención basado en la técnica mindfulness para fortalecer el desarrollo socioemocional de los niños y niñas de 4 años. La implementación del programa de mindfulness se basó en un enfoque participativo y reflexivo, orientado a fortalecer las habilidades socioemocionales de los niños de 4 años en las instituciones educativas N° 16210 y N° 335 de Bagua Grande. Para ello, se diseñaron y ejecutaron diez talleres estructurados en tres momentos: inicio, desarrollo y cierre, cada uno con objetivos claros, estrategias didácticas y materiales específicos. Las actividades incluyeron técnicas como la respiración consciente, la caminata consciente, el recorrido corporal y la atención plena al comer, entre otras, todas enfocadas en promover la autoconciencia, la autorregulación emocional y la empatía en los niños.

En esta misma línea de resultados, se aplicó una guía de observación para evaluar el desarrollo socioemocional infantil, antes y después de la intervención. La presentación de los resultados se ha organizado de acuerdo a las cinco categorías que evalúa el instrumento comparando el antes y el después de la intervención.

En la categoría “Conciencia de sí Mismo”, los niños demuestran una mayor capacidad para reconocer y expresar de forma espontánea emociones (alegría, tristeza o enojo), reflejando mayor confianza y seguridad emocional, en comparación a la observación inicial. Asimismo, se percibe un fortalecimiento evidente en la identificación y manifestación de sus talentos y habilidades, lo cual contribuye positivamente en la construcción de su autovaloración y autoimagen. Es destacable también cómo los niños muestran una mejora considerable en su autonomía para realizar tareas acordes a su edad, siendo más independientes y seguros al enfrentar actividades cotidianas.

Igualmente, sobre la categoría “Autorregulación”, al inicio los niños exhibían poca habilidad para mantener un comportamiento adecuado al esperar o afrontar preocupaciones, además, permanentemente era necesario recordarles el respeto a las reglas y las rutinas. Luego de los talleres, los niños demostraron una mayor capacidad de espera y para enfrentar situaciones que implican deseos inmediatos, demostrando paciencia y control de impulsos. Además, frente a preocupaciones o situaciones desafiantes, los niños han desarrollado una respuesta emocional más calmada y regulada, reflejando una disminución notable en la ansiedad y en las reacciones impulsivas. De igual manera, se evidenció un fortalecimiento importante en el respeto a las reglas y rutinas establecidas en el aula, evidenciando una interiorización efectiva de las normas que rigen su convivencia diaria.

Así mismo en la categoría “Conciencia Social”, los niños han mostrado una notable mejora en su habilidad para comprender y aceptar los comentarios de otros compañeros durante discusiones o desacuerdos, lo que indica un incremento significativo en la empatía y en la consideración hacia las emociones de sus iguales, en comparación con la observación inicial. Además, frente a situaciones donde algún compañero expresa tristeza o malestar emocional, los niños evidencian actitudes empáticas que, si bien se mostraron también en la primera observación, se notan más consolidadas, demostrando mayor sensibilidad y apoyo mutuo. Asimismo, la interacción social y la facilidad para relacionarse adecuadamente con compañeros nuevos se han fortalecido, reflejando una apertura más espontánea y amistosa hacia los demás.

En la categoría “Habilidades para Relacionarse” los niños evidencian ahora una mayor facilidad para expresar sus ideas, formular preguntas y compartir experiencias personales en el diálogo con sus pares, fortaleciendo así significativamente sus habilidades comunicativas. Además, las relaciones interpersonales entre los niños también se ven notablemente favorecidas; se aprecian interacciones más armoniosas y un adecuado manejo de comportamientos dentro del contexto social con sus amistades.

No obstante, en la primera observación se identificó que una gran cantidad de niños solo "a veces" se expresaban con claridad en sus conversaciones y que "casi siempre" o "a veces" se llevaban bien con sus amigos, lo que apuntaba a interacciones positivas pero inconsistentes y a habilidades comunicativas en desarrollo.

Sobre la “Toma de Decisiones”, se observa que los niños ahora afrontan situaciones problemáticas dentro del aula con mayor tranquilidad, solicitando activamente la ayuda de los adultos cuando sienten que necesitan orientación o soporte emocional. Asimismo, demuestran una mejora considerable en su capacidad para reflexionar sobre sus propias acciones, mostrando una mayor conciencia sobre la importancia de analizar sus comportamientos frente a conflictos o dificultades. Además, destaca favorablemente cómo los niños ahora tienden a reconocer más abiertamente sus errores y aceptan las consecuencias de sus actos, revelando un progreso notable en su sentido de responsabilidad y madurez emocional

Ahora bien, inicialmente esta fue la dimensión con mayores desafíos. El diagnóstico mostró que las respuestas "a veces" y "nunca" predominaban en los niños al sentirse calmados o pedir ayuda ante un problema, reflexionar sobre sus acciones y reconocer sus errores o aceptar las consecuencias de sus actos.

A partir del análisis del cuaderno de campo se evidencia como fueron reaccionando los niños a las actividades del taller. A continuación, se presentan las situaciones que tiene más relevancia para la investigación en relación con el primer objetivo.

Durante la ejecución de los talleres, se observó que los niños mostraron un progreso significativo en la gestión de sus emociones. Por ejemplo, en el taller de "Respiración consciente", los niños lograron conectarse con su respiración y experimentaron sensaciones de calma y relajación. Aunque algunos niños se durmieron durante la actividad, este resultado refleja el impacto positivo de la técnica en su estado emocional. De manera similar, en el taller de "Recorrido corporal", los niños exploraron sus movimientos con atención plena, lo que les permitió desarrollar una mayor conciencia de su cuerpo y emociones. Sin embargo, se identificaron dificultades en la participación de algunos niños, como Iker, quien mostró inquietud durante el taller de "Sonidos agradables y desagradables", lo que requirió intervenciones adicionales para mantener su atención. Estos hallazgos coinciden con lo señalado por Sánchez-Gómez et al. (2020), quienes destacan que la práctica de mindfulness en la primera infancia promueve el bienestar emocional y mejora la capacidad de atención de los niños. Asimismo, los resultados respaldan la importancia de adaptar las estrategias a las necesidades individuales de cada niño, tal como lo sugiere Sol et al. (2021), quien enfatiza que los programas de mindfulness deben ser flexibles y contextualizados para maximizar su impacto.

Es importante mencionar que sobre los talleres fueron contextualizados teniendo en cuenta la edad, el entorno, considerando que en este caso hubo una institución rural, la I.E. 335 y urbana, la I.E. 16210; lo que permitió analizar la intervención en dos contextos diferentes lo cual enriquece el estudio. En ese sentido se usaron materiales propicios de sus lugares evitando que no sean tóxicos ni peligrosos físicamente. Además, se realizaron actividades sensoriales adecuadas a su edad y a los recursos disponibles de cada lugar. En El Rieguillo por ejemplo la profesora promovió el uso de materiales reciclados para fabricar las mantas para la respiración consciente.

Sin embargo, hubo también algunas dificultades donde se evidenció que algunos niños presentaron resistencia inicial a las actividades, lo que requirió un mayor esfuerzo por parte de la docente para motivar su participación. Además, la falta de familiaridad con la técnica de mindfulness en algunos casos limitó su efectividad inmediata. Es importante precisar que la resistencia observada al inicio de la intervención se debió a la novedad de la técnica de mindfulness

dentro de sus actividades diarias, que resultaban poco familiares para los niños. Algunos presentaron ansiedad durante las actividades o al guardar silencio prolongado.

Con respecto al segundo objetivo específico sobre promover un entorno familiar favorable para el desarrollo socioemocional del niño a través del trabajo con las familias aplicando talleres y visitas domiciliarias, el trabajo con las familias fue un componente esencial del programa, ya que permitió extender las estrategias de mindfulness al entorno familiar natural y fortalecer el vínculo entre la escuela y el hogar. Al respecto se realizaron talleres con padres de familia, donde se abordaron temas como la importancia de la atención plena, la regulación emocional y la creación de un ambiente familiar favorable para el desarrollo socioemocional de los niños. Durante estas sesiones, los padres mostraron un alto nivel de interés y compromiso; aunque se identificaron desafíos relacionados con la falta de tiempo y el cansancio físico, especialmente en las familias que trabajan en el campo.

En estos talleres, los padres participaron activamente en actividades como la "Caminata consciente" y el "Pensamiento en las nubes", lo que les permitió experimentar de primera mano los beneficios de las técnicas de mindfulness. Estas actividades no solo fomentaron la relajación y la autorregulación emocional, sino que también generaron espacios de reflexión sobre la importancia de fomentar un ambiente de respeto y empatía en el hogar. Por ejemplo, durante el taller de "Pensamiento en las nubes", los padres reflexionaron sobre cómo sus acciones pueden afectar las emociones de sus hijos, lo que llevó a un mayor compromiso con la aplicación de las estrategias en casa.

Las visitas domiciliarias complementaron este trabajo, proporcionando información valiosa y de primera mano sobre el comportamiento de los niños en su entorno familiar. Durante estas visitas los datos recogidos revelan que, si bien ambos niños visitados demuestran capacidades para reconocer emociones, mostrar empatía y establecer relaciones sociales, aún presentan desafíos significativos y compartidos en las categorías autocontrol, manifestado como impaciencia y dificultad para gestionar la frustración y sobre la toma de

decisiones, donde la reflexión y el pedido de ayuda ante problemas que ocurren mayormente después. Se observó además una divergencia en cuanto a la autonomía, con uno de los niños mostrando mayor independencia en tareas cotidianas, y en la capacidad de la adopción de perspectivas durante los conflictos. Estos hallazgos confirman la viabilidad y necesidad de una intervención basada en mindfulness para fortalecer la autorregulación y el trabajo con familias para promover la autonomía y las habilidades de resolución de problemas.

Estos resultados coinciden con lo señalado por Wang et al. (2022), quienes destacan que el apoyo familiar es fundamental para el desarrollo socioemocional de los niños. Asimismo, los hallazgos respaldan la importancia de la constante coordinación entre docentes y padres de familia, tal como lo sugiere Poliakoff (2022), quien enfatiza que los programas de meditación como mindfulness deben ser integrados en todos los entornos donde se desenvuelven los niños para mejorar su efectividad.

Otro aspecto que se puede destacar a partir de los resultados de la aplicación de instrumentos es que la práctica sistemática de mindfulness mediante talleres permitió a los niños desarrollar una mayor conciencia de su cuerpo y sus emociones, como lo plantean Shapiro y Schwartz (2000) cuando definen el mindfulness como la “atención plena”, lo cual desarrolla la capacidad de introspección emocional.

En suma, los resultados posteriores a la implementación del programa de intervención basado en la técnica mindfulness demuestran que los niños han ido mejorando en su desarrollo socioemocional, lo que coincide con lo reportado por Sánchez-Gómez et al. (2020) quienes en su estudio demostraron la mejora emocional de los niños ante un programa de mindfulness. Estas mejoras reflejan que los niños están desarrollando una mejor capacidad para identificar sus emociones, regular sus impulsos, empatizar con sus pares y asumir responsabilidades, lo cual coincide con lo planteado en el modelo SEL de CASEL (s.f.) y con los fundamentos de la inteligencia emocional que propone Goleman (1996).

Salvo los casos de las visitas domiciliarias que tuvieron como objetivo evidenciar los avances de los niños en su desarrollo socioemocional, no fue posible encuestar nuevamente a todos los padres de familia para conocer si estos observaron algún cambio en el comportamiento de los niños en casa, a partir de la intervención. Cabe señalar que, en la encuesta del diagnóstico, los padres de familia mencionaron algunos aspectos que sería importante analizar si tuvieron alguna evolución:

- La falta de independencia de los niños, por ejemplo, al realizar sus tareas escolares en casa.
- Que los niños se encontraban aún en proceso de desarrollar autocontrol de sus emociones.
- La baja disposición de los niños para relacionarse con nuevos compañeros por sus actitudes tímidas.
- La necesidad constante de los niños de recibir orientaciones de los padres para complementar su aprendizaje. ANEXO (pag.112)

CONCLUSIONES

La implementación de un programa de intervención basado en la técnica mindfulness demostró ser efectiva para generar cambios en algunas actitudes que reflejan el desarrollo socioemocional en niños de 4 años de las instituciones educativas N° 16210 y N° 335 de Bagua Grande. Se observaron mejoras significativas en dimensiones clave como la autoconciencia, la autorregulación emocional, la conciencia social y la toma de decisiones responsables.

Los talleres de mindfulness, diseñados y contextualizados según las características de los niños y sus entornos (rural y urbano), permitieron que los participantes desarrollaran habilidades de atención plena, manejo de la frustración y empatía. Actividades como la respiración consciente, la caminata guiada y el recorrido corporal fueron especialmente efectivas para promover estados de calma y reflexión.

El trabajo con las familias a través de talleres y visitas domiciliarias resultó fundamental para extender los beneficios del programa al entorno familiar. Se evidenció que los padres mejoraron su comprensión sobre la importancia de las emociones y adquirieron herramientas prácticas para apoyar el desarrollo socioemocional de sus hijos. Sin embargo, se identificaron limitaciones relacionadas con la falta de tiempo y el agotamiento físico de los padres, especialmente en contextos rurales.

RECOMENDACIONES

A las Instituciones Educativas se recomienda incorporar la técnica mindfulness de manera permanente en el plan curricular de educación inicial, diseñando sesiones breves y recurrentes adaptadas a la edad de los niños. Esto permitirá sostener y profundizar los beneficios observados su desarrollo socioemocional. Así mismo implementar programas de acompañamiento continuo para padres, mediante talleres mensuales o material de apoyo audiovisual que refuercen las técnicas aprendidas. Se sugiere flexibilizar los horarios de las sesiones para facilitar la participación de padres con cargas laborales intensivas.

A los docentes, capacitarse en estrategias de meditación y manejo socioemocional, con énfasis en su aplicación en el aula y en la articulación con las familias. La formación debe incluir prácticas vivenciales y reflexivas para que los educadores internalicen las técnicas antes de transmitirlos.

A las autoridades educativas, gestionar la dotación de recursos básicos para la implementación de programas de mindfulness, como mantas, instrumentos musicales, material gráfico y espacios adecuados para la relajación. En contextos rurales, promover el uso de materiales reciclados y locales para asegurar la sostenibilidad. Fomentar futuros estudios que evalúen el impacto a mediano y largo plazo de programas como mindfulness en el desarrollo socioemocional de niños en edad inicial. Asimismo, se sugiere ampliar

la muestra e incluir variables como el rol del docente y el clima escolar para una comprensión más integral del fenómeno.

REFERENCIAS

- Atusalud. (2015). La Importancia del Desarrollo Socioemocional en los Niños. Recuperado de: <http://atusaludenlinea.com/2015/09/08/la-importancia-del-desarrollo-socioemocional-en-los-ni>
- Azkarraga, J. y Galliza, J. (2016). Mindfulness y transformación ecosocial. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 87(30.3), 123-133.
- Bandura, A. (1987). *Teoría del aprendizaje social*. Madrid, España: Espasa-Calpe.
- Bazzano, A., Sun, Y., Zu, Y., Fleckman, J. M., Blackson, E. A., Patel, T., Shorty-Belisle, A., Liederman, K. H., & Roi, C. (2023). Yoga and Mindfulness for Social-Emotional Development and Resilience in 3–5 Year-Old Children: Non-Randomized, Controlled Intervention. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 16, 109–118. <https://doi.org/10.2147/prbm.s385413>
- Bear, R. (2016). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*.
- Bejarano, J., Contreras, B., Coronado, M., González, M., & Torres, C. (2017). *Psicología de la primera infancia*. Bogotá. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/353267807/infancia-tres-1-docx>
- Berger, C. (2017). Evaluación de habilidades socioemocionales y clima de aula en educación media. Seminario Regional Instituto Nacional de Evaluación Educativa y UNICEF: Jornada de intercambio sobre evaluación de habilidades socioemocionales y ciudadanía. Montevideo, Uruguay.
- Bisquerra, R. & Perez, N. (2005). Las competencias emocionales. *Revista de educación XXI*. (10), 61-82. Recuperado de: <http://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/297/253>

- Body, L., Ramos, N., Recondo, O. y Pelegrina, M. (2016). Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 87(30.3), 47-59
- Blanco, R., & Umayahara, M. (2004). Participación de las familias en la educación infantil latinoamericana. *Minedu.gob.pe*. <https://doi.org/9568302174>
- Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL) (s/f). <https://casel.org/core-competencies/>
- Currículo Nacional. (2016). Currículo Nacional de la Educación Básica. Libro Currículo Nacional de La Educación Básica, 224. <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculonacional-de-la-educacion-basica.pdf>
- Chong López, S. P., & Carranza Valverde, E. K. (2022). Programa virtual basado en técnica Mindfulness para regular el estrés en niños y niñas de 5 años de la I.E N°1661 La Alegría del Saber - Nuevo Chimbote – 2021. Repositorio Institucional - UNS. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3340144>
- Davis, D.M. y Hayes, J.A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198.
- Delgado, L.C., Guerra, P., Perakakis, P., Viedma, M.I., Robles, H. y Vila, J. (2010). Eficacia de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) y valores humanos como herramienta de regulación emocional y prevención del estrés para profesores. *Psicología Conductual*, 18(3), 511
- Educación Inicial a través de la Familia (2004). Manual de Capacitación en Educación Inicial para Asesores Pedagógicos y maestras de Parvularia: Unidad III: Desarrollo Socioemocional. Recuperado de: http://pdf.usaid.gov/pdf_docs/Pnadf056.pdf.

- Espinoza, A. (2023). Diario de campo sobre la conducta en el aula. Perú: Amazonas, Bagua Grande, I.E. 335 – El Rieguillo, nivel inicial 5 años.
- Espinoza, P., & Gabriela, J. (2019). Estilos de habilidades sociales y problemas de conducta en niños de 3 a 5 años. <https://www.semanticscholar.org/paper/4834156a5faa6849760dbb082b163d5fe081b821>
- Espinoza, A. (2023). Diario de campo sobre la conducta en el aula. Perú: Amazonas, Bagua Grande, I.E. 16210, nivel inicial 4 años.
- Fuente, J. y Serrano, P. (2011). Eficacia de los tratamientos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad y depresión: una revisión sistemática. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 16(1), 1-14
- García-Rubio, C., Luna, T., Castillo, R. y Rodríguez-Carvajal, R. (2016). Impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños: Un estudio piloto. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 87(30.3), 61-74.
- García Salvador, L. Z., & Espinoza Gargate, D. V. (2023). Taller “Mindfulness Kids” para favorecer la gestión emocional en niños de la Institución Educativa N°414 Huarapa, Huánuco- 2021. [Renati.sunedu.gob.pe](https://renati.sunedu.gob.pe). <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3423263>
- García, J. (2012). La educación emocional su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*. 36(1), 1-24. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books
- Gil Andino, A., & Cano-Vindel, A. (2001). Aplicación de técnica cognitivo conductuales en un caso de ansiedad generalizada.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona, España: Kairós.
- González, E. (2003). Educar en la afectividad. *Revista SURGAM*. 482, 21-53.

recuperado de: <http://www.surgam.org/articulos/504/12%20EDUCAR%20EN%20LA%20EFECTIVIDAD.pdf>

- Gold, E., Smith, A., Hopper, I., Herne, D., Tansey, G., y Hulland, C. (2010). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for primary school teachers. *Journal of child and family studies*, 19(2), 184-189.
- Greenspan, S., Wieder, S., & Simons, R. (2025). *El niño con necesidades especiales*. Greenspan. Scribd. <https://es.scribd.com/document/153164973/El-nino-con-necesidades-especiales-Greenspan>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). México: McGraw-Hill.
- Ibáñez-Martínez, Natalia, Clara Romero-Pérez. (2019). Promoviendo La Competencia Socioemocional En La Infancia Temprana. Estudio de Casos. *Cuestiones Pedagógicas*, no. 28, 2019, pp. 31–46, <https://doi.org/10.12795/cp.2019.i28.03>. Accessed 3 Apr. 2023.
- Juarez De Tipacti, J. (2022). Programa de inteligencia emocional aplicando mindfulness para regular emociones en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2022. Repositorio Institucional - UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/101871>
- Justo, C.F., Ayala, E.S. y Martínez, E.J. (2010). Incidencia de un programa psicoeducativo de mindfulness (conciencia plena) sobre el autoconcepto y el rendimiento académico de estudiantes inmigrantes sudamericanos residentes en España. *Revista Iberoamericana de Educación*, 53(6), 3.
- Justo, C.F. (2010). Intervención sobre los niveles de burnout y resiliencia en docentes de educación secundaria a través de un programa de conciencia plena (mindfulness)/Mindfulness program for increasing resilience and preventing burnouts in secondary school teachers. *Revista Complutense de Educación*, 21(2), 271.

- Kabat-Zinn J. (1997). Mindfulness-based intervention in context: Past, present and future. *Clin Psychol Sci Pract.*
- López-González, L., Amutio Kareaga, A., & Herrero-Fernández, D. (2017). The Impact of Cultural Dissonance and Acculturation Orientations on Immigrant Students' academic performance*. *Universitas Psychologica*, 16(5). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-2>
- López Piza, F. (2021). La enseñanza de educación socioemocional en la escuela primaria desde la perspectiva de la socioformación. [The teaching of Socio-Emotional Education in primary school from the perspective of socioformation]. *Forhum International Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(4), 149-161. Recuperado de <https://doi.org/10.35766/j.forhum2021.04.03.12>
- Lovon Quispe, E. O. (2022). Juegos dinámicos y desarrollo socioemocional de niños del nivel inicial de una institución educativa particular Arequipa, 2022. [Alicia.concytec.gob.pe. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_70b02488734e8610a680622bfcdfe62e](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_70b02488734e8610a680622bfcdfe62e)
- Matamoros, M. (2015). Importancia de la familia en la formación de los valores en niños de cuatro a cinco años. Sugerencias para las familias. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/2964544>
- MINEDU (2016). Programa curricular de la Educación Inicial. <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-inicial.pdf>
- Minedu. (2020). Orientaciones generales para docentes tutoras / es sobre el acompañamiento socioafectivo y cognitivo a las y los estudiantes. 40. <https://resources.aprendoencasa.pe/perueduca/emociones/emociones-orientaciones-acompanamiento-socioafectivo-y-cognitivo.pdf>
- Miró, M.T., Perestelo-Pérez, L., Pérez, J., Rivero, A., González, M.,

- Mourão, A., Leonardo de Souza, E., Alves, M.P., Konigsberger, M., Copstein, J.O., Irigoyen de Freitas, B., Maia, W., De Fátima, R., Narciso, R., Ribeiro, L.F., Barbosa, M.Q. y
- Pérez, A., (2016). Desarrollo Socioemocional en la Infancia. Recuperado de: <https://www.spapex.es/pdf/desemocional.pdf>
- Pinazo, D., García-Prieto, L. T., & García-Castellar, R. (2020). Implementación de un programa basado en mindfulness para la reducción de la agresividad en el aula. *Revista de Psicodidáctica*, 25(1), 30–35. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.08.004>
- Poliakoff Molina, K. (2022). Fundamentos de programas exitosos de mindfulness para el desarrollo socioemocional infantil. Tesis.pucp.edu.pe. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/23814>
- Postholm, M. B. (2020). The complementarity of formative intervention research, action research and action learning. *Educational Research*, 62(3), 324-339. <https://doi.org/10.1080/00131881.2020.1793684>.
- Proyecto Educativo Nacional PEN (2020). Proyecto Educativo Nacional, PEN 2036 : el reto de la ciudadanía plena. MINISTERIO de EDUCACIÓN. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/6910>
- Psicoeduka. (2021). Etapas del desarrollo socioemocional. Psicoeduka. <https://www.psicoeduka.cl/etapas-del-desarrollo-socioemocional/>
- Quezada, S., & De Jesús, T. (2019). Estilos de habilidades sociales y problemas de conducta en niños de 3 a 5 años Estudio realizado en un centro de Desarrollo Infantil, de ciudad Latacunga, en la provincia de Cotopaxi durante el periodo lectivo 2018 2019. <https://www.semanticscholar.org/paper/91d54e793204e4e77926df8c8fda7914aae89c59>
- Quito Álvarez, A. Y. (2023). El juego y el desarrollo socioemocional en el jardín N°666 Luriama 2022. Alicia.concytec.gob.pe.

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNJF_66d7577243c8c98fcd77bda8030286e3

Rodríguez Turriago, K. L., Camargo Martínez, Z., & Uribe Álvarez, G. (2022). La lectura del libro álbum como mediación hacia el desarrollo socioemocional. 169–184.

<https://www.redalyc.org/journal/3459/345972161011/>

Sánchez-Gómez, M., Adelantado-Renau, M., Huerta, M., & Bresó, E. (2020). Mindfulness en educación infantil: Un programa para desarrollar la atención plena. *Revista Academia Y Virtualidad*, 13(2), 133–144. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7643872.pdf>

Siegel D. (2010). *Cerebro y mindfulness*. Primera Edición. Barcelona: España.

Simon V. (2012). *Aprender a practicar mindfulness*. Décima edición. Barcelona: Sello Editorial.

Sol, Y., Lamoreau, R., O'Connell, S., Horlick, R., & Bazzano, A. N. (2021). Yoga and Mindfulness Interventions for Preschool-Aged Children in Educational Settings: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 6091. <https://doi.org/10.3390/ijerph18116091>

Suárez, P. y Vélez, M. (2018). El papel de la familia en el desarrollo social del niño: una mirada desde la afectividad, la comunicación familiar y estilos de educación parental. *PSICOESPACIOS*, 12(20), 173-198. Obtenido <http://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/1046>

Shapiro, S.L. y Schwartz, G.E. (2000). The role of intention in self-regulation: Toward intentional Systemic mindfulness. En M. Boekaerts, P. R. Pintrich, M. Zeidner (Eds.) *Handbook of Self-Regulation* (pp. 253-273). Nueva York: Academic Press

Stringer, E. (1999). *Action Research: A Handbook for Practitioners* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

- Tapia, D. (2009). Comprendiendo el Desarrollo Socioemocional de los Niños de Edad Temprana. *Boletín del Centro Mid-Sate de Orientación para los Primeros Años de la Infancia*, Verano 2009, 1-9
<https://es.scribd.com/document/432748920/Boletin-del-Centro-Mid-Sate-de-Orientacion-para-los-Primeros-Anos-de-la-Infancia>
- Tee-Melegrito, R. (2022). *Antisocial behavior in children: Causes and examples*.
 Www.medicalnewstoday.com.
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/child-antisocial-behavior>
- UNESCO. (2020). Nurturing the social and emotional wellbeing of children and young people during crises. Unesco.org.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271>
- UNICEF. (2012). Desarrollo emocional.Clave para la primera infancia (Primera edición ed.). Argentina: Fundación Kaleidos. Obtenido
https://www.unicef.org/ecuador/english/Desarrollo_emocional_0a3_simple.pdf
- Velázquez, H., Cabrera, F., Chainé, S. M., Caso-López†, A. A. C., & Torres, N. B. (2002). Factores de riesgo, factores protectores y generalización del comportamiento agresivo en una muestra de niños en edad escolar.
<https://www.semanticscholar.org/paper/d5ee2cf7f9d185eae7a1105e6b817bf5fe0b713e>
- Wang, Y., Xiao, B., & Li, Y. (2022). Maternal mindfulness and preschool children's social skills in China: the role of parenting stress and authoritative parenting behaviors. *Current Psychology*.
<https://doi.org/10.1007/s12144-022-04084-w>
- Yerba Vilca, L. M., & Espino Tapia, Y. I. (2019). Programa de Mindfulness “Aulas Felices” aplicado a estudiantes con trastorno por déficit de atención con hiperactividad - TDAH. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.
<https://repositorio.unsa.edu.pe/items/41fa3c58-29b1-4a1e-8d6b-8df771472c8f>

Zambrano, B., & Teresa., M. (2019). Estilos de habilidades sociales y problemas de conducta en niños de 3 a 5 años Estudio realizado en un centro de Estudios EDUCA BILINGUE, en la ciudad de Salinas, en la provincia de Santa Elena durante el periodo lectivo 20182019. <https://www.semanticscholar.org/paper/6a46b089fdaa58ee3b5d7b6f8379adddf60a4b4b>

Zulca, M., & Alejandra, V. (2019). Estilos de habilidades sociales y problemas de conducta en niños de 3 a 5 años Estudio realizado en un centro de Desarrollo Infantil Verde País, en la ciudad de Quito, en la provincia de Pichincha durante el periodo lectivo 20182019. <https://www.semanticscholar.org/paper/13cd340fe4557c4be8035aba085eea50351f192f>

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA DE LA INVESTIGACIÓN

TÍTULO: TÉCNICA MINDFULNESS Y TRABAJO CON FAMILIAS PARA FORTALECER EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL DE NIÑOS DE CUATRO AÑOS EN DOS INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN INICIAL DE BAGUA GRANDE

PROBLEMA	OBJETIVOS	CAMPOS DE ACCIÓN	ACCIÓN GENERAL	ACTIVIDADES ESPECÍFICAS	METODOLOGÍA
¿Cómo fortalecer el desarrollo socioemocional mediante la técnica Mindfulness y el trabajo con familias en niños de 4 años de dos instituciones educativas de educación inicial de Bagua Grande?	<p>OBJETIVO GENERAL: Fortalecer el desarrollo socioemocional de los niños y niñas de 4 años de dos instituciones educativas del nivel inicial de Bagua Grande, mediante la técnica mindfulness y el trabajo con familias..</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Diseñar e implementar una estrategia de intervención establecido mediante la técnica mindfulness para fortalecer el desarrollo socioemocional de los niños y niñas de 4 años.</p> <p>Promover un entorno familiar favorable para el desarrollo socioemocional del niño a través del trabajo con las familias mediante talleres y visitas domiciliarias.</p>	Estrategias didácticas: técnica mindfulness	Diseñar e implementar un programa de intervención basado en la técnica mindfulness	<p>Identificar las necesidades socioemocionales de los niños.</p> <p>Planificación de talleres de aprendizaje con la técnica mindfulness.</p> <p>Ejecución de talleres de aprendizaje con la técnica mindfulness.</p> <p>Evaluación sobre los logros y dificultades de la aplicación de los talleres de aprendizaje con la técnica mindfulness.</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN Investigación acción educativa</p> <p>FASES DE LA INVESTIGACIÓN</p> <p>Planificar el cambio a lograr. Actuar en base a lo planificado y observar las consecuencias del cambio. Reflexionar para comprender los procesos y consecuencias del cambio. Replanificar o adaptar los planes. Volver a actuar y observar nuevamente. Volver a reflexionar y así sucesivamente.</p> <p>PARTICIPANTES</p> <p>Dos docentes de inicial 25 niños y niñas de 4 años</p>
		Trabajo con padres de familia	Promover un entorno familiar favorable para el desarrollo socioemocional	<p>Coordinaciones con los padres de familia</p> <p>Planificación de talleres y visitas domiciliarias</p> <p>Ejecución de talleres con padres de familia: 2 talleres</p> <p>Ejecución de visitas domiciliarias: 1 visita domiciliaria.</p> <p>Evaluación y reflexión crítica sobre logros y dificultades de los talleres y visitas domiciliarias</p>	

ANEXO: DIARIOS DE CAMPO DE LOS TALLERES
CUADERNO DE CAMPO

Taller 1: Respiración consciente

Lugar: I.E. 335 – El Rieguillo

Fecha: 20 de noviembre de 2023

Hora de inicio: 11:25 am.

Hora de fin: 12:10 pm.

Objetivo del taller: Que los niños aprendan la técnica de respiración consciente para regular sus emociones y calmar su cuerpo y mente.

Materiales:

- Caja sorpresa
- Petates
- Parlante
- Celular
- Música relajante

Desarrollo del taller:

- La docente presentó la caja sorpresa para introducir el tema de la respiración consciente. Dialogó sobre su importancia para calmarnos y preguntó a los niños sobre sus experiencias respirando en diferentes estados.
- Los niños con extrañeza sobre la actividad buscaron un lugar cómodo para sentarse sobre sus petates. Adoptaron una postura erguida pero relajada, cerraron los ojos.
- Colocaron una mano en el abdomen y otra en el pecho. Inhalaron sintiendo expandirse el abdomen y el pecho, luego exhalaban lentamente sintiendo descender las manos.
- Repitieron la respiración profunda 5 veces, guiados por la docente con voz suave y música relajante de fondo.

Reflexiones en el Cuaderno de Campo:

- La caja sorpresa con distintos materiales fue muy efectiva para introducir el tema y motivar la participación de los niños. Realizaron preguntas interesadas sobre la respiración consciente.

- Alguno adoptó una buena postura para la práctica de respiración. Algunos se distraían mirando alrededor, se les recomienda taparse los ojos con un antifaz.
- Un 80% de los niños logró coordinar adecuadamente la respiración con el movimiento del abdomen y el pecho. Reforzar esta conexión en la próxima sesión.
- La música relajante contribuyó a la calma del ambiente. Algunos de los niños manifestaron haberse sentido relajados luego de la práctica. Para muchos fue su primera experiencia de este tipo, por lo que se mostraron muy interesados en repetirla, Sin embargo, otros mostraban poco interés.

CUADERNO DE CAMPO

Taller 2: Escucha los sonidos

Lugar: I.E. 335 – El Rieguillo

Fecha: 20 de noviembre de 2023

Hora de inicio: 11:25 am.

Hora de fin: 12:10 pm.

Objetivo del taller: Que los niños practiquen poner atención plena a los sonidos del ambiente para desarrollar su consciencia sensorial auditiva y conectarse con el momento presente.

Materiales:

- Parlante
- Celular
- Materiales del aula
- Petates

Desarrollo del taller:

- La docente cantó una canción y dialogó sobre poner atención a lo que captan los sentidos. Preguntó qué se puede percibir con el oído.
- Sentados en petates, los niños cerraron los ojos y durante 1-2 minutos pusieron atención a todos los sonidos del ambiente.
- Luego identificaron el origen de cada sonido. También escucharon sonidos de objetos que hizo la docente.
- Escucharon música relajante y realizaron una pequeña meditación.

Reflexiones del cuaderno de campo:

- Inicialmente se dispersaban fácilmente ante cualquier sonido. Se recomienda incrementar gradualmente el tiempo de la práctica para expandir su capacidad de atención.
- Lograron identificar la fuente de sonidos cercanos, pero se les dificultaron los de fuera del aula. Para la próxima saldremos a escuchar sonidos en el patio.
- Disfrutaron al producir sonidos con varios materiales. Se mostraron muy creativos combinando efectos sonoros.
- La meditación guiada al final los ayudó a tranquilarse luego de la estimulación sonora.

CUADERNO DE CAMPO

Taller 3: Recorrido corporal

Lugar: I.E. 335 – El Rieguillo

Fecha: 20 de noviembre de 2023

Hora de inicio: 11:25 am.

Hora de fin: 12:10 pm.

Objetivo del taller: Que los niños realicen un recorrido de atención plena por las distintas partes del cuerpo para desarrollar autoconciencia de las sensaciones y estados corporales.

Materiales:

- Petates
- Audio de narración

Desarrollo del taller:

- La docente cantó una canción sobre el cuerpo y preguntó cómo se siente en diferentes estados. Explicó que explorarían su cuerpo poniendo atención plena.
- Acostados boca arriba sobre petates, los niños cerraron ojos. Enfocaron la atención en los pies hasta la cabeza, notando las sensaciones en cada parte.
- La docente guió el recorrido corporal con una narración y los niños movían suavemente cada zona en la que enfocaban.

Reflexiones del cuaderno de campo:

- La canción resultó muy útil para introducir el tema de manera divertida. Los niños se mostraron entusiasmados por explorar su cuerpo.
- Al principio les costaba mantener los ojos cerrados y no moverse bruscamente. Se recomienda guiarlos inicialmente con antifaz e indicaciones más pausadas.
- La narración permitió mantener su atención, describiendo las sensaciones con lenguaje positivo y afectuoso sobre su cuerpo.
- Manifestaron haber sentido cosquilleos, calor y frío en varias áreas. Esto demuestra que lograron conectar con las sensaciones corporales presentes.

CUADERNO DE CAMPO

Taller 4: Caminata consciente

Lugar: I.E. 335 – El Rieguillo

Fecha: 20 de noviembre de 2023

Hora de inicio: 11:25 am.

Hora de fin: 12:10 pm.

Objetivo del taller: Que los niños experimenten caminar de forma lenta y consciente para desarrollar de la conciencia corporal y regulación emocional a través del movimiento.

Materiales:

- Audio con narración
- Parlante
- Celular

Desarrollo del taller:

- La docente cantó una canción sobre caminar lento y preguntó cómo se siente hacerlo de diversas formas. Explicó que caminarían lento y consciente.
- Los niños encontraron un espacio en el aula para caminar muy lento, sintiendo cada paso.
- Coordinaron respiración y movimiento al caminar. Mantuvieron una postura erguida pero relajada.
- Caminaron en silencio durante 2-3 minutos, manteniendo la atención en la experiencia. La docente participó junto con ellos.

Reflexiones del cuaderno de campo:

- Inicialmente querían caminar rápido, pero luego fueron moderando gradualmente su velocidad siguiendo las indicaciones.
- Se observó que 7 de los 15 niños lograron la coordinación adecuada de respiración, postura y atención plena al caminar.
- Caminar junto con ellos permite guiar el ejercicio ejemplificando la técnica.
- Al final manifestaron sentirse más tranquilos y con menos energía inquieto-motriz. Esto evidencia un efecto calmante y de regulación corporal de la práctica.

CUADERNO DE CAMPO

Taller 5: Pensamientos en una nube

Lugar: I.E. 335 – El Rieguillo

Fecha: 20 de noviembre de 2023

Hora de inicio: 11:25 am.

Hora de fin: 12:10 pm.

Objetivo del taller: Que los niños representen sus pensamientos y emociones en una nube para desarrollar la observación consciente sin juzgarlos.

Materiales:

- Imagen de nube
- Hojas
- Colores
- Narración

Desarrollo del taller:

- La docente mostró una nube para introducir cómo nuestra mente se llena pensamientos y sentimientos a veces. Preguntó en qué momentos les pasa.
- Los niños dibujaron una gran nube en una hoja. Dentro de ella, representaron con palabras o dibujos lo que pensaban y sentían en ese momento.
- Luego observaron la nube en silencio por unos instantes, sin juzgar su contenido. La docente realizó la actividad junto a ellos.

Reflexiones del cuaderno de campo:

- Las preguntas iniciales facilitaron que los niños conectaran con sus propias experiencias. Esto enriqueció la introducción al ejercicio de plasmar pensamientos.
- Algunos requirieron apoyo para identificar y representar sus pensamientos, se les orientó con opciones y ejemplos para facilitar el proceso.
- Costó un poco que guardaran silencio durante la observación de nubes. Para próximas veces, colocar música suave de fondo con este propósito.
- Manifestaron que observar sus pensamientos plasmados les ayudó a objetivarlos y sentirse más tranquilos.

CUADERNO DE CAMPO

Taller 6: atención plena al comer

Lugar: I.E. 335 – El Rieguillo

Fecha: 27 de noviembre de 2023

Hora de inicio: 11:25 am.

Hora de fin: 12:10 pm.

Objetivo del taller: Que los niños practiquen comer de forma consciente, poniendo atención plena a las sensaciones y sabores.

Materiales:

- Video
- Frutas, recipientes y utensilios para preparar ensalada de frutas
- Petates
- Cepillos de dientes

Desarrollo del taller:

- La docente presentó un video de niños degustando alimentos para introducir la importancia de comer con atención plena. Preguntó cómo comían los del video.
- Los niños prepararon y se sirvieron una ensalada de frutas. Se sentaron en petates y comieron lentamente poniendo atención a las sensaciones.
- Mantuvieron boca cerrada, se enfocaron en sabores y texturas mientras masticaban bien. Luego se cepillaron los dientes.

Reflexiones del cuaderno de campo:

- El video resultó una forma entretenida y didáctica para motivar la práctica de comer consciente. Los niños se mostraron muy interesados en ponerlo en práctica.
- Se distraían conversando durante la preparación y al inicio mientras comían. Para próxima clase, poner música suave de fondo para mantener un ambiente calmo.
- Comiendo lento y en silencio pudieron apreciar mejor los sabores. Manifestaron haber disfrutado más los alimentos.
- Tuvieron buena disposición para cepillarse los dientes después de comer, lo cual muestra una actitud responsable con su higiene y salud.

CUADERNO DE CAMPO

Taller 7: Sonidos agradables y desagradables

Lugar: I.E. 335 – El Rieguillo

Fecha: 28 de noviembre de 2023

Hora de inicio: 11:25 am.

Hora de fin: 12:10 pm.

Objetivo del taller: Que los niños identifiquen y dialoguen sobre qué sonidos les resultan agradables y cuáles desagradables, para tener mayor consciencia de sus preferencias sensoriales auditivas.

Materiales:

- Caja sorpresa con instrumentos musicales
- Petates
- Parlante
- Celular

Desarrollo del taller:

- En la caja sorpresa, la docente presentó instrumentos para introducir la identificación de sonidos agradables y desagradables. Preguntó si todos los sonidos les gustan.
- Sentados en petates, los niños cerraron ojos. Escucharon diversos sonidos que reprodujo la docente y dialogaron sobre cuáles les gustaron y cuáles no.
- Luego crearon sus propios sonidos con los instrumentos según su imaginación.

Reflexiones del cuaderno de campo:

- Presentar los instrumentos en una caja sorpresa con intrigó mucho a los niños por descubrir cuáles eran. Esto facilitó captar su atención.
- Se dispersaban fácilmente charlando sobre los instrumentos. Para próxima clase designar previamente turnos para manipularlos.
- Distinguieron principalmente sonidos suaves y melodiosos como agradables, y sonidos fuertes o chillones como desagradables.
- Tener consciencia de sus preferencias sensoriales por ciertos sonidos les ayuda a autoregularse y comunicar sus necesidades.

CUADERNO DE CAMPO

Taller 8: Posturas de animales

Lugar: I.E. 335 – El Rieguillo

Fecha: 29 de noviembre de 2023

Hora de inicio: 11:25 am.

Hora de fin: 12:10 pm.

Objetivo del taller: Que los niños imiten diversas posturas de animales para liberar tensión y fomentar la consciencia sobre las sensaciones y movimientos de su propio cuerpo.

Materiales:

- Petates
- Imágenes de animales
- Canción

Desarrollo del taller:

- La docente presentó una canción sobre animales de granja y preguntó si han observado sus distintas posturas corporales. Explicó que las imitarían.
- Los niños adoptaron las posturas de varios animales presentados en láminas, imitando sus formas y sonidos. Luego se acostaron en petates.
- Realizaron respiraciones profundas guiadas por la docente para relajarse.

Reflexiones del cuaderno de campo:

- La canción inicial fue un recurso valioso para conectar a los niños con el tema de forma entretenida. Comenzaron a moverse e imitar animales espontáneamente.
- Las imágenes les ayudaron a guiar las posturas, aunque algunos requirieron apoyo físico para lograr ciertas posiciones.
- Rieron mucho imitándose entre ellos. Esto favoreció un ambiente distendido para la práctica.
- Luego de relajarse en petates, manifestaron sentir su cuerpo más liviano y con menos tensiones.

CUADERNO DE CAMPO

Taller 9: Pinta consciente

Lugar: I.E. 335 – El Rieguillo

Fecha: 20 de noviembre de 2023

Hora de inicio: 11:25 am.

Hora de fin: 12:10 pm.

Objetivo del taller: Que los niños practiquen pintar de forma consciente y concentrada para fomentar la atención plena en la actividad artística.

Materiales:

- Cuadros pintados
- Hojas
- Pinturas
- Lápices y borradores

Desarrollo del taller:

- La docente mostró cuadros pintados para introducir la importancia de concentrarse al pintar, como los grandes pintores. Preguntó si han observado cómo pintan ellos.
- Los niños recibieron materiales para pintar. Mientras realizaban su dibujo, la docente observó y brindó asistencia si necesitaban.
- Al finalizar, pegaron su trabajo en la pizarra.

Reflexiones del taller:

- Los cuadros captaron su atención e interés desde el inicio. Comentaron sus pinturas favoritas, lo cual facilitó conectarlos con el objetivo de la práctica artística consciente.
- Tuvieron dificultades para mantener la concentración por periodos prolongados. Se recomienda comenzar con trabajos de menor complejidad y tiempo.
- La asistencia personalizada de la docente ayudó a reorientarlos cuando se distraían hacia el enfoque en su propia pintura.
- Mostraron orgullo al exponer su trabajo finalizado. Esto refuerza su motivación por volver a pintar de forma consciente.

CUADERNO DE CAMPO

Taller 10: Mandalas grupales

Lugar: I.E. 335 – El Rieguillo

Fecha: 01 de diciembre de 2023

Hora de inicio: 11:25 am.

Hora de fin: 12:10 pm.

Objetivo del taller: Que los niños coloreen mandalas en equipos para fomentar la concentración conjunta y el trabajo colaborativo con consciencia plena.

Materiales:

- Audio con canción
- Mandalas
- Colores

Desarrollo del taller:

- Luego de cantar sobre colores, la docente preguntó si han pintado mandalas y explicó que lo harían grupalmente con atención plena.
- En grupos, los niños colorearon una mandala que recibieron, utilizando varios colores.
- Al finalizar, pegaron su trabajo en la pizarra y compartieron su experiencia grupal.

Reflexiones del cuaderno de campo:

- La dinámica inicial ayudó a conectar el tema de colores con el objetivo de pintar mandalas de forma consciente.
- Requirieron orientación para coordinarse y distribuir roles/tareas en el grupo antes de iniciar la actividad.
- Se observó mayor facilidad de concentración, comunicación y colaboración en grupos más pequeños de 2 o 3 integrantes.
- Manifestaron que disfrutaron trabajar juntos pintando y que desean volver a formar equipos para futuras actividades.

CUADERNO DE CAMPO

Taller 1: Respiración consciente

Lugar: I.E.E. 16210 “aula 4 años “C”

Fecha: 20 de noviembre de 2023

Hora de inicio: 11:25 am.

Hora de fin: 12:10 pm.

Objetivo del taller: Que los niños aprendan la técnica de respiración consciente para regular sus emociones y calmar su cuerpo y mente.

Materiales:

- Caja sorpresa
- Petates
- Parlante
- Celular
- Música relajante

Desarrollo del taller:

- La docente introdujo el tema de la respiración consciente mediante una caja sorpresa, destacando su importancia para la tranquilidad. Se abrió un diálogo con los niños sobre sus experiencias respirando en distintos estados emocionales.
- Los niños al inicio se mostraron con mucha curiosidad, buscando comodidad, se sentaron sobre petates adoptando una postura erguida y relajada. Posteriormente, cerraron los ojos y colocaron una mano en el abdomen y otra en el pecho.
- Practicaron la respiración consciente, inhalando para sentir la expansión del abdomen y el pecho, y exhalando lentamente mientras percibían el descenso de las manos. Este ejercicio se repitió cinco veces, guiados por la docente con una voz suave y acompañados por música relajante de fondo.

Reflexiones en el Cuaderno de Campo:

- La docente introdujo el tema de la respiración consciente mediante una caja sorpresa, destacando su importancia para la tranquilidad. Se abrió un diálogo con los niños sobre sus experiencias respirando en distintos estados emocionales.

- Los niños, se mostraron un poco curiosos al principio sobre lo que se realizaba, sin embargo, se fueron adaptando poco a poco. Se sentaron sobre petates adoptando una postura erguida y relajada. Posteriormente, cerraron los ojos y colocaron una mano en el abdomen y otra en el pecho.
- Practicaron la respiración consciente, inhalando para sentir la expansión del abdomen y el pecho, y exhalando lentamente mientras percibían el descenso de las manos. Este ejercicio se repitió cinco veces, guiados por la docente con una voz suave y acompañados por música relajante de fondo.

CUADERNO DE CAMPO

Taller 2: Escucha los sonidos

Lugar: I.E.E. 16210 “aula 4 años “C”

Fecha: 21 de noviembre de 2023

Hora de inicio: 11:25 am.

Hora de fin: 12:10 pm.

Objetivo del taller: Que los niños practiquen poner atención plena a los sonidos del ambiente para desarrollar su consciencia sensorial auditiva y conectarse con el momento presente.

Materiales:

- Parlante
- Celular
- Materiales del aula
- Petates

Desarrollo del taller:

- La maestra entonó una canción y abordó la importancia de prestar atención a las percepciones sensoriales, específicamente centrándose en lo que se puede captar con el sentido del oído.
- Sentados en petates, los niños cerraron los ojos y dedicaron entre 1 y 2 minutos a concentrarse en todos los sonidos presentes en su entorno.
- Posteriormente, identificaron la procedencia de cada sonido, incluyendo aquellos generados por objetos manipulados por la docente. Además, disfrutaron de la audición de música relajante y participaron en una breve sesión de meditación.

Reflexiones del cuaderno de campo:

- Inicialmente, los niños mostraron tendencia a dispersarse ante cualquier sonido, indicando la necesidad de aumentar gradualmente la duración de la práctica para fortalecer su capacidad de atención debido a que enfrentaban algo nuevo para ellos.
- Aunque lograron identificar el origen de sonidos cercanos, tuvieron dificultades al tratar de identificar los provenientes de fuera del aula. Como medida, se propone la realización de una actividad similar en el patio para ampliar su experiencia sonora.

- Los niños disfrutaron al crear sonidos con diversos materiales, demostrando creatividad al combinar efectos sonoros.
- La meditación guiada al final del taller contribuyó significativamente a calmarlos después de la estimulación sonora, brindándoles un cierre tranquilo y reflexivo.

CUADERNO DE CAMPO

Taller 3: Recorrido corporal

Lugar: I.E.E. 16210 “aula 4 años “C”

Fecha: 22 de noviembre de 2023

Hora de inicio: 11:25 am.

Hora de fin: 12:10 pm.

Objetivo del taller: Que los niños realicen un recorrido de atención plena por las distintas partes del cuerpo para desarrollar autoconciencia de las sensaciones y estados corporales.

Materiales:

- Petates
- Audio de narración

Desarrollo del taller:

- La maestra entonó una canción relacionada con el cuerpo y planteó preguntas acerca de cómo se siente en distintos estados. Explicó la intención de explorar el cuerpo mediante la atención plena.
- Los niños, acostados boca arriba sobre petates, cerraron los ojos y dirigieron su atención desde los pies hasta la cabeza, centrándose en notar las sensaciones en cada parte de su cuerpo.
- La docente condujo el recorrido corporal mediante una narración, mientras los niños realizaban movimientos suaves en cada zona focalizada.

Reflexiones del cuaderno de campo:

- La utilización de la canción resultó efectiva para introducir de manera lúdica el tema. Los niños demostraron entusiasmo por explorar su cuerpo.
- Inicialmente, enfrentaron dificultades para mantener los ojos cerrados y evitar movimientos bruscos por lo nuevo que era la actividad para ellos. Por lo que se realizó la guía con antifaces y proporcionar indicaciones más pausadas hasta que los niños se adapten.
- La narración tuvo beneficios para mantener la atención de los niños, describiendo las sensaciones con un lenguaje positivo y afectuoso con respecto a sus cuerpos.

- Los niños expresaron haber experimentado cosquilleos, calor y frío en diversas áreas, indicando que lograron establecer conexión con las sensaciones corporales presentes.

CUADERNO DE CAMPO

Taller 4: Caminata consciente

Lugar: I.E.E. 16210 “aula 4 años “C”

Fecha: 23 de noviembre 2023

Hora de inicio: 11:25 am.

Hora de fin: 12:10 pm.

Objetivo del taller: Que los niños experimenten caminar de forma lenta y consciente para desarrollar la conciencia corporal y regulación emocional a través del movimiento.

Materiales:

- Audio con narración
- Parlante
- Celular

Desarrollo del taller:

- La maestra entonó una canción relacionada con caminar lentamente y planteó preguntas sobre cómo se siente hacerlo de diversas maneras. Explicó que la actividad consistiría en caminar de manera lenta y consciente.
- Los niños buscaron un espacio en el aula para caminar muy lentamente, prestando atención a cada paso.
- Durante el ejercicio, coordinaron la respiración con el movimiento al caminar, manteniendo una postura erguida pero relajada.
- En silencio, caminaron durante 2-3 minutos, focalizando su atención en la experiencia, y la docente participó activamente con ellos.

Reflexiones del cuaderno de campo:

- Inicialmente, los niños mostraron interés en caminar rápido, pero gradualmente ajustaron su velocidad conforme seguían las indicaciones.
- Se observó que 7 de los 15 niños lograron coordinar adecuadamente la respiración, la postura y la atención plena durante el ejercicio de caminar.
- La práctica de caminar junto con los niños permitió a la docente guiar el ejercicio, ejemplificando la técnica de manera más efectiva.

- Al finalizar, los niños expresaron sentirse más tranquilos y con menos energía inquieta, evidenciando un efecto calmante y de regulación corporal derivado de la práctica.

CUADERNO DE CAMPO

Taller 5: Pensamientos en una nube

Lugar: I.E.E. 16210 “aula 4 años “C”

Fecha: 24 de noviembre de 2023

Hora de inicio: 11:25 am.

Hora de fin: 12:10 pm.

Objetivo: Que los niños representen sus pensamientos y emociones en una nube para desarrollar la observación consciente sin juzgarlos.

Materiales:

- Imagen de nube
- Hojas
- Colores
- Narración

Desarrollo del taller:

- La maestra utilizó una nube como metáfora para introducir la idea de cómo la mente se llena a veces con pensamientos y sentimientos. Preguntó a los niños en qué momentos les sucede esto.
- Los niños realizaron un dibujo de una nube en una hoja, dentro de la cual representaron, mediante palabras o imágenes, lo que pensaban y sentían en ese momento.
- Posteriormente, observaron la nube en silencio por unos momentos, sin juzgar su contenido, mientras la docente participaba en la actividad junto a ellos.

Reflexiones del cuaderno de campo:

- Las preguntas iniciales planteadas por la maestra facilitaron que los niños se conectaran con sus propias experiencias, enriqueciendo la introducción al ejercicio de plasmar pensamientos.
- Algunos niños necesitaron apoyo para identificar y representar sus pensamientos, por lo que se les brindó orientación con opciones y ejemplos para facilitar el proceso.
- Hubo cierta dificultad para que los niños mantuvieran el silencio durante la observación de las nubes. Se sugiere para futuras ocasiones utilizar música suave de fondo con el propósito de fomentar la tranquilidad.

- Los niños expresaron que observar sus pensamientos plasmados les ayudó a objetivarlos y experimentar una sensación de tranquilidad.

CUADERNO DE CAMPO

Taller 6: atención plena al comer

Lugar: I.E.E. 16210 “aula 4 años “C”

Fecha: 27 de noviembre 2023

Hora de inicio: 11:25 am.

Hora de fin: 12:10 pm.

Objetivo del taller: Que los niños practiquen comer de forma consciente, poniendo atención plena a las sensaciones y sabores.

Materiales:

- Video
- Frutas, recipientes y utensilios para preparar ensalada de frutas
- Petates
- Cepillos de dientes

Desarrollo del taller:

- La maestra utilizó un video que mostraba a niños disfrutando de alimentos como introducción a la importancia de comer con atención plena. Preguntó a los niños cómo comían aquellos del video.
- Los niños prepararon y se sirvieron una ensalada de frutas. Se sentaron en petates y llevaron a cabo el acto de comer lentamente, prestando atención a las sensaciones.
- Durante la actividad, mantuvieron la boca cerrada y se concentraron en los sabores y texturas, asegurándose de masticar adecuadamente. Posteriormente, se cepillaron los dientes.

Reflexiones del cuaderno de campo:

- El video resultó ser una herramienta entretenida y educativa para estimular la práctica de comer con conciencia. Los niños demostraron un gran interés en aplicar lo aprendido.
- Se observó que los niños se distraían al conversar durante la preparación y al inicio de la comida. Se sugiere la incorporación de música suave en futuras clases para mantener un ambiente tranquilo.
- Al adoptar el hábito de comer lentamente y en silencio, los niños lograron apreciar mejor los sabores, expresando haber disfrutado más de los alimentos.

- Los niños mostraron disposición para cepillarse los dientes después de comer, indicando una actitud responsable hacia su higiene y salud bucal

CUADERNO DE CAMPO

Taller 7: Sonidos agradables y desagradables

Lugar: I.E.E. 16210 “aula 4 años “C”

Fecha: 28 de noviembre de 2023

Hora de inicio: 11:25 am.

Hora de fin: 12:10 pm.

Objetivo del taller: Que los niños identifiquen y dialoguen sobre qué sonidos les resultan agradables y cuáles desagradables, para tener mayor consciencia de sus preferencias sensoriales auditivas.

Materiales:

- Caja sorpresa con instrumentos musicales
- Petates
- Parlante
- Celular

Desarrollo del taller:

- La maestra utilizó una caja sorpresa para presentar instrumentos, introduciendo la identificación de sonidos agradables y desagradables. Preguntó a los niños si todos los sonidos les resultan agradables.
- Sentados en petates, los niños cerraron los ojos y escucharon diversos sonidos que la docente reprodujo. Posteriormente, dialogaron sobre cuáles les gustaron y cuáles no.
- Después, los niños tuvieron la oportunidad de crear sus propios sonidos con los instrumentos, expresando su imaginación.

Reflexiones del cuaderno de campo:

- La presentación de instrumentos en una caja sorpresa generó gran intriga entre los niños, facilitando así captar su atención de manera efectiva.
- Se notó que los niños se distraían fácilmente al hablar sobre los instrumentos. Para la próxima clase, se sugiere asignar turnos con antelación para manipularlos.
- Los niños lograron distinguir principalmente sonidos suaves y melodiosos como agradables, mientras que percibieron los sonidos fuertes o chillones como desagradables.

- El reconocimiento de sus preferencias sensoriales por ciertos sonidos les proporciona una herramienta para autoregularse y comunicar sus necesidades de manera más efectiva.

CUADERNO DE CAMPO

Taller 8: Posturas de animales

Lugar: I.E.E. 16210 “aula 4 años “C”

Fecha: 29 de noviembre de 2023

Hora de inicio: 11:25 am.

Hora de fin: 12:10 pm.

Objetivo del taller: Que los niños imiten diversas posturas de animales para liberar tensión y fomentar la consciencia sobre las sensaciones y movimientos de su propio cuerpo.

Materiales:

- Petates
- Imágenes de animales
- Canción

Desarrollo del taller:

- La maestra introdujo una canción acerca de animales de granja y preguntó si los niños habían observado las diferentes posturas corporales de estos animales. Les explicó que imitarían dichas posturas.
- Los niños, guiados por láminas que mostraban diversos animales, adoptaron las posturas correspondientes, imitando tanto sus formas como sus sonidos. Posteriormente, se acostaron en petates.
- Siguiendo la guía de la docente, llevaron a cabo respiraciones profundas con el objetivo de relajarse.

Reflexiones del cuaderno de campo:

- La canción inicial se reveló como un recurso valioso para conectar a los niños con el tema de manera entretenida, generando que comenzaran a moverse e imitar animales de manera espontánea.
- Las imágenes resultaron útiles para guiar las posturas, aunque algunos niños necesitaron apoyo físico para lograr ciertas posiciones.
- La imitación entre los niños generó risas, contribuyendo a un ambiente distendido y favorable para la práctica.
- Después de relajarse en los petates, los niños expresaron sentir sus cuerpos más ligeros y con menos tensiones.

CUADERNO DE CAMPO

Actividad 9: Pinta consciente

Lugar: I.E.E. 16210 “aula 4 años “C”

Fecha: 30 de noviembre de 2023

Hora de inicio: 11:25 am.

Hora de fin: 12:10 pm.

Objetivo del taller: Que los niños practiquen pintar de forma consciente y concentrada para fomentar la atención plena en la actividad artística.

Materiales:

- Cuadros pintados
- Hojas
- Pinturas
- Lápices y borradores

Desarrollo del taller:

- La maestra presentó cuadros pintados como introducción a la importancia de concentrarse durante el proceso de pintura, inspirándose en la práctica de los grandes pintores. Preguntó a los niños si habían observado cómo pintaban ellos mismos.
- Se proporcionaron materiales para pintar a los niños. Mientras llevaban a cabo sus dibujos, la docente los observó y ofreció asistencia según fuera necesario.
- Al concluir, los niños pegaron sus obras en la pizarra.

Reflexiones del cuaderno de campo:

- Los cuadros capturaron la atención e interés de los niños desde el principio. Comentaron sobre sus pinturas favoritas, lo cual facilitó conectarlos con el propósito de la práctica artística consciente.
- Se evidenciaron dificultades para mantener la concentración durante periodos prolongados. Se sugiere iniciar con trabajos de menor complejidad y menor duración.
- La atención personalizada de la docente resultó beneficiosa para redirigir a los niños cuando se distraían, centrándolos en el enfoque de su propia pintura.

- Los niños demostraron orgullo al exhibir sus obras finalizadas, lo que refuerza su motivación para participar nuevamente en el proceso de pintar de manera consciente.

CUADERNO DE CAMPO

Taller 10: Mandalas grupales

Lugar: I.E.E. 16210 “aula 4 años “C”

Fecha: 01 de diciembre 2023

Hora de inicio: 11:25 am.

Hora de fin: 12:10 pm.

Objetivo del taller: Que los niños colorean mandalas en equipos para fomentar la concentración conjunta y el trabajo colaborativo con consciencia plena.

Materiales:

- Audio con canción
- Mandalas
- Colores

Desarrollo del taller:

- Después de entonar una canción sobre colores, la docente consultó si los niños habían pintado mandalas, explicando que realizarían esta actividad de manera grupal con atención plena.
- Divididos en grupos, los niños colorearon una mandala proporcionada, utilizando una variedad de colores.
- Al concluir, colocaron su trabajo en la pizarra y compartieron la experiencia grupal.

Reflexiones del cuaderno de campo:

- La dinámica inicial fue efectiva para establecer la conexión entre el tema de los colores y el propósito de pintar mandalas de manera consciente.
- Fue necesario brindar orientación para que los niños coordinaran y distribuyeran roles y tareas dentro del grupo antes de comenzar la actividad.
- Se notó una mayor facilidad de concentración, comunicación y colaboración en grupos más pequeños, compuestos por 2 o 3 integrantes.
- Los niños expresaron disfrute al trabajar juntos pintando y expresaron el deseo de volver a formar equipos para futuras actividades.

ANEXO: ENCUESTA PARA PADRES DE FAMILIA

PRESENTACIÓN

Mediante el presente le expresamos nuestro cordial saludo y a la vez hacemos de su conocimiento que somos estudiantes del programa de Bachillerato y Licenciatura de la especialidad de Educación Inicial de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “Víctor Andrés Belaunde” - Jaén, y estamos realizando una investigación sobre el fortalecimiento del desarrollo socioemocional de los niños de 4 años del nivel Inicial, el cual será de carácter anónimo y voluntario, y se desarrollará de forma individual

INSTRUCCIONES: Este es un cuestionario dirigido a los padres de familia de la I.E. 16210 “Alejandro Sánchez Arteaga” y la I.E. 335 de El Rieguillo de Bagua Grande, con el objetivo de conocer sobre el comportamiento emocional de sus hijos en diferentes contextos. Es necesario que usted lea la pregunta y responde con total sinceridad, considerando que este cuestionario es totalmente anónimo.

Nº	Preguntas
1.	¿Cómo expresa su hijo(a) sus emociones como alegría, tristeza o enojo?
2.	¿Cuáles considera que son los mayores talentos o habilidades de su hijo(a)?
3.	¿Considera que su hijo (a) es independiente para realizar tareas acordes a su edad?
4.	¿Cómo se comporta su hijo(a) en situaciones donde debe esperar para obtener algo que desee?
5.	¿Cómo reacciona su hijo(a) cuando está preocupado(a) o presionado(a)?
6.	¿Sigue su hijo(a) reglas y rutinas sin que se lo recuerden constantemente?
7.	Cuando su hijo(a) discute con otros niños o sus cuidadores, ¿intenta entender el punto de vista del otro?
8.	¿Cómo reacciona o se comporta su hijo(a) cuando un amigo(a) está triste?
9.	¿Cómo interactúa su hijo(a) con niños(a)s que recién conoce o son de otro lugar?
10.	¿Cómo participa su hijo(a) en conversaciones: ¿expresa ideas, hace preguntas, cuenta algo que le pasó, etc.?
11.	¿Cómo se relaciona su hijo(a) con sus amistades?
12.	Cuando surge un problema en casa, ¿cómo reacciona su hijo(a)? Explique detalladamente que hace y que dice
13.	¿Su hijo (a) se detiene a pensar si hizo bien o mal después de una situación problemática?
14.	Cuando su hijo(a) se porta mal, ¿reconoce su error y acepta las consecuencias?

ANEXO: GUÍA DE ENTREVISTA CON PADRES DE FAMILIA
Cuestionario de entrevista

Responsable de la entrevista: Guerrero Toro Jhina Rosmery

Fecha: 15 de diciembre de 2023

Nombre del apoderado: Magaly Castillo

Nombre del niño: Dilan,

Presentación: Estimado (a) participante, esta entrevista tiene la finalidad de recoger datos acerca del progreso que tiene su hijo sobre la gestión de sus emociones y cómo se desenvuelve en el contexto familiar con los demás. De antemano se agradece su colaboración.

A continuación, se le pide que responda con total sinceridad las preguntas que se realizarán.

Dimensiones	Nº	Ítems	Respuestas
Autoconciencia	1.	Su hijo(a) expresa sus emociones con los demás como: alegría, tristeza, enojo.	A veces mi hijo suele mostrar sus emociones con gestos y palabras, pero a veces se guarda lo que siente y no lo comparte con nadie.
	2.	Su hijo(a) demuestra sus talentos o habilidades con los miembros de su familia o amigos	Le gusta mucho el dibujo y le encanta mostrar sus dibujos y pinturas a la familia y a sus amigos. También es muy bueno para el fútbol y se divierte jugando con los demás.
	3.	Su hijo(a) demuestra ser independiente para realizar tareas acordes a su edad	Casi siempre, mi hijo se pone su ropa solo, casi siempre suele cepillarse los dientes, ordena su cuarto y hacer sus tareas escolares, aunque a veces tengo que hablar con él y finalmente llegamos a un acuerdo. Solo necesita ayuda para algunas cosas que son más difíciles, como cortar la fruta, carne o atarse los zapatos.

Autocontrol	4.	Su hijo(a) tiene un comportamiento deseable cuando tiene que esperar para obtener algo que desea	Si eso va mejorando un poco pero aún es muy impaciente y no le gusta esperar. Cuando quiere hacer sus berrinches trato de hablarle y negociamos hasta llegar a un acuerdo y él llega a entender. Pero no siempre.
	5.	Su hijo(a) reacciona calmado ante una preocupación	Si, él se preocupa un poco por los deberes que tiene que hacer o por los problemas con sus amigos. A veces se pone nervioso y llora, pero le pido que haga respiración, respira hondo y trata de calmarse.
	6.	Su hijo(a) respeta las reglas y rutinas sin que se lo recuerden constantemente	Muchas veces, sabe cuáles son las reglas de la casa, pero no siempre las cumple. A veces se le olvida o se distrae y hay que recordárselo. Otras veces las sigue sin problemas.
Conciencia social	7.	Su hijo(a) intenta entender el punto de vista del otro cuando se encuentra en una discusión	Siempre, mi hijo es muy comprensivo y trata de ponerse en el lugar del otro cuando tiene un problema. Escucha lo que el otro tiene que decir y trata de comprender lo que sucede.
	8.	Su hijo(a) es empático cuando un amigo(a) está triste	Dilan es muy sensible y se preocupa por sus amiguitos cuando lloran o están tristes por algo que les pasa en sus juegos. Les da un abrazo, les trata de calmar y les ofrece su ayuda.
	9.	Su hijo(a), interactúa adecuadamente y es amistoso cuando conoce amiguitos nuevos	Casi siempre, él se ha vuelto más sociable, se acerca a los demás, les pregunta su nombre y muchas veces les invita a jugar. Pocas veces se muestra tímido o reservado con algunos niños que no le caen bien.
Habilidades relacionales	10.	Su hijo(a) expresa sus ideas, hace preguntas,	Mi hijo es muy comunicativo y le gusta hablar con sus compañeros. Les cuenta lo que les

		cuenta algo que le pasó, etc. Cuando conversa con sus amigos.	pasa y las cosas que hace, les hace preguntas, les da su opinión y los escucha con atención.
	1.	Su hijo(a), se lleva bien con sus amistades y sabe comportarse adecuadamente	El tiene sus amiguitos y se lleva bien con ellos. Juega sabe compartir, respetar y divertirse con ellos. Solo a veces se pelean o tienen algún desacuerdo, pero lo solucionan rápidamente.
Toma de decisiones	1.	El niño (a), se siente calmado y pide ayuda de los adultos ante cualquier problema que se suscita en el aula	Dilan se siente calmado cuando tiene un problema que puede resolver por sí mismo. Pero cuando el problema es más grave, se pone nervioso y no sabe qué hacer. A veces nos pide ayuda, pero otras veces se queda callado o se va.
	1.	El niño (a) reflexiona sobre sus acciones ante una situación problemática dentro del aula	Creo que es capaz de pensar en las consecuencias de sus acciones y en cómo afectan a los demás. Él reconoce cuando se equivoca y trata de mejorar, aunque a veces actúa sin pensar o se justifica sin razón.
	1.	El niño (a) reconoce su error y acepta las consecuencias, cuando se porta mal	Si casi siempre lo hace. Cuando se porta mal, sabe que es su error y acepta las consecuencias. Pide disculpas y trata de arreglar lo que hizo, siempre se comunica con nosotros.

Cuestionario de entrevista

Responsable de la entrevista: Espinoza Alvarado Nancy Elena

Fecha: 15 de diciembre de 2023

Nombre del apoderado: RIOS CALERO Yolanda Alicia

Nombre del niño: HERRERA RIOS, Ehiton Gael

Presentación: estimado (a) participante, esta entrevista tiene la finalidad de recoger datos a cerca del progreso que tiene su hijo sobre la gestión de sus emociones y como se desenvuelve en el contexto familiar con los demás. De antemano se agradece su colaboración.

A continuación, se le pide que responda con total sinceridad las preguntas que se realizarán.

Dimensiones	Nº	Ítems	Respuestas
Autoconciencia	15.	Su hijo(a) expresa sus emociones con los demás como: alegría, tristeza, enojo.	Alegría: está contento da cariño Triste: se siente desconsolada llora y se duerme Enojo: se frustra y se desquita con otros
	16.	Su hijo(a) demuestra sus talentos o habilidades con los miembros de su familia o amigos	Le gusta bailar y hacer tareas
	17.	Su hijo(a) demuestra ser independiente para realizar tareas acordes a su edad	En algunas ocasiones lo hace solo pero también necesita ayuda de mamá para desarrollarse
Autocontrol	18.	Su hijo(a) tiene un comportamiento deseable cuando tiene que esperar para obtener algo que desea	Un poco inquieto hasta poder darle algo que desee
	19.	Su hijo(a) reacciona calmado ante una preocupación	Pregunta si hace las cosas bien, también se pone melancólico
	20.	Su hijo(a) respeta las reglas y rutinas sin que se lo recuerden constantemente	En algunas ocasiones si pero normal mente tengo que hacerle recordar

Conciencia social	21.	Su hijo(a) intenta entender el punto de vista del otro cuando se encuentra en una discusión	Primero se molesta quiere que lo escuchen antes de entender a otros niños, pero cuando esta calmado si entiende el problema
	22.	Su hijo(a) es empático cuando un amigo(a) está triste	Se pone triste trata de consolarlo lo da animo mediante sus palabras vamos a jugar un rato
	23.	Su hijo(a), interactúa adecuadamente y es amistoso cuando conoce amiguitos nuevos	Los mira como se comportan y se acerca para saber si les gustaría que sean amigos
Habilidades relacionales	24.	Su hijo(a) expresa sus ideas, hace preguntas, cuenta algo que le pasó, etc. Cuando conversa con sus amigos.	Escucha algo pregunta para saber como es la situación y luego se expresa como el lo puede entender si está bien o mal
	25.	Su hijo(a), se lleva bien con sus amistades y sabe comportarse adecuadamente	Le gusta tener muchos amiguitos juega con ellos hay momentos que porta bien y mal
Toma de decisiones	26.	El niño (a), se siente calmado y pide ayuda de los adultos ante cualquier problema que se suscita en el aula	Se pone triste, pregunta sobre el problema porque se hace eso.
	27.	El niño (a) reflexiona sobre sus acciones ante una situación problemática dentro del aula	Ene se momento no pero después lo piensa y se disculpa si algo hizo mal.
	28.	El niño (a) reconoce su error y acepta las consecuencias, cuando se porta mal	Si lo reconoce se disculpa y dice que no volverá hacer lo mismo.

ANEXO: GUÍA DE OBSERVACIÓN DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL INFANTIL

Fecha:

Nombre del niño:

Institución educativa:

Dimensiones	10	Ítems	siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
Autoconciencia	1.	El niño (a) expresa sus emociones (ejemplo: alegría, tristeza, enojo)				
	2.	El niño (a) demuestra sus talentos o habilidades				
	3.	El niño (a) demuestra ser independiente para realizar tareas acordes a su edad				
Autocontrol	4.	El niño (a) tiene un comportamiento deseable cuando tiene que esperar para obtener algo que desea				
	5.	El niño (a) reacciona calmado ante una preocupación				
	6.	El niño (a) respeta las reglas y rutinas sin que se lo recuerden constantemente				
Conciencia social	7.	El niño (a) intenta entender el punto de vista del otro cuando se encuentra en una discusión				
	8.	El niño(a) es empático cuando un amigo(a) está triste				
	9.	El niño(a), interactúa adecuadamente y es amistoso cuando conoce compañeros nuevos				

Habilidades relacionales	10.	El niño(a) expresa sus ideas, hace preguntas, cuenta algo que le pasó, etc. Cuando conversa con sus compañeros.				
	11.	El niño(a), se lleva bien con sus amistades y sabe comportarse adecuadamente				
Toma de decisiones	12.	El niño (a), se siente calmado y pide ayuda de los adultos ante cualquier problema que se suscita en el aula				
	13.	El niño (a) reflexiona sobre sus acciones ante una situación problemática dentro del aula				
	14.	El niño (a) reconoce su error y acepta las consecuencias, cuando se porta mal				

Tabulación - Inicial

DIMENSIÓN		Conciencia de sí mismo												Autorregulación														
ITEM	Nombres de los niños	1.El niño (a) expresa sus emociones (ejemplo: alegría, tristeza, enojo)				2.El niño (a) demuestra sus talentos o habilidades				3.El niño (a) demuestra ser independiente para realizar tareas acordes a su edad				4.El niño (a) tiene un comportamiento deseable cuando tiene que esperar para obtener algo que desea				5.El niño (a) reacciona calmado ante una preocupación				6.El niño (a) respeta las reglas y rutinas sin que se lo recuerden constantemente						
		S	CS	A	N	S	CS	A	N	S	CS	A	N	S	CS	A	N	S	CS	A	N	S	CS	A	N			
1	HERRERA RIOS, Ehiton Gael	x					x					x						x						x				
2	QUIROZ PULCE, Lesly			x				x					x						x						x			
3	GÓMEZ QUIROZ, Rosita yandi		x					x				x							x						x			
4	CIEZA BUSTAMANTE, Iker valentino			x				x				x									x						x	
5	CUBAS HUAMAN, Christian Jhonatan		x				x				x								x							x		
6	DIAZ RIVERA, Randy Darell			x			x				x								x							x		
7	FERNANDEZ PADILLA, Thaisa Antonella		x				x				x								x						x			
8	GUEVARA BANCES, Mateo Sebastian		x				x				x								x							x		
9	INSAPILLO CONTRERAS, Cielo Zahori			x			x				x					x			x						x			
10	JULCAHUANGA INGA, Isacar Jhuniór			x				x				x									x					x		
11	LIZANA CUBAS, Claudina Keysi Thamara	x				x				x					x				x						x			
12	MARTINEZ SANTIAGO, Antoine Elian Dominik		x					x				x									x				x			
13	MONTENEGRO SANTACRUZ, Favio Gabriel			x				x				x									x				x			
14	ORDOÑEZ ROJAS, Mia Valentina			x				x				x				x					x				x			
15	PARDO CARMEN, Sthefano Alexander			x				x				x									x					x		
16	PAREDES SIESQUEN, Anghelo Smith		x					x				x									x				x			
17	REYES REGALADO, Kiara Edsun		x					x				x									x				x			
18	RIVERA HEREDIA, Rasec Hakim	x						x				x									x						x	
19	RODAS SEGURA, Lia Khalessy		x					x				x									x				x			
20	SALAZAR PENAS, Cesar Paolo			x				x				x													x			
21	SOTO FLORES, Luz Clarita		x					x				x									x				x			
22	TANTALEAN TERAN, Paulo Dionicio			x				x				x													x			
23	VASQUEZ CASTILLO, Dylan Andree			x				x				x													x			
24	VASQUEZ LAZARO, Nicolas Snayder			x				x				x													x			
25	ZARATE BARBOZA, Caleb Sebastian			x				x				x									x				x			

Conciencia social				Habilidades para relacionarse				Toma responsable de decisiones																							
7.El niño (a) intenta entender el punto de vista del otro cuando se encuentra en una discusión				8.El niño(a) es empático cuando un amigo(a) está triste				9.El niño(a), interactúa adecuadamente y es amistoso cuando conoce compañeros nuevos				10.El niño(a) expresa sus ideas, hace preguntas, cuenta algo que le pasó, etc. Cuando conversa con sus compañeros.				11.El niño(a), se lleva bien con sus amistades y sabe comportarse adecuadamente				12.El niño (a), se siente calmado y pide ayuda de los adultos ante cualquier problema que se suscita en el				13.El niño (a) reflexiona sobre sus acciones ante una situación problemática dentro del aula				14.El niño (a) reconoce su error y acepta las consecuencias, cuando se porta mal			
S	CS	A	N	S	CS	A	N	S	CS	A	N	S	CS	A	N	S	CS	A	N	S	CS	A	N	S	CS	A	N	S	CS	A	N
	x				x					x				x					x							x					
	x					x				x				x						x						x					
	x					x				x				x						x						x					
		x				x				x					x					x						x					
	X					X				X				X						X						X					
	X						X			X				X						X						X					
	X					X				X	X			X						X						X					
	X					X				X				X	X					X						X					
		X					X			X			X	X				X				X					X				
X				X				X				X		X			X			X					X			X			
		X				X				X			X	X			X			X					X			X			
		X				X				X			X	X			X			X					X			X			
		X				X				X			X	X			X			X					X			X			
		X				X				X			X	X			X			X					X			X			
		X				X				X			X	X			X			X					X			X			
		X				X				X			X	X			X			X					X			X			
		X				X				X			X	X			X			X					X			X			
		X				X				X			X	X			X			X					X			X			
X				X				X			X	X		X			X			X				X		X		X			

Tabulación – Posterior a la experiencia

DIMENSIÓN		conciencia de sí mismo												autorregulación											
ITEM	Nombres de los niños	1.El niño (a) expresa sus emociones (ejemplo: alegría, tristeza, enojo)				2.El niño (a) demuestra sus talentos o habilidades				3.El niño (a) demuestra ser independiente para realizar tareas acordes a su edad				4.El niño (a) tiene un comportamiento deseable cuando tiene que esperar para obtener algo que desea				5.El niño (a) reacciona calmado ante una preocupación				6.El niño (a) respeta las reglas y rutinas sin que se lo recuerden constantemente			
		4	3	2	1	S	CS	A	N	S	CS	A	N	S	CS	A	N	S	CS	A	N	S	CS	A	N
1	HERRERA RIOS, Ehiton Gael	4					3				3				3				3						
2	QUIROZ PULCE, Lesly		3				3					2			3				3						
3	GÓMEZ QUIROZ, Rosita yandi		3				3				3				3				3						
4	CIEZA BUSTAMANTE, Iker valentino		3				3				3				3					2				2	
5	CUBAS HUAMAN, Christian Jhonatan		3				3				3				3				3						
6	DIAZ RIVERA, Randy Darell		3				3				3				3				3						
7	FERNANDEZ PADILLA, Thaisa Antonella	4					3			4				4				4					3		
8	GUEVARA BANCES, Mateo Sebastian		3				3				3				3				3						
9	INSAPILLO CONTRERAS, Cielo Zahori		3				3				3				3				4					3	
10	JULCAHUANGA INGA, Isacar Jhunior		3				3				3					2			3					3	
11	LIZANA CUBAS, Claudina Keysi Thamara	4				4				4				4				4						3	
12	MARTINEZ SANTIAGO, Antoine Elian Dominik		3				3				3				3				3					3	
13	MONTENEGRO SANTACRUZ, Favio Gabriel		3					2				2			3				3					3	
14	ORDÓÑEZ ROJAS, Mia Valentina		3				3				3				3				3					3	
15	PARDO CARMEN, Sthefano Alexander		3					2			3					2			3					3	
16	PAREDES SIESQUEN, Anghelo Smith		3				3				3				3				3					3	
17	REYES REGALADO, Kiara Edsun		3				3				3				3				3					3	
18	RIVERA HEREDIA, Rasec Hakim	4					3				3					2			3					3	
19	RODAS SEGURA, Lia Khalessy		3				3			4				4				4						3	
20	SALAZAR PENAS, Cesar Paolo		3					2			3				3				3					3	
21	SOTO FLORES, Luz Clarita		3				3				4				3				3					3	
22	TANTALEAN TERAN, Paulo Dionicio		3					2			4				3				3					3	
23	VASQUEZ CASTILLO, Dylan Andree		3				3			4					3				3					3	
24	VASQUEZ LAZARO, Nicolas Snayder		3				3				3				3				3					3	
25	ZARATE BARBOZA, Caleb Sebastian		3				3			4				4				4						4	

Conciencia social								habilidades para relacionarse								toma responsable de decisiones																
7.El niño (a) intenta entender el punto de vista del otro cuando se encuentra en una discusión				8.El niño(a) es empático cuando un amigo(a) está triste				9.El niño(a), interactúa adecuadamente y es amistoso cuando conoce compañeros nuevos				10.El niño(a) expresa sus ideas, hace preguntas, cuenta algo que le pasó, etc. Cuando conversa con sus compañeros.				11.El niño(a), se lleva bien con sus amistades y sabe comportarse adecuadamente				12.El niño (a), se siente calmado y pide ayuda de los adultos ante cualquier problema que se suscita en el				13.El niño (a) reflexiona sobre sus acciones ante una situación problemática dentro del aula				14.El niño (a) reconoce su error y acepta las consecuencias, cuando se porta mal				
S	CS	A	N	S	CS	A	N	S	CS	A	N	S	CS	A	N	S	CS	A	N	S	CS	A	N	S	CS	A	N	S	CS	A	N	
4				4				3				4				4				4				4				4				
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3	2			3				3				3				3	2		
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3	4			4				4				4				4			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3		2			3				3	2			3				3				3				3	2	
4				4				4				4				4				4				4				4				
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3	2			3				3				3				3	2		
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3	2			3				3				3				3	2		
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3		2			3				3			3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3		2			3				3			3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3	2			3				3				3				3			
	3				3		2			3				3			3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3				3				3				3				3				3			
	3				3				3																							

ANEXO

PROGRAMA MINDFULNESS PARA EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL DE NIÑOS DE CUATRO AÑOS

I. DATOS GENERALES:

- Institución educativa: Institución educativa N° 16210 y I.E 335 Rieguillo
Nivel: Inicial
- Edad: 4 años
- N° de alumnos: 30
- Docentes responsables:
 - Guerrero Toro, Jhina Rosmery
 - Espinoza Alvarado, Nancy Elena

II. PRESENTACIÓN:

El desarrollo socioemocional en la primera infancia es fundamental para el bienestar y el control de las emociones de los niños. Según el modelo SEL de CASEL, este desarrollo implica cinco componentes clave: la autoconciencia o reconocimiento de las propias emociones y pensamientos, la autogestión o regulación de las emociones y el comportamiento, la conciencia social o empatía hacia los demás, la comunicación y la toma responsable de decisiones.

La etapa preescolar entre los 4 y 5 años representa una ventana de oportunidad crucial para estimular estas habilidades socioemocionales a través de estrategias basadas en la técnica de conciencia plena mindfulness y actividades adecuadas para su edad. Diversos estudios indican que los programas de mindfulness, pueden potenciar significativamente el desarrollo socioemocional infantil. Mediante juegos, cuentos y ejercicios de atención plena, los niños mejoran la autoconciencia y autogestión de sus emociones, desarrollan la empatía y valoración por los demás, aprenden a comunicarse y relacionarse de mejor manera, y reflexionan sobre sus acciones y decisiones.

Por ello, esta estrategia didáctica busca aprovechar los beneficios del mindfulness para fortalecer las habilidades socioemocionales de los niños de 4

años de las Instituciones educativas N° 16210 de Bagua Grande y I.E 335 del Rieguillo. Las actividades basadas en mindfulness han sido diseñadas a partir de un enfoque vivencial, adecuado a su edad, pero apuntando al desarrollo de cada uno de los cinco componentes del desarrollo socioemocional. De este modo, se espera contribuir a su bienestar integral, preparándolos emocionalmente para afrontar nuevos retos en el futuro.

III. JUSTIFICACIÓN:

La implementación de este programa para promover el desarrollo socioemocional en niños de 4 años se justifica por las siguientes razones:

En primer lugar, existe una sólida evidencia científica sobre los efectos positivos de las prácticas de atención plena en el bienestar y equilibrio psicoemocional infantil. Diversos estudios controlados han demostrado su impacto en funciones como la regulación emocional, el manejo del estrés, el autocontrol, la concentración, las conductas sociales y las relaciones interpersonales saludables.

Así mismo, la etapa preescolar constituye un momento evolutivo estratégico para reforzar las competencias socioafectivas debido a la plasticidad de las conexiones cerebrales vinculados. Los hábitos y experiencias en los primeros años de vida ejercen una influencia profunda en el desarrollo socioemocional posterior del infante. Asimismo, la aplicación de mindfulness se adapta bien a las necesidades y capacidades de atención de los niños pequeños mediante ejercicios breves, lúdicos y con significado concreto para su realidad cercana ya que les brinda herramientas vivenciales para gestionar sus estados de ánimo e interacciones sociales.

Además, enfoques educativos integrales demandan atender tanto al crecimiento académico como socioemocional. Las habilidades blandas predictivas del bienestar como la autoconciencia, la autorregulación, la empatía y el asertividad requieren ser estimuladas intencionalmente.

IV. OBJETIVO GENERAL

Fortalecer las habilidades socioemocionales en niños de 4 años mediante una estrategia basada en Mindfulness en las Instituciones educativas N° 16210 y I.E 335 Rieguillo.

V. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Propiciar la autoconciencia, autogestión emocional y conciencia social en niños de cuatro años.
- Propiciar las habilidades de comunicación en los niños en los niños de 4 años.
- Fomentar la toma responsable de decisiones comunicación en los niños en los niños de 4 años.

VII. BENEFICIARIOS:

Los beneficiarios son 26 niños de 4 años de edad, 21 niños de la I.E. N° 16210 de Bagua Grande y 5 niños de la I.E 335 Rieguillo

VIII. EVALUACIÓN:

La evaluación de este programa se realizará de manera permanente a lo largo de su implementación a través de dos instrumentos que permitirán evidenciar el progreso en las habilidades socioemocionales de los estudiantes por la influencia de la conciencia plena.

Por un lado, se empleará el cuaderno de campo donde la docente responsable registrará sus observaciones, reflexiones y apreciaciones respecto al comportamiento de los niños en cada actividad. Esto facilitará llevar un seguimiento anecdótico de los avances, dificultades y necesidades detectadas en el proceso.

Asimismo, se utilizará una guía de observación con indicadores y criterios específicos para evaluar antes y después sobre las categorías: autoconciencia, autogestión, conciencia social, habilidades de comunicación, toma de decisiones consientes.

IX. PRESUPUESTO:

Material	Cantidad	Costo Unitario	Costo Total
Plumones	10	S/ 2	S/ 20
Hojas de colores	100	S/ 0.2	S/ 20
Impresiones	300	S/ 0.5	S/ 150
Internet	40 hrs	S/ 2.0	S/ 80
Parlantes	1	S/ 400	S/ 400
Cartulinas	20	S/ 1	S/ 20
Pelotas	5	S/ 5	S/ 25
Colchonetas	10	S/10	S/ 100
Cojines	20	S/ 5	S/ 100
Otros materiales	-	-	S/ 50
Total	-	-	S/ 965

El programa se realizará con el 100% de recursos propios de las autoras del estudio.

X. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:

Nº	Actividad	noviembre	Diciembre
1	Respiración consciente	20	
2	Escucha los sonidos	21	
3	Recorrido corporal	22	
4	Caminata consciente	23	
5	Pensamientos en una nube	24	
6	Atención plena al comer	27	
7	Sonidos agradables y desagradables	28	
8	Posturas de animales	29	
9	Pinta consciente	30	
10	Mandalas grupales		1

XI. DESARROLLO DE ACTIVIDADES:

Actividad 1: respiración consciente

Fecha: 20 de noviembre de 2023

Duración: 45 minutos

INICIO:

- El docente dialoga con los niños sobre la importancia de la respiración y cómo nos ayuda a calmarnos y concentrarnos.
- Pregunta a los niños ¿Han observado cómo respiran cuando están tranquilos y cuando están alterados?
- Escucha sus experiencias. Les explica que hoy aprenderán a poner atención a su respiración.

DESARROLLO:

- Los niños buscan un lugar cómodo para sentarse. Adoptan una postura erguida pero relajada.
- Cierran los ojos suavemente o miran hacia el piso.
- Colocan una mano en el abdomen y otra en el pecho.
- Inhalan lentamente por la nariz, sintiendo elevarse primero el abdomen y luego el pecho.
- Exhalan lentamente por la boca, sintiendo descender las manos.
- Repiten la respiración profunda 5 veces, atentos a las sensaciones.
- El docente guía el ejercicio con voz suave y música relajante.

CIERRE:

- Abren los ojos lentamente.
- Comentan cómo se sintieron, si notaron alguna diferencia en su cuerpo y mente.
- El docente refuerza la idea de que la respiración nos ayuda a calmarnos y tener autoconciencia de nuestro cuerpo.
- Pregunta ¿en qué momento les puede ser útil practicar esto?

Actividad 2: Escucha los sonidos

Fecha: 21 de noviembre de 2023

Duración: 45 minutos

INICIO:

- El docente dialoga con los niños sobre la importancia de poner atención a lo que captan nuestros sentidos.
- Pregunta ¿qué podemos percibir con el sentido del oído? Escucha sus ideas.
- Explica que hoy pondrán atención plena a los sonidos del ambiente.

DESARROLLO:

- Los niños buscan un lugar cómodo para sentarse.
- Cierran los ojos suavemente o miran hacia el piso.
- El docente pide poner atención a todos los sonidos que pueden escucharse en el ambiente por 1-2 minutos.
- Luego, los niños abren los ojos e identifican de dónde proviene cada sonido y lo comentan.
- El docente también puede hacer sonidos con objetos para que los reconozcan.

CIERRE:

- Dialogan sobre qué sonidos fueron más fáciles de reconocer, cuáles les gustaron o no, qué nuevos sonidos escucharon.
- El docente refuerza que poner atención plena a los sonidos nos ayuda a conectar con el momento presente y desarrollar nuestra conciencia social del entorno.

Actividad 3: recorrido corporal

Fecha: 22 de noviembre de 2023

Duración: 45 minutos

INICIO:

- El docente dialoga con los niños sobre la importancia de prestar atención a las sensaciones de nuestro cuerpo.
- Pregunta ¿Cómo se siente nuestro cuerpo cuando tenemos sueño, frío, calor?
- Explica que hoy explorarán su cuerpo poniendo atención plena.

DESARROLLO:

- Los niños buscan un espacio en el piso y se acuestan boca arriba, con brazos y piernas relajados.
- Cierran los ojos suavemente o miran hacia el techo.
- Enfocan la atención en los pies, notando cualquier sensación. Mueven lentamente los dedos del pie.
- Van subiendo por las piernas, las caderas, el abdomen, el pecho, los brazos y las manos, poniendo atención a las sensaciones en cada parte y moviéndola suavemente.
- Llegan a la cabeza, sintiendo toda la extensión del cuerpo en contacto con el piso.
- El docente guía el recorrido corporal con voz suave.

CIERRE:

- Abren los ojos lentamente cuando sientan que el recorrido finalizó.
- Comentan cómo se sintió la experiencia y qué sensaciones notaron.
- El docente refuerza los beneficios de prestar atención al cuerpo para la autoconciencia.

Actividad 4: caminata consciente

Fecha: 23 de noviembre de 2023

Duración: 45 minutos

INICIO:

- El docente dialoga sobre la importancia de caminar y movernos con atención plena.
- Pregunta a los niños cómo se siente caminar rápido, lento, con cansancio, emoción, etc.
- Explica que hoy experimentarán caminar de forma lenta y consciente.

DESARROLLO:

- Los niños se ponen de pie, buscan un espacio en el aula para caminar.
- Empiezan a caminar muy lentamente, sintiendo cada paso que dan.
- Coordinan la respiración con el movimiento al caminar.
- Prestan atención a su postura corporal, que esté erguida pero relajada.
- Caminan en silencio por 2-3 minutos, manteniendo la atención en la experiencia.
- El docente también participa caminando con ellos.

CIERRE:

- Se detienen lentamente cuando sientan finalizar el ejercicio.
- Comparten cómo se sintió la experiencia de caminar consciente.
- El docente destaca los beneficios para regular nuestro cuerpo y mente.

Actividad 5: pensamientos en una nube

Fecha: 24 de noviembre de 2023

Duración: 45 minutos

INICIO:

- El docente dialoga con los niños sobre cómo a veces nuestra mente está llena de pensamientos y sentimientos.
- Pregunta ¿En qué momentos les pasa eso? ¿Cómo se sienten?
- Explica que hoy representarán esos pensamientos en una nube para observarlos sin juzgar.

DESARROLLO:

- Los niños reciben una hoja y colores.
- Dibujan una gran nube que ocupe la hoja.
- Dentro de la nube, representan con palabras o dibujos los pensamientos y sentimientos que están teniendo en este momento.
- Cuando terminen, observan en silencio la nube por unos instantes, sin juzgar su contenido.
- El docente también realiza la actividad junto con ellos.

CIERRE:

- Dialogan sobre cómo se sintió la experiencia.
- Destacan que observar los pensamientos nos ayuda a tener mayor consciencia y a tomar mejores decisiones.

Actividad 6: atención plena al comer

Fecha: 27 de noviembre de 2023

Duración: 45 minutos

INICIO:

- El docente dialoga sobre la importancia de comer con atención plena.
- Pregunta a los niños cómo se siente comer rápido, lento, con hambre, sin hambre, etc.
- Explica que hoy comerán prestando atención a los sentidos.

DESARROLLO:

- Los niños reciben una fruta o snack saludable.
- Observan su forma, color, aroma.
- Le dan una mordida pequeña y mastican lentamente, prestando atención a la textura y sabor.
- Toman consciencia al tragar.
- Continúan comiendo de esta manera atenta y enfocada.
- El docente también participa comiendo con atención plena.

CIERRE:

- Comentan la experiencia. ¿Cómo se comparó con otras veces que han comido?
- Destacan los beneficios de comer con atención plena para nuestra salud y bienestar.

Actividad 7: sonidos agradables y desagradables

Fecha: 28 de noviembre de 2023

Duración: 45 minutos

INICIO:

- El docente dialoga sobre cómo hay sonidos que nos resultan agradables y otros desagradables.
- Pregunta a los niños ejemplos de cada tipo de sonido y por qué les provocan esas sensaciones.
- Explica que hoy escucharán varios sonidos y reaccionarán según su percepción.

DESARROLLO:

- Los niños reciben un círculo de cartulina verde y otro rojo.
- El docente reproduce varios sonidos, unos relajantes como música suave y otros molestos como un pito.
- Los niños levantan el círculo verde si el sonido les parece agradable y el rojo si les parece desagradable.
- Luego, dialogan sobre qué sensaciones les provocó cada sonido.

CIERRE:

- Destacan la importancia de desarrollar nuestra conciencia social sobre cómo perciben los demás.
- No todos sienten igual ante un mismo sonido.

Actividad 8: posturas de animales

Fecha: 29 de noviembre de 2023

Duración: 45 minutos

INICIO:

- El docente dialoga sobre cómo los animales adoptan diferentes posturas con su cuerpo.
- Pregunta a los niños qué animales conocen y cómo son sus posturas.
- Explica que hoy imitarán posturas de animales prestando atención a las sensaciones.

DESARROLLO:

- Los niños tienen espacio para moverse libremente por el aula.
- El docente va nombrando diferentes animales: perro, gato, jirafa, tortuga, etc.
- Los niños imitan la postura de cada animal, adoptando su forma corporal.
- Prestan atención a las sensaciones y respiración en cada postura.
- Mantienen la postura por unos segundos.
- Luego, cambian a la del siguiente animal nombrado.

CIERRE:

- Dialogan sobre cómo se sintieron las diferentes posturas.
- Destacan la importancia de tener autoconciencia del propio cuerpo.

Actividad 9: pinta consciente

Fecha: 30 de noviembre de 2023

Duración: 45 minutos

INICIO:

- El docente dialoga sobre cómo muchas veces al pintar nos enfocamos solo en el resultado final.
- Pregunta a los niños cómo se sienten cuando pintan preocupados por que quede bonito.
- Explica que hoy pintarán de forma consciente, disfrutando el proceso.

DESARROLLO:

- Los niños reciben una imagen para pintar y colores.
- Se concentran en los movimientos al tomar los colores y pintar las áreas.
- Prestan atención a las texturas y combinación de colores.
- Pintan lentamente, con presencia plena en la actividad.
- No se preocupan por cómo quedará, solo disfrutan el proceso.

CIERRE:

- Comentan cómo se sintió la experiencia de pintar con atención plena.
- Destacan los beneficios para desarrollar la autogestión de concentrarse en el proceso y no solo en el resultado.

Actividad 10: mandalas grupales

Fecha: 01 de diciembre de 2023

Duración: 45 minutos

INICIO:

- El docente dialoga sobre qué son los mandalas y muestra imágenes de ellos.
- Pregunta a los niños si les gustaría hacer un mandala grande entre todos.
- Explica que hoy pintarán un mandala grupal poniendo atención plena y dialogando.

DESARROLLO:

- En el piso hay un gran mandala dibujado en un papelógrafo.
- Cada niño elige un color de lápiz o plumón.
- Por turnos van pasando al centro y pintando una sección del mandala con su color, con atención plena.
- Mientras pintan, dialogan sobre el diseño y la combinación de colores que desean hacer.
- Todos deben participar pintando alguna parte.

CIERRE:

- Observan y aprecian el mandala grupal finalizado.
- Comentan cómo se sintió la experiencia de trabajar juntos con atención plena.
- Destacan la importancia de las habilidades de comunicación al hacer un trabajo colaborativo.

ANEXO

PROGRAMA INTEGRANDO MINDFULNESS CON PADRES DE FAMILIA PARA EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL DE SUS HIJOS

I. DATOS GENERALES:

Instituciones educativas: Institución educativa N° 16210 y I.E 335 Rieguillo
Nivel: Inicial.

N° de padres: 26 padres de familia de las instituciones N° 16210 y I.E 335 Rieguillo

Docentes responsables:

- Guerrero Toro, Jhina Rosmery
- Espinoza Alvarado, Nancy Elena

II. PRESENTACIÓN:

El desarrollo socioemocional en la primera infancia es fundamental para el bienestar y el control de las emociones de los niños. En ese sentido la calidad educativa en los jardines depende también en gran medida del recurso emocional clave que constituyen los padres y madres de familia, quienes pueden apoyar a sus hijos de forma positiva en aspectos como su relación con los demás, la autoestima, el cumplimiento de sus deberes, el autocontrol, etc. Por eso, es importante que participen en el desarrollo socioemocional de sus hijos desde temprana edad; ya que el nivel de aprendizaje que logren será el producto del trabajo conjunto y coordinado de todos los actores educativos.

En este contexto el presente programa consiste en dos talleres dirigidos a los padres y madres de familia, en los que se les explicará detalladamente el trabajo que se realizará con sus hijos e hijas sobre la implementación de la técnica de conciencia plena de meditación denominada mindfulness. El objetivo de esta técnica es fortalecer el desarrollo socioemocional de los niños y niñas, así como integrar la participación de los padres y madres en el proceso de su desarrollo social y emocional en su entorno familiar.

III. JUSTIFICACIÓN:

El desarrollo socioemocional en la primera infancia es fundamental, ya que incluye procesos para la interacción social positiva, el manejo de emociones, las relaciones interpersonales saludables, la autoestima y el autocontrol, fortalecerlo a temprana edad sus emociones. En ese sentido los padres y madres de familia son agentes clave en la educación socioemocional de sus hijos, su participación activa en el programa, permite un enfoque integral y colaborativo entre escuela y el hogar para reforzar el bienestar emocional de los niños.

El programa busca empoderar a los padres con conocimientos y herramientas prácticas de mindfulness, para que puedan apoyar el desarrollo socioemocional de sus hijos desde casa, complementando así lo aprendido en el aula, aprovechando una etapa crucial en el desarrollo de sus hijos, permitiendo así sentar bases socioemocionales que impactarán positivamente el bienestar presente y futuro de los niños y niñas.

IV. OBJETIVO GENERAL

Fortalecer en los padres y madres de familia conocimientos y habilidades sobre los fundamentos básicos, importancia y práctica de mindfulness, mediante dos talleres en las Instituciones educativas N° 16210 y I.E 335 Rieguillo.

V. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Informar a los padres y madres de familia sobre el desarrollo del programa basado en la técnica mindfulness y su integración con padres de familia para fortalecer el desarrollo socioemocional de los niños.

Promover en los padres de familia los fundamentos, herramientas y estrategias prácticas de la técnica mindfulness, para que puedan integrarlas en la dinámica y rutinas familiares de forma vivencial, promoviendo el bienestar emocional entre todos los miembros de la familia.

VII. BENEFICIARIOS:

Los beneficiarios son:

22 padres de familia de la I.E. N° 16210 de Bagua Grande

04 padres de familia de la I.E 335 Rieguillo

22 niños de 4 años de edad de la I.E. N° 16210 de Bagua Grande

04 niños de 4 años de edad de la I.E 335 Rieguillo

VIII. EVALUACIÓN:

La evaluación de este programa se realizará de manera permanente a lo largo de su implementación a través de un cuaderno de campo que permitirá evidenciar las actividades trabajadas con los padres de familia.

La docente responsable registrará sus observaciones, reflexiones y apreciaciones respecto al comportamiento de los padres durante el taller. Esto facilitará llevar un seguimiento anecdótico de los avances, dificultades y necesidades detectadas en el proceso.

IX. PRESUPUESTO:

Material	Cantidad	Costo Unitario	Costo Total
Parlante	1	S/ 80.00	S/ 80,00
Memoria USB	1	S/ 36.00	S/ 36,00
Papel bond	25	S/ 0.5	S/ 2,50
Globos	25	S/ 0.30	S/ 7,50
Plumones	22	S/ 44.00	S/ 44,00
Otros materiales	-	-	S/ 20,00
Total	-	-	S/ 190.00

El programa se realizará con el 100% de recursos propios de las autoras del estudio.

X. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:

Nº	Actividad	noviembre	Diciembre
1	Reunión informativa con padres de familia	23	
2	Taller de padres de familia		07

XI. DESARROLLO DE ACTIVIDADES:

TALLER: INTEGRANDO MINDFULNESS EN LA FAMILIA

Objetivo del taller: Proveer a los padres de familia de los fundamentos, herramientas y estrategias prácticas de mindfulness y atención plena, para que puedan integrarlas en la dinámica y rutinas familiares de forma vivencial, promoviendo relaciones más conscientes, una comunicación empática, gestión emocional efectiva y mayor bienestar entre todos los miembros de la familia.

Agenda: El taller tiene el propósito de facilitar la integración de mindfulness dentro de las familias, a través de los siguientes momentos:

Preludio: Recepción y bienvenida de los asistentes. Presentación de instructores (docentes de aula) y propósito del taller.

Inspiración inicial (dinámica): Práctica guiada de meditación o ejercicio de atención plena para experimentar mindfulness.

Fundamentos teóricos (exposición): ¿Qué es mindfulness y atención plena? Beneficios científicamente probados para las familias y el cerebro infantil y adulto.

Mapa de prácticas: Definición de ejercicios, acciones y actividades puntuales para integrar mindfulness en la cotidianidad. Se definirán prácticas para la mañana, tarde, noche e hitos familiares clave.

Compromisos personales: Cada familia establece unos minutos y prácticas diarias realistas para implementar tras el taller.

Cierre y palabras finales: Ronda de cierre, recapitulación de aprendizajes y despedida.

DURACIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO Y DESCRIPCIÓN	RECURSOS
15 min.	Preludio: Recepción y bienvenida de los asistentes. Presentación de instructores (docentes de aula) y propósito del taller.	Objetivo: conocerse (vivir sin amigos no es vivir) Descripción: Espacio musical, recepción de padres de familia y presentación de las personas encargadas de dirigir y brindar el taller.	Parlante Usb
15 min.	Dinámica	Objetivo: despertar el interés por el tema y entrar en confianza. Descripción: “nos divertimos con el tren de globos” Descripción de actividad: Hacer dos grupos incluyendo a todos los padres, luego se les entregará un globo desde el segundo al último integrante de cada grupo. Se solicita que coloquen el globo a la altura de su barriga y se peguen a sus compañeros, se da algunas indicaciones para desarrollar la actividad. Para finalizar se reproduce una canción ellos van a bailar sin dejar caer el globo.	Globos Parlante Usb
20 min. Exposición docente	Exposición (responsable del taller)	Objetivos: reconozca sobre el propósito del taller a trabajar. Descripción de actividad: Se le entrega a cada padre de familia papel bond y plumones de	Papel bond Plumones Laptop Pptx

		<p>colores y les pedirá que dibujen un animal imaginario y dejarán de hacerlo cuando termine las indicaciones el responsable de la exposición.</p> <p>Se les menciona el objetivo del dibujo realizado y se les hablará de las distintas habilidades y destrezas que tienen cada niño.</p> <p>Después de la pequeña actividad ya se procede a exponer el tema: ¿Qué es mindfulness y atención plena?</p> <p>Beneficios científicamente probados para las familias y el cerebro infantil y adulto.</p> <p>Y brindando las respectivas sugerencias para ayudar a los niños</p>	
20 min.	Construcción de estrategias	<p>objetivos: Exponer a los padres de familia los fundamentos teóricos y científicos detrás de las prácticas de mindfulness y atención plena, incluyendo los beneficios a nivel cerebral, físico, emocional y relacional.</p> <p>Facilitar una experiencia práctica y vivencial de los padres en ejercicios guiados de mindfulness, meditación y otras herramientas de atención plena, para que puedan incorporarlas de forma</p>	<p>Pptx Tv Música Parlante</p>

		<p>natural en sus dinámicas familiares.</p> <p>Se les mencionará todos los talleres realizados con los niños y luego se les realizará la demostración de tres talleres para que puedan practicar en casa.</p> <p>Descripción de estrategias:</p> <p>Estrategias para el taller de respiración consciente:</p> <p>Enseñar la técnica de respiración abdominal o diafragmática.</p> <p>Guiar ejercicios de respiración profunda de 3-5 minutos.</p> <p>Indicar realizar las prácticas de respiración antes de dormir o en momentos de estrés.</p> <p>Generar espacios sin distracciones para enfocar la atención en la respiración.</p> <p>Utilizar recordatorios para respirar (notas adhesivas, alarmas, etc.)</p> <p>Estrategias para el taller de pensamiento en las nubes:</p> <p>Explicar en qué consisten las técnicas de visualización creativa guiada.</p> <p>Leer cuentos o narrativas para estimular la imaginación de forma relajada.</p>	
--	--	---	--

		<p>Proponer ejercicios en familia para visualizar paisajes, animales, objetos, etc.</p> <p>Sugerir realizar las visualizaciones antes de dormir.</p> <p>Elaborar dibujos sobre las visualizaciones para plasmar lo imaginado.</p> <p>Estrategias para el taller de caminata consciente:</p> <p>Explicar en qué consiste caminar de forma lenta, presente y con atención plena.</p> <p>Salir a caminar descalzos para conectar con las sensaciones corporales.</p> <p>Observar y sentir con todos los sentidos el entorno durante la caminata: sonidos, vistas, aromas.</p> <p>Evitar conversaciones, estar en silencio consigo mismo.</p> <p>Finalizar la caminata reflexionando sobre lo experimentado.</p>	
15 min.	Ritual de compromiso	<p>objetivo: Establecer prácticas de mindfulness familiares</p> <p>Descripción de actividad: Los padres se comprometen a: inculcar en sus niños una actitud abierta y receptiva hacia las prácticas de mindfulness que se</p>	Música relajante Parlante

		realicen en familia, escuchar activamente cualquier duda, inquietud o experiencia que los niños quieran. Realizar caminatas junto a sus niños motivándolos con frases de apoyo u otra conversación que llame la atención al niño (a). Para finalizar, los padres realizan un momento de respiración consciente con ayuda de la docente para demostrar cuan calmados nos sentimos al realizar las técnica mindfulness.	
5 min.	Despedida	Para finalizar: agradecimiento a todos los padres asistentes a nuestro taller de padres de familia, por vuestra presencia, actitud positiva y participativa que ha contribuido a que se haya desarrollado de forma amena y provechosa para todos. <p style="text-align: center;">¡¡¡Gracias!!! Esperamos que les sea de ayuda.</p>	

RESULTADOS DEL CUESTIONARIO DE ENTREVISTA PARA PADRES DE FAMILIA

DIMENSIONES	PADRE	ITEMS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	CONCLUSIÓN DESCRIPTIVA
			AUTOCONCIENCIA	1.	¿Cómo expresa su hijo(a) sus emociones como alegría, tristeza o enojo?	cuando está enojado no habla a nadie y cuando esta triste se va a lugar solo y cuando esta alegre juega baila y nos abraza y nos besa.	Alegría saltando abrazándonos riendo Tristeza llorando se acuesta en su cama	Se ríe salta juega cuando está triste y llora y cuando está enojado lanza las cosas	Bueno mi niño es tranquilo expresando sus emociones sobre todo cuando está alegre él lo expresa saltando de la emoción	Alegre como todo niño	Mi hijo expresa sus emociones con alegría	Sus emociones de mi hijo lo demuestran con alegría	Alegría saltando riendo agradeciendo corriendo Tristeza llora se pone triste Enojo dice yo no te quiero o ya no quiero eso	Alegría Expresa de la manera en que sonrío demasiado soltando y aplaudiendo a la vez Tristeza empieza a llorar Enojo dando gritos y a la vez haciendo gestos de molestia	Ella cuando está alegre no se acariña nos da besos y siempre se está positiva y cuando está enojada se molesta y comienza a llorar a gritar por todo	Mi niño expresa sus emociones con mucha alegría, llora y bota las cosas.	
2.	¿Cuáles es considera que son los mayores talentos o habilidades	Bailar y pintar		El deporte	Le gusta dibujar cantar y bailar	La mayor habilidad de mi niño es cantar jugar a la pelota es muy inquieto en esa parte	Juega con su juguete y excava	Mi hijo tiene la habilidad de dibujar y tiene el talento de ayudar en	Le gusta pintar en casa también le gusta bailar y le gusta averiguar de algo que le interesa	Hacer amigos correr pintar jugar	Consideraría que a mi pequeña le gusta el baile y la pintura son sus habilidades más destacarte que puede haber en ella junto a su talento acerca de cualquier tipo de baile	Su captación es muy rápida graba y memoriza muy bien las palabras que uno le explica	Tiene habilidad de cantar y bailar	Correr	La psicomotricidad	El dibujo y pintura	

	de su hijo(a)?						casa											
3.	¿Considera que su hijo(a) es independiente para realizar tareas acordadas a su edad?	Sí es un niño muy independiente	si	En algunos casos pues para ir al baño necesita ayuda	Bueno a veces porque también pide ayuda porque quizás no entiende por lo que está en una etapa que recién está aprendiendo a realizar	No porque es muy pequeño tengo que enseñarlo	No porque a veces algunas actividades son riesgosas	Sí es independiente	No todavía le falta algunas cosas como ponérselas medias o amarrar las zapatillas	No es independiente	Sí	Si, hace los deberes que le corresponde como hijo y estudiante	Si, o considero independiente	Si	Si, considero que mi hijo es independiente porque tiene su cama ordenada, su ropa, ordena sus juguetes, etc			

AUTOCONTROL	4.	¿Cómo se comporta su hijo(a) en situaciones donde debe esperar	Se molesta por un momento, pero luego entiende la situación	En situaciones es tranquilo sabe esperar, pero rara vez o reacciona patéticamente solo	Espera cuando está de buen humor	Hay veces que mi niño sí entiende cuando le hablo, pero hay días que ora, pero tranquilamente se calma y entiende que hizo mal en llorar	Muy bien	Mi hijo sí sabe esperar, pero cuando no tiene rápido se enoja	Es un poco impaciente y reniega hasta obtenerlo	Espera así para obtener el premio	Se comporta de manera muy buena comprendiendo en su totalidad la espera de un objeto	Es un poco impulsiva quiere obtener las cosas urgentes	Espera tranquilo su turno	Un poco impaciente	Inquieto	Es paciente, cuando desea algo pide sin hacer berrinches. Se evidencia que están en un proceso de	Los padres concluyen, que los niños están desarrollando autocontrol, aunque a veces aún necesitan recordatorios y apoyo de los padres para manejar frustraciones y seguir pautas. Se evidencia que están en un proceso de
--------------------	----	--	---	--	----------------------------------	--	----------	---	---	-----------------------------------	--	--	---------------------------	--------------------	----------	---	---

		recuerden constantemente?															
CONCIENCIA SOCIAL	7.	Cuando su hijo(a) discute con otros niños o sus cuidadores, ¿intenta entender el punto de vista del otro?	Sí siempre veo el punto de vista de ambas partes	En ocasiones	No se molesta y hace su rabieta	Bueno quizás en algún momento o porque luego se les pasa y comienzan a jugar de nuevo como amigos que son	Por supuesto que sí	si	Sí entiende porque al darse cuenta él luego pide disculpas	Le conversa y le espera que le pase y lo lleva a su mamá	Sí trata de hacerla al momento decide escuchar a esa persona y da fin a la discusión	Siempre hay que saber escuchar a todas las personas involucradas para poder solucionar los problemas	Si, le pregunto por qué está triste o enojado	No	No	Si, intenta entender el punto de vista de los demás	En síntesis, los padres mencionan que los niños tienen un inicio en cuanto a la conciencia social, expresada en actitudes empáticas ante diversos puntos de vista, sentimientos de apoyo mutuo entre compañeros de aula y cierta disposición para relacionarse con nuevos compañeros por sus actitudes tímidas.
	8.	¿Cómo reacciona o se comporta?	Se pone triste y lo abraza	Lo abraza y está ahí preguntándole	Se siente triste	Lo que él hace es ponerse triste también y luego le hablo	observa	Él también se siente triste y va	Él comparte su tristeza e intenta hacerle jugar	Al toque va a jugar conversar	Tiende a observar y preguntar a alguien cercano el cual es la causa por la que el niño	Ella es muy cariñosa y apoya a los demás	Intenta jugar con él para que ya no siga triste	No sé a presentado ese caso	Se acerca y le da un abrazo	Reacciona con tristeza, también lo	

		port a su hijo(a) cuando un amigo (a) está triste?		qué es lo que le pasa		y se calman ambos		a consolar a su amiguit o			está desanimad o				explica mos los motivo s y le pasa	
9.	¿Cómo interactúa a su hijo(a) con niño(s) que recién conocen o son de otro lugar?	No es muy amigable, pero los observa luego empieza a jugar con ellos	Al comienzo se colaba, pero yo después como que intenté apegarse interactuar con ellos	Es amigable y se acerca a conversar	Mi niño primero juega solo hasta que agarre confianza y luego se llaman amigo ven para jugar y se olvidan que recién se conocen y se hacen buenos amigos	Vergonzoso	Bueno él los llama para que jueguen y se hacen amigos	Buscando su amistad empieza a conversarles haciéndoles diferentes preguntas	Al toque van a jugar y a conversar	Es mayormente callada y se comporta de manera tímida	Ella es muy amable y de un momento a otro busca un buen lapso de amistad	Con mucha emoción y alegría	Tímido	Reacciona y juega como si fueran amigos de años	Interactúa de forma tímida, al principio le es difícil relacionarse, luego normal	

HABILIDADES RELACIONALES	10	¿Cómo participa su hijo(a) en conversaciones: ¿expresa ideas, hace preguntas, cuenta algo que le pasó, etc.?	Sí le gusta mucho dialogar	Expresa lo que le gusta y siempre nos cuenta lo que ha hecho o ha sucedido en su colegio	Hace preguntas y responde rápido	Hace preguntas y trato de entender la situación	Sí que su profesor a lo enseña cuentos	Hace preguntas y cuenta lo que le pasa	Sí expresa sus ideas hace muchas preguntas cuenta lo que le pasa	Si nos cuenta cómo le fue a qué dijo su profesora como se comportaron	Siempre escucha y saca preguntas de lo que está oyendo desde la otra persona	Ella es muy inquieta inventa una idea muy a su estilo que nacen de sus propios pensamientos	Es un niño muy activo que hace muchas preguntas	Si, expresa ideas, hace preguntas y cuenta lo que le pasó	Si, expresa lo que su maestra le enseñó y pregunta	Practica expresando sus ideas y sus puntos de vista	Los padres expresan, que los niños están adquiriendo destrezas sociales importantes como la comunicación asertiva y la capacidad para entablar amistades basadas en el respeto mutuo y la solidaridad. Aún se encuentran en proceso de aprendizaje de estas habilidades interpersonales tan relevantes para su desenvolvimiento social.
	11	¿Cómo se relaciona su hijo(a) con sus amistades	Muy bien	De una manera afectiva	Es juguetón a amigable y le gusta compartir	Es inquieto y los invita a jugar con él a hacer preguntas para entender Si hizo bien o mal	Muy bien	Se relaciona de una forma amigable	Se relaciona conversando jugando demostrando su amistad	Bien son niño y sólo piensan en hacer amigos	Socializa siempre con ellos de la manera en que juegan se ríen etc	Es muy buena amigera busca constantes los lapsos de amistad que no hizo bien	Con felicidad y juega mucho con sus compañeros	Bien	De muy buena manera y amigoso no pelea, etc.	Se relaciona muy bien, juega, presta sus juguetes,	

TOMA DE DECISIONES																
12	Cuando surge un problema en casa, ¿cómo reacciona su hijo(a)? Explique detalladamente que hace y que dice		Al inicio le preguntamos y lo que hace es quedar se callado después de tanto pregunta re nos cuenta y tratamos de interactuar brindándole seguridad y apoyo	Se molesta	Bueno nosotros poco discutimos el delante de mi niño, pero el trato de apaciguarnos porque nos abraza y pues nos hace reír diciendo algo bonito	Nunca ve problemas en casa	Pues él dice quién lo hizo o quién lo cogió	Cuando surge un problema en casa mi hijo se pone triste y luego hace preguntas como preguntar por qué discuten si somos una familia	Hace su pequeña patal habla mos que respire que se calme respiremos con el	Al ver eso se pone triste y empieza a hablar haciendo preguntas como qué pasa por qué pelea entre otros	Cuando hay un problema siempre tratamos que ella no esté presente pero cuando ella está tratamos de explicarle cómo surgieron los problemas y juntos dar solución	Se siente triste y tiene miedo a lo que vaya a pasar	En nuestra casa no surge ningún problema	Él dice que no se hace esas cosas si son malas y si son buenas celebramos y dice sentirse feliz	Mi hija se da cuenta cuando las cosas no están bien en casa, habla con papá y mamá y da sus opiniones	Los padres expresan, que los niños están adquiriendo capacidades importantes para la toma de decisiones, como identificar problemas, reflexionar sobre sus acciones y asumir las consecuencias de sus actos, aunque a veces requieren la orientación de los padres para complementar su aprendizaje.
	¿Su hijo(a) se detiene a pensar si hizo bien o mal después	Sí se queda pensando lo que hizo	si	Cuando hace cosas buenas sí pero cuando está en esas no dice nada		Sí porque se pone en un lado triste y pienso lo que hizo y comienzas	si	si	Sí se pone a pensar y luego expresa lo que siente o piensa	Si dice ya no lo voy a hacer que le dé más otra oportunidad	Sí mantiene una reflexión en ella misma analiza la problemática y reconoce	Sí ella reconoce su error y después pide disculpas	Piensa muy bien las cosas que pasan antes de hacerlo bien o mal	Si, sabe que puede haber consecuencias	Todavía le falta diferenciarlo	Si, se detiene a pensar sobre situaciones problemáticas,



PERÚ

Ministerio
de EducaciónVICARIATO APOSTÓLICO
"SAN FRANCISCO JAVIER"
JAÉNESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"VÍCTOR ANDRÉS BELAUNDE"
JAÉN

CUESTIONARIO DE ENTREVISTA PARA PADRES DE FAMILIA

PRESENTACIÓN

Mediante el presente le expresamos nuestro cordial saludo y a la vez hacemos de su conocimiento que somos estudiantes del programa de Bachillerato y Licenciatura de la especialidad de Educación Inicial de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Víctor Andrés Belaunde" - Jaén, y estamos realizando una investigación sobre el fortalecimiento del desarrollo socioemocional de los niños de 4 años del nivel Inicial, el cual será de carácter anónimo y voluntario, y se desarrollará de forma individual

INSTRUCCIONES: Este es un cuestionario dirigido a los padres de familia de la I.E. 16210 "Alejandro Sánchez Arteaga" y la I.E. 335 de El Rieguillo de Bagua Grande, con el objetivo de conocer sobre el comportamiento emocional de sus hijos en diferentes contextos. Es necesario que usted lea la pregunta y responda con total sinceridad, considerando que este cuestionario es totalmente anónimo.

Nº	Preguntas
1.	¿Cómo expresa su hijo(a) sus emociones como alegría, tristeza o enojo? expresa con alegría.
2.	¿Cuáles considera que son los mayores talentos o habilidades de su hijo(a)? uno de sus talentos es bailar
3.	¿Considera que su hijo (a) es independiente para realizar tareas acordes a su edad? yo creo que sí
4.	¿Cómo se comporta su hijo(a) en situaciones donde debe esperar para obtener algo que desea? Es un poco impaciente. se mueve de un lado a otro.
5.	¿Cómo reacciona su hijo(a) cuando está preocupado(a) o presionado(a)? de una manera inquieto
6.	¿Sigue su hijo(a) reglas y rutinas sin que se lo recuerden constantemente?



PERÚ

Ministerio de Educación



VICARIATO APOSTÓLICO
"SAN FRANCISCO JAVIER"
JAÉN



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"VÍCTOR ANDRÉS BELAUNDE"
JAÉN

	en algunas cosas "sí" en otras no.
7.	<p>Cuando su hijo(a) discute con otros niños o sus cuidadores, ¿intenta entender el punto de vista del otro?</p> <p>a los niños no entiende pero a los adultos sí</p>
8.	<p>¿Cómo reacciona o se comporta su hijo(a) cuando un amigo(a) está triste?</p> <p>busca la manera de saber porque está triste</p>
9.	<p>¿Cómo interactúa su hijo(a) con niños(a)s que recién conoce o son de otro lugar?</p> <p>se pone un poco tímido en los primeros instantes hasta poder conocerlo</p>
10.	<p>¿Cómo participa su hijo(a) en conversaciones: ¿expresa ideas, hace preguntas, cuenta algo que le pasó, etc.?</p> <p>participa haciendo algunas preguntas. si cuenta algunas cosas que recuerda.</p>
11.	<p>¿Cómo se relaciona su hijo(a) con sus amistades?</p> <p>yo creo que se relaciona bien</p>
12.	<p>Cuando surge un problema en casa, ¿cómo reacciona su hijo(a)? Explique detalladamente que hace y que dice</p> <p>reacciona de manera triste haciendo preguntitas del porque pasa eso.</p>
13.	<p>¿Su hijo (a) se detiene a pensar si hizo bien o mal después de una situación problemática?</p> <p>yo creo que no. su reacción es en el momento. después ya se olvida.</p>
14.	<p>Cuando su hijo(a) se porta mal, ¿reconoce su error y acepta las consecuencias?</p> <p>no siempre.</p>