

Mindfulness como técnica lúdica para la inteligencia socioafectiva
Mindfulness as a playful technique of social-affective intelligence

Katheryn Dayana Zambrano Solorzano; Sandy Gabriela Villarreal De La Cruz; Yordenis Ramos López

Resumen

El Mindfulness es una técnica educativa que genera relaciones positivas en los niños, expresando emociones, entre pares, el problema se manifiesta ante las dificultades que se presentan en el área socio afectiva pueden estar relacionadas con factores en el ámbito familiar, escolar y comunitario, dejando secuelas para toda la vida si no se trabaja en la infancia por ello la presente investigación tuvo por objetivo: analizar la técnica Mindfulness como proceso lúdico para el desarrollo de la inteligencia socio afectiva en los niños de inicial 2 de la unidad educativa "Hualcupo Duchicela".

El enfoque investigativo mixto permitió guiar la realización de dicha investigación en cada una de sus fases, permitiendo a través del método científico no sólo medir el comportamiento de las variables objeto de estudio, sino también conocer, identificar y explorar sus causas o factores asociados a través de la observación empírica, fenomenológica o experiencial, para arribar a conclusiones parciales y finales. En tal sentido a nivel práctico se aplicó instrumentos y técnicas del diagnóstico como entrevistas, encuestas y ficha de observación para cuantificar y expresar en cifras los parámetros estudiados de la muestra estudiada, y a nivel teórico los métodos: analítico, sintético, inductivo y deductivo en el proceso de explicación y descripción de la problemática y las distintos supuestos teóricos que la sustenta. Como principales resultados se obtuvo que las técnicas de Mindfulness constituyen una herramienta pedagógica efectiva para el desarrollo de la inteligencia socioafectiva en los infantes implementándolas desde el ámbito psicopedagógico en que se comprende al educando como un ser biopsicosocial de múltiples y complejas interacciones durante su desarrollo.

Palabras clave: Mindfulness, inteligencia emocional, técnica lúdica.

Abstract

Mindfulness is an educational technique that generates positive relationships in children, expressing emotions, between peers, the problem manifests itself in the face of difficulties that arise in the socio-affective area, which may be related to factors in the family, school and community environment, leaving sequelae for life if you do not work in childhood, therefore the present investigation had the objective: to analyze the Mindfulness technique as a playful process for the development of socio-affective intelligence in children of initial 2 of the educational unit "Hualcupo Duchicela".

The mixed investigative approach allowed guiding the carrying out of said investigation in each of its phases, allowing through the scientific method not only to measure the behavior of the variables under study, but also to know, identify and explore their causes or associated factors through of empirical, phenomenological or experiential observation, to arrive at partial and final conclusions. In this sense, at a practical level, diagnostic instruments and techniques were applied, such as interviews, surveys, and an observation sheet to quantify and express in figures the studied parameters of the studied sample, and at a theoretical level, the methods: analytical, synthetic, inductive, and deductive in the process of explanation and description of the problem and the different theoretical assumptions that support it. As main results, it was obtained that Mindfulness techniques constitute an effective pedagogical tool for the development of socio-affective intelligence in infants, implementing them from the psycho-pedagogical field in which the student is understood as a biopsychosocial being with multiple and complex interactions during his development.

Keywords: Mindfulness, emotional intelligence, playful technique.

APRENDIZAJE

Junio, V°4-N°1; 2023

- ✓ **Recibido:** 15/02/2023
- ✓ **Aceptado:** 10/03/2023
- ✓ **Publicado:** 30/06/2023

INSTITUCIÓN

- ☒ Instituto Superior Tecnológico Tsa'chila

CORREO:

- ☒ katherynzambranosolorzano@tsachila.edu.ec
- ☒ sandyvillarrealdelacruz@tsachila.edu.ec
- ☒ yordenisramos@tsachila.edu.ec

ORCID:

- ☒ <https://orcid.org/0009-0007-2947-599X>
- ☒ <https://orcid.org/0009-0004-5487-8166>
- ☒ <https://orcid.org/0000-0002-7103-3905>

FORMATO DE CITA APA.

Zambrano y Villarreal (2023) *Mindfulness como técnica lúdica para la inteligencia socioafectiva*. Revista G-ner@ndo, V°4 (N°1), 1068- 1096

Introducción

La educación ha evolucionado a ritmos no tan vertiginosos como los profundos cambios macro sociales que contribuyen al progreso, la modernidad y el desarrollo, pero es la educación sin dudas un motor impulsor de los cambios que experimenta una sociedad. Es así que en Ecuador en los últimos 20 años se han implementado políticas para el buen vivir en concordancia con lo planteado en los foros internacionales, los organismos multilaterales. Desde la Constitución de la República se reconoce el pleno derecho a la educación, holística por demás, y muestra de ello ha sido la implementación de currículo de educación inicial y las diversas reformas en aras de alcanzar altos estándares de calidad educativa, no sólo en la parte intelectual, sino también en aspectos blandos como los valores, los principios, los derechos y la igualdad. En el caso particular de las instituciones que forman parte del subsistema de educación infantil se han alcanzado una invaluable experiencia en aspectos pedagógicos, psicológicos, neuroeducativos que dan fe de un sistema educativo y sus actores comprometidos por la formación de las nuevas generaciones.

Precisamente el presente estudio investigativo se enmarcó en aportar desde la práctica pedagógica, la investigación e innovación en hacer una investigación descriptiva que permitió conocer los importantes aportes de las técnicas de Mindfulness en el desarrollo de la inteligencia socioafectiva en los niños de primer año básica de la Unidad Educativa “Hualcopo Duchicela”, siendo este un tema que preocupó a las autoras de la presente investigación al constatar que los niños en ciertas situaciones durante la actividad pedagógica se muestran aislados, desconcentrados, preocupados, tristes, enojados, desmotivados. Estos indicios o hallazgos constituyeron una parada forzosa

para enfocar la investigación en aspectos intencionados sobre la inteligencia socioafectiva y se encontró entre las propuestas la más pertinente, novedosa, interactiva y didáctica: los Mindfulness siendo esta técnica la variable independiente del presente estudio, misma que en manos de las educadoras de esta u otras instituciones educativas generará expectativas y resultados favorables durante el desarrollo de las actividades lúdicas si se lo planifica e implementa desde las perspectivas neuroeducativas como fue uno de los principales aportes de la investigación.

El desarrollo socio afectivo en la infancia es fundamental, determina ejes esenciales relacionados con otras áreas, un proceso afectivo saludable permite a los niños relacionarse y crecer de una manera asertiva una de las mejores ambientes para que los niños desarrollen de manera espontánea su área afectiva son los espacios lúdicos y seguros, tomando en consideración que los niños y niñas aprenden en contextos que brinden espontaneidad, retos e innovaciones continuas, el juego es uno de sus espacios vivenciales con el que más logran identificarse y generar experiencias significativas, sin embargo estos procesos pasan desapercibidas y son consideradas como una herramienta opcional y no como uno de los eje principales del proceso de enseñanza – aprendizaje.

Las dificultades que se presentan en el área socio afectiva son múltiples, además de las mencionadas anteriormente, y pueden estar relacionadas con varios factores en el ámbito familiar, escolar y comunitario, las mismas dejan secuelas para toda la vida en el ser humano si no se trabaja una educación saludable en la infancia, la educación no enfoca una específica e importante atención a su desarrollo siendo que en la práctica pedagógica pasa desapercibido, dejando a la intuición espontánea de su desarrollo, otras

de las dificultades que se pudieron identificar en los niños que fueron tomados como grupo muestral del presente estudio son: la poca comunicación de sus sentimientos o una expresión errática y conflictiva de los mismos, dificultades presentes en las relaciones intrapersonal, el auto concepto, la relación entre pares, adaptación a su entorno, trabajo en equipo, interactuando de esta manera otros procesos como su evolución cognitiva y lenguaje generando a nivel escolar bajo rendimiento académico.

Con referencia a lo antes expuesto, la investigación dio respuesta a las siguientes interrogantes: ¿Cómo utilizar la técnica de Mindfulness como proceso lúdico para el desarrollo de la inteligencia socio afectivo en los niños? ¿Por qué utilizar la técnica Mindfulness como proceso lúdico para el desarrollo de la inteligencia socio afectivo en los niños?

El **objetivo general** que guió los propósitos de la investigación hasta la obtención de resultados fue: Analizar la técnica Mindfulness como proceso lúdico para el desarrollo de la inteligencia socio afectivo en los niños de primer año de básica de la Unidad Educativa “Hualcopo Duchicela”

Galián (2017) en su trabajo de fin de grado: “Mindfulness: Entrenamos nuestros poderes”, en la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación – Universidad de Jaén, tuvo como finalidad dar a conocer que la práctica de Mindfulness en la educación Infantil favorece al desarrollo social, afectivo, físico e intelectual, considerando cada una de las necesidades y perseverando el bienestar de los infantes, permitiendo establecer relaciones interpersonales, expresando emociones, y también tener correcta imagen positiva de sí mismos.

De acuerdo al autor, con la práctica del Mindfulness los niños a edades tempranas pueden ir trabajando de modo consiente, establecer relaciones con su entorno familiar, educativo, también al utilizar un docente esta práctica será muy positiva en relación a lo socio afectivo ya que conseguirá la reducción de estrés en los niños, bajas por enfermedades, la ansiedad, la depresión.

Sin embargo, esto va estableciendo un aprendizaje muy bueno gracias al ambiente positivo que tiene el infante por lo que mejora las relaciones interpersonales y así obtener satisfactoriamente un rendimiento académico de calidad.

Según Sánchez-Gómez et al. (2020) en su trabajo de investigación Mindfulness en educación infantil: un programa para desarrollar la atención plena, mencionó los resultados mostraron una relación positiva entre la aplicación del programa y el bienestar emocional de los alumnos. Además, los profesores informaron de mejoras en la concentración, las relaciones sociales, el estado de ánimo, el rendimiento escolar y el clima del aula tras completar el programa, además el Mindfulness parece que aumenta la concentración, el control de los pensamientos y conductas.

En conclusión, la práctica sostenida del Mindfulness puede promover el bienestar emocional, y la estabilidad atencional motivando así a tener personas más libres, responsables y felices viviendo el día a día, por lo que tienen conciencia de su propio cuerpo, sus emociones, su respiración y la de sus compañeros logrando de que esta herramienta sea positiva a la hora de afrontar la vida cotidiana y socializarse con el entorno de manera plena y consiente.

Suárez (2018) en su trabajo de titulación “La inteligencia emocional para el desarrollo socio afectivo de los niños de tercer grado de la Escuela de Educación Básica

Gral. César Rohón Sandoval, parroquia Anconcito, cantón Salinas, provincia de Santa Elena, período lectivo 2018- 2019. Concluyó que los profesores enfrentan cada día a enormes retos, sobre todo cuando tratan con alumnos, muchos de los cuales son agresivos, impulsivos, descontrolados y maleducados, lo que interfiere en el aprendizaje.

La inteligencia emocional es el reconocimiento de los sentimientos hacia uno mismo y el mundo que nos rodea sabiendo que todo tiene una consecuencia para uno y las otras personas. Dado que esto propone la técnica mindfulness es un estudio con estrategias de inteligencia emocional para ayudar a los niños a desarrollar sus características socio afectivas debido a que el desarrollo de la personalidad es esencial y debe fortalecerse en conocimientos y habilidades teniendo como principal objetivo las emociones de cada individuo para que después pueda enfrentarse a los problemas de la vida cotidiana que nos presentan y así poder asimilar con un bienestar personal y social.

Soledispa, (2019). en su trabajo de titulación “Inteligencia emocional y el desarrollo socio afectivo en los estudiantes de la Escuela de Educación Básica 18 de Octubre, en la provincia de los Ríos, Quevedo de la Universidad de Babahoyo en la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación, tuvo como objetivo principal examinar la incidencia de la inteligencia emocional en el desarrollo socio afectivo de los estudiantes de dicha institución educativa, obtuvieron como resultado que las emociones con los niños, les permite ser capaces de relacionarse mejor con los demás, tener más éxito en sus actividades, tareas y llevar vidas más satisfactorias.

En síntesis, el desarrollo socio afectivo es de gran aporte para la sociedad por lo que va formando ciudadanos competentes en emociones hacia uno mismo y otras personas de nuestro alrededor, por lo tanto la técnica mindfulness va haciendo que los

niños estén más relajados y sea fácil la comunicación con las personas, teniendo una relación agradable con los demás, incluso los sentimientos que demuestran para enfrentar la vida y sus problemas, logrando un desarrollo de habilidades positivas teniendo buen autoestima y empatía.

El mindfulness, es conocido también como un método de meditación. Su objetivo es alcanzar la completa atención de lo que hacen, sin apegarse o rechazar la experiencia. También, la intención es aprender a gestionar a las emociones, actitudes y pensamientos para afrontar diversas situaciones. (Esneca Business School, 2020)

De acuerdo a lo anterior, el practicar este método constantemente, siempre tendrá pensamientos positivos en las personas. Esta a su vez permite crear sensaciones positivas, tanto físicas, mentales que ayudan a aumentar la conciencia y la aceptación personal en todos los momentos cotidianos del ser humano.

Por otro lado, Infosal (2021), menciona que “Mindfulness es estar aquí y ahora. Concentrarse en lo que estamos haciendo, sintiendo lo que estamos sintiendo, manteniendo los sentidos en el presente” (p. 2). En este sentido, el ser debe centrar sus pensamientos en el ahora y vivir a conciencia.

Para entender bien la importancia del Mindfulness hay que fijarse en el actual modo de vida. Según, Rodríguez (2022). El mindfulness para niños y niñas se convierte en una alternativa excelente para entrenarles en el desarrollo de herramientas y fortalezas personales que les ayuden a tomar conciencia de sí mismos, mejorar su atención y concentración, aprender a gestionar sus emociones, desarrollar la empatía y la compasión.

Esta tendencia de acuerdo a la autora puede observarse debido a que los niños tienen tiempos de saturación y viven sin tiempo para tomar consciencia de sí mismos, de su entorno y de sus emociones. Es importante educarles para que puedan conectar con su momento presente, para que puedan estar en el aquí y en el ahora tomando consciencia de su entorno exterior e interior.

Según ECA (2019), “La atención plena proporciona a los niños herramientas sencillas y prácticas para trabajar directamente con sus sistemas nerviosos, ayudándoles a regular estados emocionales y a centrar la atención”

Tabla 1

Beneficios de la atención plena en niños

Beneficios de la atención plena en niños

1.- La atención plena mejora la atención.

El entrenamiento de atención de los niños comienza con el aprendizaje de habilidades de enfoque. Cuando aprendemos a atender una sola cosa, el sabor, el sonido o nuestra propia respiración, nuestra mente se calma y se fortalece.

La concentración refinada, a su vez, se traduce en un mejor rendimiento. Lleva a los niños a desempeñarse mejor en los deportes, la escuela o las artes, y los ayudará a obtener mejores calificaciones en los exámenes. Siempre hacemos actividades mejor al enfatizar lo que hacemos.

2.- La atención plena mejora la autorregulación.

Cuando los niños practican habilidades de enfoque, cobran conciencia de lo que realmente están haciendo sus mentes. La práctica de la atención plena ayuda a los niños a lidiar con emociones difíciles e incluso perfecciona el control de los impulsos. Reemplaza reacciones intempestivas con respuestas reflexivas, hace que los niños respondan de manera racional y equilibrada. En última instancia, los niños aprenden a estabilizarse bajo la excitación simpática y acceden a capacidades cognitivas.

La atención plena brinda a los niños las herramientas para centrar sus mentes, calmarse y reflexionar sobre situaciones en las que necesiten tomar una decisión. Al estar conscientes de nuestra vida interior y poder comprender emociones y pensamientos evitaremos que éstos nos controlen y tendremos más tiempo para responder.

3.- Mayor capacidad para resolver conflictos.

Las técnicas de atención plena son utilizadas por algunos de los atletas, músicos y demás personas más exitosas del mundo que deben actuar bajo presión extrema. Los estudiantes de hoy se ubican cada vez más en entornos de alto riesgo, y la práctica de la atención plena es saludable.

4.- Desarrolla resiliencia.

Con la práctica de atención plena, creamos un espacio entre las cosas que suceden y cómo reaccionamos ante ellas. Respondemos de modo más equilibrado, sin dañar nuestros propios sentimientos o los de los demás. A medida que nos equilibramos, nuestras emociones nos afectan con menos facilidad y, en los momentos de ser derribados, nos recuperamos más rápidamente.

5.- Salud mental.

Las estrategias simples de atención plena proporcionan a los niños herramientas para contrarrestar el estrés, las distracciones y la ansiedad que encuentran en su vida diaria. Numerosos estudios incluso han demostrado que los niños con diversas afecciones, depresión, ansiedad, trastorno de hiperactividad con déficit de atención y trastornos de la alimentación, se benefician con la práctica de ésta. La ciencia ha demostrado que la atención plena bien dirigida reduce los síntomas de tales condiciones y ayuda a los niños a permanecer tranquilos y felices.

6.- Bienestar.

La atención plena tiene efectos beneficiosos en el bienestar general de los niños. La ciencia ha demostrado que sólo diez minutos diarios de práctica de atención plena pueden impactar el bienestar de los niños con bastante rapidez. Todo niño es diferente: los niños adquirirán nuevas habilidades con cada actividad y, dentro de unos meses, tendrán una caja de herramientas completa a la que podrán acceder en tiempos difíciles.

7.-Salud física.

Las investigaciones comprueban que la atención plena lleva a los niños a mantenerse saludables y a tomar mejores decisiones relacionadas con la salud. Las elecciones en torno a alimentación y opciones nutricionales pueden afectar especialmente la salud física de un niño, ahora y más tarde como adulto.

Fuente: (ECA, 2019)

Por otro lado, UNIR (2022), menciona que “El mindfulness es utilizado por muchas personas para lograr una estabilidad emocional más adecuada, que permita vivir en el

presente y afrontar los problemas de la mejor manera posible”. En este sentido esto es así porque el desarrollo del mindfulness presenta grandes beneficios en la vida diaria, tales como:

- Mejora el autocontrol y fomenta el desarrollo de la inteligencia emocional.
- Influye positivamente en la resolución de problemas.
- Fomenta la capacidad de concentración y la memoria.
- Aumenta la creatividad.
- Favorece las relaciones sociales sanas.

Según Rodríguez, (2022). El mindfulness se compone de diversas técnicas y llega a ser una disciplina con múltiples aplicaciones. El ritmo de vida actual hace necesario entrenar en la técnica a los niños y niñas desde edades tempranas, que les permitan convertir estas herramientas en un hábito que les lleve a un espacio seguro y libre de estrés.

Rodríguez (2022), “Desarrollar el mindfulness con niños y niñas se convierte en una necesidad en las sociedades actuales”

- Les ayuda a encontrar un espacio de calma, libre de estrés, donde pueden entenderse y conectar consigo mismos.
- Favorece la gestión de las emociones, así como los procesos de atención y concentración.
- Les ayuda a relacionarse mejor.
- Les permite estar en contacto con el aquí y el ahora, con el momento presente.

La conciencia se convierte en un espacio tranquilizador que te libera de la ansiedad y el estrés y te permite comprender mejor a ti mismo. En otras palabras, te

libera del ajetreo y la multitarea y te permite centrarte en estar y vivir en el "aquí y ahora".

Las ocho actitudes Mindfulness para una práctica fructífera

Tabla 2

Actitudes Mindfulness

Actitudes Mindfulness

1. No juzgar: ni a mí, ni a los demás, ni a la experiencia. Lo que es, ES. La mente tiende a clasificar, catalogar y etiquetar. Normalmente nos acercamos con prejuicios y nos perdemos el frescor de la novedad, de lo nuevo, nos movemos en extremos de bueno o malo, beneficioso o perjudicial. Lo arrinconamos o lo ensalzamos y no permitimos que nos impregne de su verdadera esencia.

2. Paciencia: calma, calma y calma. Esto requiere bondad y compasión hacia mí y hacia la experiencia, saboreando cada momento, sin apresurarme deseando que llegue el instante siguiente. Somos impacientes cuando queremos cambiar las cosas en vez de aceptarlas tal y como son.

3. Curiosidad y mente de principiante: experimentar como si fuera la primera vez. Esto se consigue observando con interés sin dejarte arrastrar por antiguas experiencias o etiquetas, para poder descubrir matices nuevos. En la mente del principiante hay muchas posibilidades, en la del experto, sólo unas pocas. Siempre hay elementos nuevos, aunque desayunes un café todas las mañanas, cada café es único, cada puesta de sol, cada despertar.

4. Confianza: desarrollar la confianza en uno mismo y en sus sentimientos es un pilar fundamental del entrenamiento Mindfulness. Aunque nos "equivocemos" en algún momento tenemos que fiarnos de nuestra autoridad y de nuestra intuición

mejor que buscar continuamente la guía en el exterior. ¿Por qué hemos entrecomillado la palabra equivoquemos? Porque no hay errores, sólo aprendizaje.

5. No esforzarse: implica practicar el “ser” en vez del “hacer”, soltar un exceso de esfuerzo, soltar la tensión. Permitir que suceda lo que está sucediendo, sin esforzarse por cambiarlo, solo estando ahí tal y como aparece. La paradoja es que, al aceptarlo, al no invertir energía ni esfuerzo, el cambio comienza a suceder.

6. Aceptación: fluir con la vida, aceptar lo que hay y cómo es, no lo que me gustaría que fuera. Es acoger el presente, sin evitar ni huir, permanecer. Es aflojar, abandonar la lucha y la resistencia. Aceptar el placer y el dolor, aceptar las partes de mí mismo que observo y no me gustan.

7. Soltar: nos aferramos a las cosas, a las personas, a las situaciones... pero es una ilusión, todo está impregnado de permanencia. El apego es el origen del sufrimiento. Aquí, en la Atención Plena, nos entrenamos para soltar preocupaciones, expectativas, deseos, sufrimientos...

8. Compasión: tenemos que tener una actitud amorosa y cordial, sin exigencias. Lo que observamos es lo que nos ha tocado vivir, es el regalo que nos ofrece la vida en este momento. Este acto requiere valor y coraje ya que tenemos que mirar en lo más profundo de nosotros mismos.

Fuente: (Infosal, 2021)

Existen algunas maneras de enseñarles a los niños con ejercicios que pueden ser adaptados de acuerdo a su edad, dinámicos por demás, interactivos, atractivos y didácticos como es la finalidad de esta propuesta investigativa. Los maestros deben

adentrarse en un mundo de interioridades del educando más allá incluso de la comprensión que a veces se tiene sobre su conducta, comportamiento, e interacciones socio afectivas. El grupo corporativo educativo ECA (2021), manifiesta 7 técnicas para trabajar con los niños, descritas a continuación:

Tabla 3

Técnicas Mindfulness para niños

Técnicas Mindfulness para niños

1. Simulen caminar sobre hielo delgado

Ayúdale a tu hijo a volverse más consciente de su cuerpo y de sus movimientos. Indícale que finja caminar sobre hielo delgado y que se mueva con cuidado y lentamente a través de la recámara. Puedes imitar a un locutor de radio, decirle: "Levanta muy despacio la pierna derecha y después bájala con cuidado".

Hay muchos otros juegos que puedes inventar para animarlo a moverse de un modo similar. Por ejemplo, arroja un globo al aire, dile que es un huevo frágil y que lo mantenga en el aire sin romperlo.

2. Huelan aromas agradables

El aroma es una excelente manera de hacer que los niños adquieran más consciencia del "aquí y ahora". Una forma fácil de activar su sentido del olfato es darles un objeto aromático, una flor o una cáscara de naranja.

Invítalo a cerrar los ojos y a disfrutar del olor. Dedíquense unos minutos a concentrarse en el aroma. Luego, hazle preguntas simples como: "¿Qué piensas de este olor?". Cuando los niños son más conscientes de su sentido del olfato, también pueden aprender a tomarse tiempo para fijarse en los olores agradables.

3. Cuenten respiraciones

Enséñale a tu hijo a enfocar la atención en su respiración con objeto de que aprenda a calmar su mente. Dile que cierre sus ojos y empiece a contar sus respiraciones.

Debe pensar en "uno" cuando inhale y "dos" cuando exhale. Siempre que su mente se ponga a divagar, ayúdalo a comenzar de nuevo. No tiene que cambiar el modo en que respira. En cambio, debe hacerse más consciente de su respiración y de percibir mejor su cuerpo y sus pulmones.

4. “Enfríen la pizza”

“Enfriar la pizza” es otro ejercicio de respiración que le servirá a tu hijo para que preste más atención a sus sensaciones corporales. Indícale que respire por la nariz como si estuviera oliendo un pedazo caliente de pizza. Luego, que sople por la boca, como si lo estuviera enfriando.

Practíquenlo con frecuencia cuando tu hijo esté tranquilo. Cuando se encuentre enojado o sienta ansiedad, recuérdale que: "enfrie la pizza".

5. Dibujen un objeto cotidiano

Dale un objeto común a tu hijo, podría ser una hoja o una piedra. Pídele que lo sostenga en sus manos y que se dedique a mirarlo por un momento. Aunque a menudo vea objetos similares, al mirarlo más de cerca podrá adquirir una nueva perspectiva sobre él.

Luego, dile que dibuje el objeto. Anímalo a que no se apresure demasiado e incluya algunos detalles. Asegúrate de que no piense que está en un concurso de arte. El punto es que preste más atención y se concentre en una cosa a la vez.

6. Practiquen relajación muscular progresiva

La relajación muscular progresiva consiste en que aprendamos a fijar nuestra atención en los músculos de distintas partes del cuerpo. El objetivo es que aprendamos a relajar los músculos que pudieran haberse tensado sin que nos hayamos dado cuenta.

Pídele a tu hijo que se acueste. Después, indícale que apriete (o tense) y luego relaje grupos específicos de músculos, uno a la vez, comenzando con los pies y luego con las pantorrillas. Continúa hasta llegar a la cabeza.

Puedes usar diferentes instrucciones, dependiendo de su edad. También existen tutoriales en línea o programas de audio para que se le facilite seguir los pasos.

7. Escuchen una campana o un sonido semejante

Para este ejercicio, utiliza un sonido de campana (en tu celular) o una campana real, si tienes una. Si no, busca una aplicación virtual o un video que suene como una campana real. Elige uno en el que el sonido reverbere por al menos 10 segundos.

Indícale a tu hijo que escuche la campana. Después, pídele que cierre los ojos y distinga si puede oírlo mejor cuando están cerrados.

También puedes decirle que se siente en silencio y cuente cuántas veces suena el timbre. Toca el timbre en el transcurso de varios minutos. Deja pasar cantidades variables de silencio cada vez que lo hagas. Con práctica, tu hijo aprenderá a sentirse más cómodo en silencio. Y mejorarán su atención y su concentración.

Fuente: (ECA, 2021)

Haciendo énfasis a la autora, es importante subrayar que el mindfulness debe ser una práctica continua, al romper la rutina permite desarrollar habilidades del niño, también a que se encuentre relajado y estar en sintonía con el momento presente.

Una de las cuestiones más importantes en la práctica del mindfulness es saber la razón de lo que somos. “La atención plena ayuda al conocimiento personal, es decir, a analizar el interior para mostrarse tal y como es la persona. En definitiva, puede mejorar la autoconciencia y esto producir cambios positivos internos” (Esneca Business School, 2020).

Este proceso de autoconocimiento invita a la compasión por uno mismo y a que las cosas no afecten tanto al estado de ánimo. Básicamente, se posee un mayor control emocional que se refleja además en las relaciones interpersonales. La razón de esto es que, dicha habilidad de reaccionar de forma adecuada al estrés, facilita la comunicación asertiva con otras personas. Por lo tanto, se reduce la tendencia a crear conflictos por malos entendidos y actitudes negativas.

Realmente, la clave en esta práctica es encontrar la esencia de lo que somos. Al conectar con el yo interior se aprende a reaccionar de forma más consciente y eficaz a las cosas que pasan. Así, gracias al mindfulness, identificamos lo que nos causa malestar o incomodidad y tratamos de reducir su intensidad. (Esneca Business School, 2020)

Según Constante (2022) el desarrollo socio afectivo es un aspecto inherente al desarrollo integral infantil, mismo que se relaciona con el proceso mediante el cual los infantes aprenden a comportarse dentro del grupo familiar, de amistades, compañeros

de escuela y, por ende, dentro de los grupos sociales. Incluye además una serie de etapas afectivas por las que atraviesan desde que nacen. (p. 40)

Respecto al desarrollo socio afectivo, Checa et al. (2019) describe que, desde que nacen, los seres humanos dependen de los adultos que les rodean para alimentarse y recibir los cuidados que necesitan para vivir y crecer. A medida que una persona se desarrolla, se hace más independiente y autosuficiente, de modo que puede actuar y satisfacer sus necesidades de forma cada vez más independiente.

De acuerdo a los autores; Esto se debe a que los seres humanos son por naturaleza seres sociales y necesitan adquirir habilidades y normas específicas basadas en su comportamiento y funcionamiento en diferentes contextos sociales, que son necesarias para que las personas se desarrollen plenamente y vivan en armonía con los demás. Unas habilidades sociales eficaces contribuyen al desarrollo general del ser humano de diversas maneras.

Desde esta perspectiva, el desarrollo social y emocional no debe considerarse un aspecto aislado del desarrollo global del niño. Más bien debe considerarse un eje horizontal que atraviesa las diferentes áreas del desarrollo infantil, tanto a nivel individual como personal desarrollo.

El desarrollo es un proceso en el que cada niño crea su propio mundo de sentimientos y emociones. Esta carga emocional acompaña al niño durante toda su vida que debe fomentarse en el mejor entorno posible que permita establecer conexiones, relaciones, desarrollar habilidades y destrezas adecuadas para el infante.

Soler (2016), “La afectividad en la etapa infantil tiene matices diferentes al resto de etapas evolutivas”. (p. 38). Las características más relevantes de 0 a 6 años son:

- Los niños son más sensibles a los pequeños acontecimientos, lo que les provoca cambios bruscos de humor y experimentan diferentes emociones. Son estados emocionales muy cambiantes.

- Predominan las emociones sobre los sentimientos.

- Los estados emocionales son más intensos, pero al mismo tiempo más rápidos.

Pueden pasar de la risa al llanto súbitamente.

- A veces no suelen acordarse del motivo o estímulo que les causó un determinado estado emocional.

- Los estados emocionales son menos profundos que los de los adultos.

- La vida afectiva predomina sobre los procesos racionales. En estas edades todo está impregnado de emociones, ya que su desarrollo más racional todavía no está completo.

- Son más impulsivos y buscan el bienestar emocional a toda costa.

- El característico egocentrismo también se cumple para las emociones, ya que buscan su propio placer sin pensar en los demás.

- Los niños a estas edades se sienten desprotegidos y necesitan que les cuiden. Este cuidado empieza por cubrir sus necesidades fisiológicas y básicas para ir avanzando conforme crecen.

- Las figuras de apego se convierten en su base de seguridad de afecto y facilitan la seguridad suficiente para explorar el mundo.

- Utilizan determinadas emociones para llamar la atención de los adultos, sobre todo de la de las figuras de apego.

“De 0 a 6 años el desarrollo afectivo y social están muy unidos y a veces es complicado distinguir lo que pertenece a uno y a otro” (Soler, 2016, p. 38).

Un punto muy importante que cabe recalcar es como la efectividad invade todas las áreas y dimensiones desde edades tempranas, donde está a flote emociones, sentimientos, impulsos que son propios de los infantes desde el nacimiento hasta o más de los 6 años.

Materiales y Métodos

Esta investigación tomó como sujetos de estudio a los estudiantes de primer año de básica de la Unidad Educativa “Hualcopo Duchicela”, ubicada en la provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas, cantón Santo Domingo, parroquia Santo Domingo de los Colorados, para el cual se empleó el enfoque mixto obteniendo información relevante durante la investigación de campo realizada en el contexto de las prácticas pre profesionales, a nivel cuantitativo se tomaron datos a través de la aplicación de instrumentos de medición como la observación, entrevista y encuesta, los que fueron analizados para arribar a conclusiones respecto la temática “Mindfulness como técnica lúdica para la inteligencia socio afectiva. A nivel teórico se emplearon los métodos: analítico, sintético, inductivo y deductivo permitiendo extraer aportes, constructos y teorías significativas que explican en toda su dimensión las variables objeto de estudio. El alcance de la investigación se desarrolló a nivel descriptivo y documental en base a la interpretación y análisis de estas fuentes bibliográficas.

La población fue representativa de la muestra estando conformada por 15 padres de familia, 15 niños, y 1 educadora.

El diseño de la investigación básica, transversal permitió el conocimiento de la realidad y comparación con aspectos teóricos de importantes investigadores expertos en el tema: “Mindfulness como técnica lúdica para la inteligencia socio afectiva.

Análisis de Resultados

Con respecto a la técnica Mindfulness descritos con antelación, se realizó una entrevista a la educadora, misma que se relaciona en la tabla siguiente para su análisis y discusión a nivel cualitativo:

Tabla 5

Técnica mindfulness

Preguntas
¿Usted aplica técnicas de estimulación socio afectivo para desarrollar la inteligencia emocional de las niñas y niños y menciones cuales son las técnicas que aplica?
¿Piensa usted que la práctica de relajación ayudaría a los niños a la socialización con los demás? Por favor argumente su respuesta.
En el marco de la comunicación socio afectiva, ¿con qué frecuencia desarrolla actividades para el desarrollo emocional positivo? por favor argumentar su respuesta?

Fuente: Entrevista dirigida a la educadora.

Elaborador por: Villarreal S y Zambrano J.

Haciendo referencia a la técnica de estimulación socio afectivo, para desarrollar la inteligencia emocional de 5 como el aprendizaje afectivo dentro de la pedagogía la

respuesta dada por la educadora, menciona que es importante aplicar juegos de estimulación sensorial y rondas que ayuden al trabajo en equipo, convivencia y compromiso colaborativo.

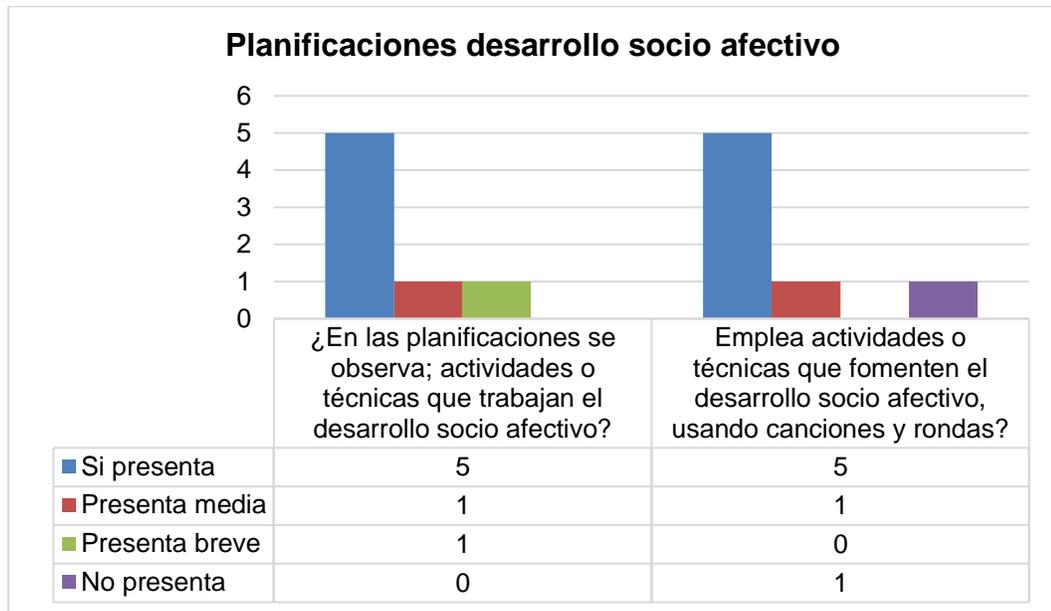
La técnica de relajación vivencial, aplicada en el aula es un recurso para desarrollar la inteligencia emocional y socio afectivo con la técnica Mindfulness en educación infantil, la entrevistada responde que con la práctica de relajación los niños y niñas pueden canalizar sus emociones, por otro lado la convivencia es un juego de relaciones personales y sociales y las dimensiones de la vida emergen y se articulan entre sí, unas veces en tensión y otras en armonía, siempre dentro de un dinamismo de intercambio en todas las dimensiones.

La educadora responde, que es en el entorno donde se desarrolla la convivencia y las distintas destrezas que ayudan el ámbito socio emocional del niño, se puede aseverar entonces que si bien es cierto la maestra conoce los efectos positivos de esta actividad dentro del proceso educativo, se ve contrastado con la manifestación de la conducta de los niños, quienes presentan conflictos, trastornos en su personalidad, estados emocionales alterados, entre otros comportamientos que se han podido evidenciar.

A continuación, se detalla el análisis realizado a través de una ficha de observación aplicada a un total de 7 planificaciones docentes de la Unidad Educativa Hualcopo Duchicela del nivel inicial, que fueron utilizadas en la dinámica educativa en un lapso de 2 meses, el propósito es evidenciar el uso de la técnica Mindfulness para la Inteligencia socio afectiva, así como los procedimientos lúdicos utilizados por la educadora en el contexto educativo.

Figura 1

Planificaciones que trabajan el desarrollo socio afectivo en canciones y rondas



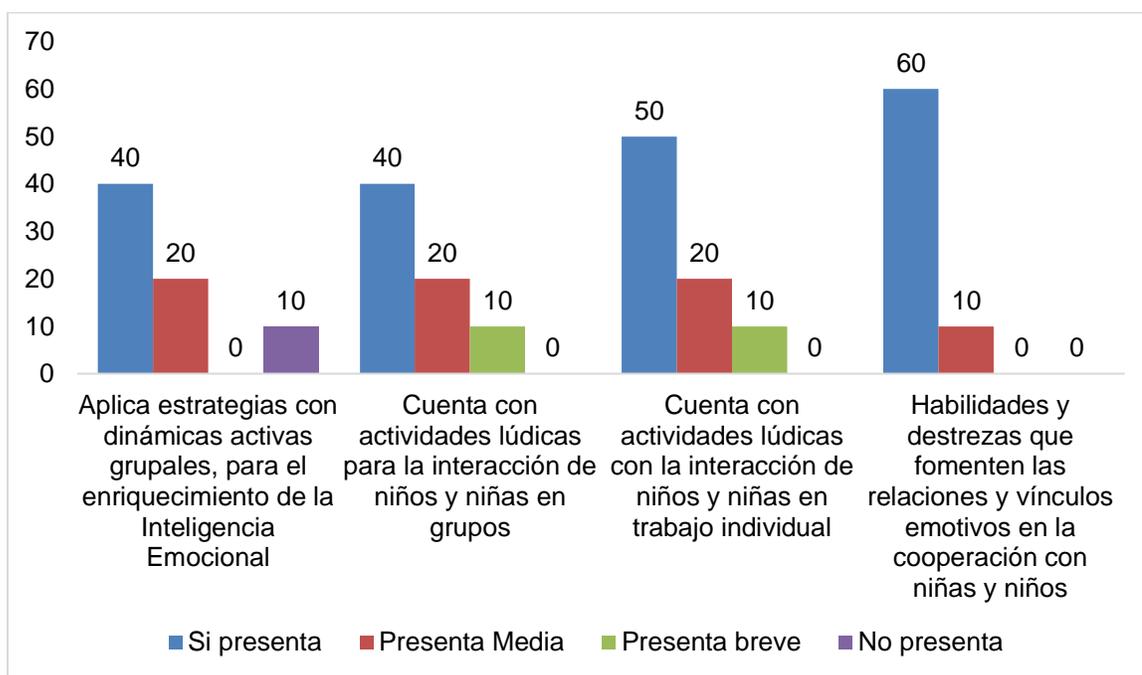
Nota. La figura 1 muestra si en la planificación se emplea actividades que trabajen el desarrollo socio afectivo usando canciones y rondas.

El ser humano es social por naturaleza, dentro de la educación preescolar se refiere a la promoción de habilidades que permiten a los niños desarrollarse como seres sociales. Por un lado, incluye que los niños aprendan a identificar y gestionar sus emociones para que puedan expresarse con confianza. Desde esta perspectiva tal y como muestra la gráfica con un porcentaje mayor de 50% en las preguntas 1 y 2 la docente si presenta en las planificaciones actividades que trabajen el desarrollo socio afectivo en los niños, de igual manera en ese mismo rango gracias al buen trabajo en esta área es que través de canciones y rondas se facilita socializar. Cabe mencionar que los niños reaccionan de forma alegre ante la música y que esto les ayuda a expresarse y aprender. Escuchar y cantar sobre sentimientos también ayuda a los pequeños a identificar las palabras que corresponden a ciertas emociones y les permite aprender de

manera más significativa. Un punto relevante y a modo de sugerencia por lo observado dentro de las planificaciones es que para poder estimular de manera integral a los niños en el área socio afectiva, se debe felicitar por los logros a todos por igual, incentivándolos a hacerlo mucho más mejor, para que así el niño se sienta importante. Dicho lo anterior, siendo no menos importante las frecuencias “Presenta medianamente”, “Presenta breve” y “no presenta” se observa 10% de variación entre las preguntas.

Figura 2

Actividades lúdicas para la Inteligencia Emocional y Social en trabajo grupal e individual



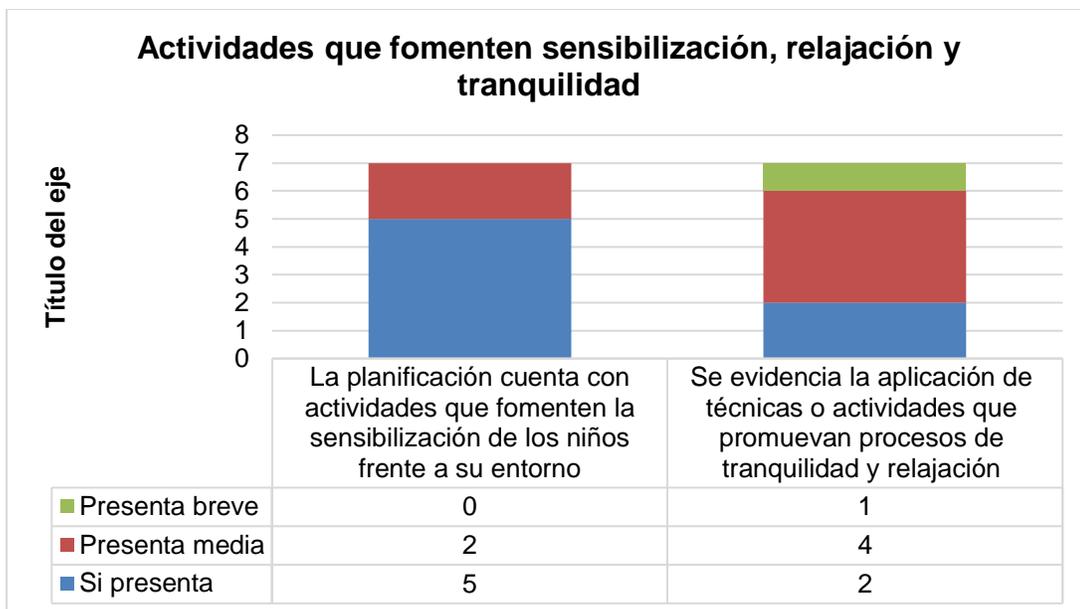
Nota. La figura 2 muestra si la planificación cuenta con actividades lúdicas para la Inteligencia Emocional y social en niños y niñas en trabajo grupal e individual.

El docente debe establecer un ambiente que permita al niño sentir la libertad de expresarse y comunicarse puesto que son ejes fundamentales que permiten al ser humano desenvolverse y sentirse parte de algo Cabe recalcar que aplicación de

estrategias que enriquezcan la Inteligencia emocional llevara a los niños a comunicar sus emociones. En la gráfica esta evidenciado que en un rango entre 40% y 50% la docente en sus planificaciones si presenta dinámicas que favorecen la Inteligencia Emocional donde a través de la lúdica se puede trabajar en grupos. Desde una perspectiva global de estos porcentajes el vínculo afectivo y las relaciones sociales es muy eficiente con un 60%, una buena relación y confianza entre el docente y el niño permite sentirse seguros, capaces de realizar cada una de las actividades planificadas para trabajar en cada clase. Estos son experiencias significativas que forman parte del recurso anecdótico de los niños, mismo que se manifiesta al momento que los niños comparten sus experiencias en el entorno educativo. No obstante, en la frecuencia “Presenta medianamente” los resultados concuerdan con un 20% y 10% siendo importante planificar en el área Social y Emocional al menos con 1 actividad diaria, debido a que en estas edades es factible que los niños socialicen entre pares y con otros para que en un futuro no se les dificulte la interacción en cualquier contexto en el que se encuentren.

Figura 3

Actividades que fomenten sensibilización, relajación y tranquilidad



Nota. La figura 3 muestra si la planificación cuenta con actividades que fomenten la sensibilización de los niños frente a su entorno y si a su vez promueve procesos de tranquilidad y relajación.

El reto de la educación en la actualidad es promover una educación adecuada, inclusiva e integrada que pueda ofrecer una educación de calidad a todos los alumnos. Es importante reconocer que la inclusión es un proceso y buscar constantemente formas de responder a la sensibilización en el contexto educativo. Desde esta visión, en la pregunta “La planificación cuenta con actividades que fomenten la sensibilización de los niños frente a su entorno” con un porcentaje de 50% está evidenciado que la docente si presenta actividades que sensibilizan e incluyen a los niños en prácticas que fomenten la diversidad en diferentes ritmos de aprendizajes, teniendo en cuenta que cada niño aprende a su manera, pero de forma significativa. Por otro lado, en la pregunta “Se evidencia la aplicación de técnicas o actividades que promuevan procesos de tranquilidad y relajación”, la frecuencia con mayor énfasis en un 40% demuestra que en las planificaciones “Medianamente” promueven procesos de tranquilidad y relajación. El

Colegio Mayol, S. Coop. De Clm (2018) menciona que trabajar con actividades que ayuden a relajarse a los niños favorece la Inteligencia emocional y tener una vida más saludable a través de diferentes estímulos. Favoreciendo desarrollar su máximo potencial Integral, capacidades físicas e intelectuales. COLEGIO MAYOL, S. COOP. DE CLM (2018). Es importante recordar que en estas etapas más que técnicas de relajación y tranquilidad es a través de “juegos” donde estos deben percibir que estas actividades son como un juego.

Conclusiones

Con este trabajo de investigación una vez obtenido los resultados de la entrevista al docente y la observación de clases con planificaciones con el esquema socio afectivo, quedan reflejadas con la consecución de los objetivos en intervención de la propuesta las competencias emocionales de los niños y niñas de educación inicial, se han llegado a las siguientes conclusiones:

- Se identificó que la docente realiza actividades, dinámicas con canciones y rondas que favorecen el desarrollo de la inteligencia emocional, trabaja en grupo, socialización llevándolos a la reflexión y relajación, lo que permite un ambiente tranquilo en los niños y niñas.

- Se estableció que el mindfulness se compone de diversas técnicas y llega a ser una disciplina con múltiples aplicaciones. El ritmo de vida actual hace necesario entrenar en la técnica a los niños y niñas desde edades tempranas, que les permitan convertir las herramientas en un hábito que les lleve a un espacio seguro y libre de estrés.

- Se diseñó una guía didáctica básica utilizando la técnica Mindfulness como proceso lúdico para el desarrollo de la inteligencia socio afectivo en los niños de inicial.

Para que las propuestas de intervención enfocadas a la práctica del mindfulness en las aulas de educación infantil sean una realidad en la enseñanza, aprendizaje, es fundamental que se la conozca y se aplique la guía.

Referencias

Bisquerra , R. (2016). *Red Internacional de Educación*. Obtenido de Competencias emocionales: <https://www.rafaelbisquerra.com/es/competenciasemocionales/81-competencias-emocionales/100-conceptocompetencia-emocional.html>

Checa, V. S., Orben Mendoza, M. M., & Zoller Andina, M. J. (2019). Funcionalidad familiar y desarrollo de los vínculos afectivos en niños con problemas conductuales de la Fundación “Nurtac” en Guayaquil, Ecuador. *ACADEMO (Asunción): Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 6(2), 149-163.

Constante Barragán, M. F. (2022). *Universidad de Extremadura*. Obtenido de EL DESARROLLO SOCIO AFECTIVO EN EL: https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/14238/1/TDUEX_2022_Constante_Barragan.pdf

ECA. (31 de Enero de 2019). *Beneficios del mindfulness para los niños*. Obtenido de <https://blog.ecagrupoeducativo.mx/eca/beneficios-del-mindfulness-para-los-ninos>

ECA. (8 de Febrero de 2021). *7 técnicas de mindfulness para niños*. Obtenido de <https://blog.ecagrupoeducativo.mx/eca/7-tecnicas-de-mindfulness-para-ninos>

Esneca Business School. (18 de Junio de 2020). *Mindfulness: la importancia de la atención plena*. Recuperado el 6 de Enero de 2023, de <https://www.esneca.lat/blog/atencion-plena-beneficios/>

Galian. (s.f.).(2017). “Mindfulness: Entrenamos nuestros poderes”

Infosal. (23 de Mayo de 2021). *Guía de Mindfulness para niños*. Recuperado el 6 de Enero de 2023, de <https://infosal.es/guia-mindfulness/>

Muñoz Muñoz , L. (2017). La autorregulación y su relación con el apego en la niñez. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*(15), 807-821.

Rodríguez Ruiz, C. (2022). *Mundo primaria*. Obtenido de La importancia del Mindfulness en niños: <https://www.mundoprimaria.com/blog/importancia-mindfulness>

Rodríguez, C. (2021). *Emociones básicas: cómo enseñar a los niños a gestionarlas*. Obtenido de Pearson: <https://blog.pearsonlatam.com/en-el-aula/emociones-basicas-como-gestionarlas>

Rodriguez-Mateo, H., Garcia Silva, D., & Rodriguez- Trueba, J. C. (2018). Variables socio afectivas y la eficacia en la labor docente. *Infad International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 139-150.

Soler Gómez, V. (2016). *Desarrollo Socioafectivo*. Obtenido de La casa del libro: <https://www.casadellibro.com/ebook-desarrollo-socioafectivo-ebook/9788490778258/3049743>

UNIR. (2022). *Los beneficios del mindfulness en niños*. Obtenido de <https://www.unir.net/salud/revista/inteligencia-emocional-y-mindfulness/>
