

**PROPUESTA PEDAGÓGICA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL BASADA EN EL
MINDFULNESS PARA EL DESARROLLO DE LAS EMOCIONES
INTELIGENTES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL GRADO TERCERO DEL
GIMNASIO INDOAMERICANO**

AUTORAS

STEFANIA ARRIETA PEREA

PAULA ANDREA LÓPEZ ACEVEDO

DIRECTOR

DR. SANDRO LEONARDO MUNEVAR VARGAS

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE PSICOPEDAGOGÍA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN INFANTIL**

BOGOTÁ

2021-2

**PROPUESTA PEDAGÓGICA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL BASADA EN EL
MINDFULNESS PARA EL DESARROLLO DE LAS EMOCIONES INTELIGENTES
EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL GRADO TERCERO DEL GIMNASIO
INDOAMERICANO**

AUTORAS

STEFANIA ARRIETA PEREA

PAULA ANDREA LÓPEZ ACEVEDO

**TRABAJO DE GRADO PRESENTADO COMO REQUISITO PARA OPTAR AL
TÍTULO DE LICENCIADAS EN EDUCACIÓN INFANTIL**

DIRECTOR

DR. SANDRO LEONARDO MUNEVAR VARGAS

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE PSICOPEDAGOGÍA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN INFANTIL**

BOGOTÁ

2021-2

NOTA DE ACEPTACIÓN

PRESIDENTE DE JURADO

JURADO

JURADO

Bogotá,

Dedicatoria

A Dios quien me ha brindado fuerza para no desistir, por su amor incondicional que me motiva. A mi familia que me ha ayudado ante las diferentes adversidades y me han motivado para culminar este logro. A mí, como muestra de que con esfuerzo se pueden lograr las cosas.

Stefania Arrieta Perea

A Dios por ser luz y guía en todo momento, sin su amor, su bondad y su compañía, nada de esto sería posible, a mi familia, en especial mi madre Gloria Acevedo y mi padre Miguel López, por darme la vida, por su amor real, por creer en mí, motivarme y ser el motor que siempre me impulsó a continuar y no desfallecer.

Paula López

Agradecimientos

Agradecemos a la Universidad Pedagógica Nacional, a los maestros y maestras que hicieron parte de nuestro proceso formativo como docentes; a la maestra Zaily del Pilar García quien nos acompañó en el inicio de la construcción de este proyecto de grado y quien con su experiencia aportó de forma significativa, al profesor Sandro Munevar quien llegó a acompañarnos al final de este proceso de manera asertiva y grata. Al Gimnasio Indoamericano por abrirnos sus puertas para brindar este valioso aporte a la educación emocional en la infancia. A los niños y niñas de grado tercero, quienes siempre estuvieron dispuestos ante nuestras intervenciones, aprendimos de su amor y nos llevamos grandes momentos.

A Dios agradezco infinitamente, al posibilitar de formas inimaginables todos los recursos para poder culminar mi carrera; su amor incondicional ha sido destello de luz en aquellos momentos de dificultad, por conferirme fuerza y valentía a lo largo de este trayecto para formarme como maestra y como ser humano que desea aportar a esta sociedad. Gracias a mis padres, por haberme regalado la vida; vida para poder soñar, compartir mis saberes y cumplir este logro. A mis hermanas, quienes me han brindado su ayuda gratamente, a mis sobrinos que me permitieron reconocer la infancia. A cada una de las personas que de forma honesta y significativa hicieron parte de este proceso ayudándome desinteresadamente, sosteniendo mi mano a través de palabras afables, para motivarme a finalizar de manera satisfactoria esta etapa. Gracias eternas por su valerosa compañía. A Paula, mi compañera de trabajo de grado por la paciencia, por su compromiso y persistencia.

Stefania Arrieta Perea.

En primer lugar agradezco a Dios, por su amor absoluto, por guiarme, darme fuerza, sabiduría y permitirme culminar con éxito este proceso de formación como maestra, a mis padres por su apoyo incondicional durante todo este camino, por sus sacrificios, su valentía y su amor; a cada una de las personas que me brindaron su apoyo durante el transcurso de mi formación, a quienes ofrecieron su aporte a la construcción del presente trabajo de grado, y por último, a mi compañera Stefania, por todo lo que aprendimos juntas y por este bello aporte que hoy damos a la educación emocional de los niños y las niñas.

Paula López.

Resumen

El presente trabajo de grado obedece a una propuesta pedagógica de educación emocional para el desarrollo de las emociones inteligentes mediante la didáctica del Mindfulness; la investigación se establece bajo el paradigma hermenéutico y el enfoque cualitativo, es el resultado de un recorrido investigativo alrededor de la educación emocional, desde de la observación participante registrada en los diarios de campo, acerca de los elementos que constituyen el componente emocional de los niños y las niñas, teniendo en cuenta las experiencias y concepciones teóricas que se llevaron a cabo en el marco de la prácticas pedagógicas realizadas en el Gimnasio Indoamericano durante los semestres 2018-2 y 2019-1. A su vez , se retoman y elementos de dos expertos, en educación básica y mindfulness que enriquecen la construcción del diseño de la propuesta pedagógica, la cual consta de seis sesiones que se presentan en 20 experiencias alrededor de la educación emocional y el mindfulness.

Palabras claves: Desarrollo integral sistémico, emociones inteligentes, educación emocional, mindfulness, consciencia emocional, regulación emocional, habilidades de vida y bienestar.

Tabla de Contenido

Introducción	9
1. Gimnasio Indoamericano, un lugar para desarrollar las emociones inteligentes (Generalidades y situaciones del contexto).....	11
2. Perspectivas de la emoción	16
2.1. Descripción problema.....	16
2.2. Pregunta problema.....	20
3. Desarrollo de las emociones inteligentes mediante la práctica del Mindfulness.....	21
3.1. Objetivo General.....	21
3.2. Objetivos específicos.....	21
3.3 Justificación	21
4. ¿Para qué las emociones inteligentes?	26
4.1. Antecedentes.....	26
4.2. Marco Teórico	30
4.2.1. Desarrollo integral sistémico.....	31
4.2.2. Emociones Inteligentes	40
4.2.3. Educación Emocional.....	50
4.3 Marco Legal.....	66
5. El camino hacia el desarrollo de las emociones inteligentes	70
5.1. Metodología de la investigación.....	71
5.2. Instrumentos de investigación - recolección de datos	74
5.2.2. Diarios de Campo	76
5.2.3. Entrevista.....	79
5.2.4. Matriz de revisión documental.....	81
5.2.5. Matriz de análisis de resultados – triangulación	81
6. Hallazgos.....	82
6.1. El desarrollo integral sistémico es interdependiente de la emocionalidad	82
6.2. Las emociones son parte natural del ser humano	85
6.3. Las competencias emocionales, necesarias para la gestión y comprensión de las emociones propias y ajenas	86
6.4. El mindfulness, didáctica que atiende al desarrollo integral sistémico	88
6.5. Propuesta Pedagógica	91
6.5.2. Objetivos Específicos	92

7. Conclusiones.....	103
8. Referencias.....	106
9. Anexos	110
9.1. Anexo 1.....	110
9.2. Anexo 2.....	113
9.3. Anexo 3.....	114
9.4. Anexo 4.....	115

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Descripción general propuesta pedagógica	100
Tabla 2. Matriz propuestas pedagógicas educación emocional	113
Tabla 3. Matriz análisis de resultados	114
Tabla 4. Experiencia 1	116
Tabla 5. Experiencia 2	118
Tabla 6. Experiencia 3	120
Tabla 7. Experiencia 4	122
Tabla 8. Experiencia 5	123
Tabla 9. Experiencia 6	125
Tabla 10. Experiencia 7	127
Tabla 11. Experiencia 8	129
Tabla 12. Experiencia 9	130
Tabla 13. Experiencia 10	132
Tabla 14. Experiencia 11	135
Tabla 15. Experiencia 12	137
Tabla 16. Experiencia 13	140
Tabla 17. Experiencia 14	144
Tabla 18. Experiencia 15	149
Tabla 19. Experiencia 16	156
Tabla 20. Experiencia 17	158
Tabla 21. Experiencia 18	161
Tabla 22. Experiencia 19	165
Tabla 23. Experiencia 20	169

Introducción

El actual proyecto está dirigido a los niños y niñas de grado tercero del Gimnasio indoamericano, mediante una propuesta pedagógica de educación emocional fundamentada en el desarrollo de las emociones inteligentes a través de la práctica del mindfulness, como herramienta que permite al sujeto situarse en el momento presente, utilizando la respiración y los sentidos, para así lograr un enfoque en el instante y percibir aquello que ocurre en el aquí y en el ahora, lo cual permite consciencia de las emociones para no crear un estado en el que se juzgue a las mismas, esto contribuye a regular las emociones que experimenta un ser humano, de forma significativa coadyuvando en el aspecto inter e intrapersonal.

El documento se desarrolla en seis capítulos los cuales dan cuenta de la importancia de la educación emocional dado su alto impacto en la vida de los individuos desde la infancia, en ese orden, el primer capítulo obedece a un análisis del contexto a partir de la institución y de los niños y niñas, lo cual permite encontrar elementos clave al momento de problematizar; el segundo capítulo da cuenta de la problemática que se vislumbra en la institución a través de la observación para que suscite la pregunta problema como uno de los ejes fundamentales del trabajo de grado.

A partir del tercer capítulo, se traza el camino a seguir, esto plasma aquellos elementos que dan orientación a lo que se pretende lograr, para tener un sentido de lo que el proyecto pretende aportar en el área emocional y en el ámbito de la educación infantil. A su vez, el cuarto capítulo está conformado por los antecedentes que brindan una mirada a las diversas apuestas que se han realizado alrededor de la educación emocional y el mindfulness.

El marco teórico, es una construcción a partir de diversos autores que facultan la comprensión amplia y significativa en cuanto a las emociones inteligentes y al mindfulness como elemento que favorece el trabajo de las mismas, todo esto se refleja mediante tres

categorías como lo son el desarrollo integral sistémico, entendido como un todo que compone al sujeto, teniendo en cuenta el componente biológico y sociocultural; las emociones inteligentes son una apuesta para dar una visión más imperante a la emoción como componente inherente en la vida de un ser humano; la educación emocional es una estrategia que promueve y favorece el componente emocional de un sujeto a partir de una mirada socioafectiva, en conjunto con el mindfulness, herramienta que brinda elementos como lo son, situarse en el instante presente, el enfoque, el no señalamiento de las emociones y la consciencia, lo cual contribuye a la educación emocional y al desarrollo de tres de sus competencias, la consciencia emocional, regulación emocional y habilidades de vida y bienestar. El marco legal da una mirada a aquellos aspectos normativos existentes en Colombia que rigen a las instituciones educativas en cuanto al componente emocional.

En el capítulo cinco, se realiza una ruta metodológica mediante la cual se ejecuta una entrevista de tipo semiestructurada a un experto en educación emocional y una experta en mindfulness. A su vez, la matriz de propuestas pedagógicas responde a los diferentes aportes que se han hecho en cuanto a la educación emocional y el mindfulness; por otra parte, los diarios de campo, contribuyen a través de un ejercicio de observación participante en el Gimnasio Indoamericano; todo lo anterior con el objetivo de consignar dicha información en una matriz de revisión documental la cual recoge los tres instrumentos de investigación como lo son las entrevistas, los diarios de campo, la matriz de propuestas pedagógicas, partiendo de tres categorías que son desarrollo integral sistémico, emociones inteligentes y educación emocional, dentro de las cuales se encuentran sub categorías; esto permitió, obtener los hallazgos que se consignan en el capítulo seis, destacando la importancia del trabajo de las emociones en las instituciones educativas dada su ausencia o el poco reconocimiento que se le da a las mismas; este capítulo también comprende a la propuesta pedagógica titulada “Transitando en el mundo de las emociones inteligentes a través del mindfulness”, se

compone de seis sesiones para un total de veinte experiencias que buscan dar un desarrollo de las emociones inteligentes con la intervención del mindfulness.

1. Gimnasio Indoamericano, un lugar para desarrollar las emociones inteligentes (Generalidades y situaciones del contexto)

El Gimnasio Indoamericano se encuentra ubicado en la ciudad de Bogotá, en la zona suroriental del barrio Sosiego; es una institución privada reconocida por la Secretaría de Educación Distrital, brinda educación de tipo formal a partir del grado preescolar hasta la básica primaria, con un énfasis en el arte como pilar fundamental de su proyecto educativo. La misión del colegio está enfocada en promover el sentido crítico de forma efectiva en los niños y las niñas, creando alternativas de comunicación hacia el aprendizaje a partir de los diferentes lenguajes artísticos, a través de los cuales se construyen conocimientos de una manera significativa, reconociendo la realidad social.

Desde las aulas de esta institución, el arte como pilar y a través de los lenguajes artísticos se fomentan posibilidades culturales que permitan a los miembros de la comunidad educativa, acceder a alternativas de convivencia pacífica y tramitación de los conflictos por vías no violentas. En este sentido, la apuesta está enfocada hacia una pedagogía sensible en cuanto al trabajo con la infancia y los padres, orientada a construir desde la creatividad formas solidarias y respetuosas en encuentro con los otros y con el planeta que habitan para así contribuir a superar la violencia que usualmente se vive en el sector, como se manifiesta en la agenda institucional del plantel educativo.

El Gimnasio Indoamericano desde hace 15 años, ha incentivado la educación a partir del arte como eje significativo que busca potenciar el desarrollo de los niños y niñas. Mediante la experiencia obtenida en la interacción con las infancias, han construido su P.E.I, el cual tiene por nombre “Educación y arte en la infancia, para no postergar la

esperanza”, la propuesta pedagógica de la institución asume que los niños y niñas representan la posibilidad de la humanidad, pues, desde la ternura, el afecto, la creatividad y la imaginación, se formarán personas sensibles, respetuosas y solidarias con la sociedad y el planeta; la esperanza como punto central en el P.E.I, la refieren como una herramienta que permite transmitir ternura y cuidado basados en el afecto, la caricia como potencializadora del amor, el cual lo destacan como un sentimiento que con el pasar del tiempo se está dejando a un lado; en este sentido, hay un claro interés en cuanto a la pedagogía del cuidado de sí mismo y del otro, a través de áreas de focalización como lo son, el cuerpo saludable mediante alimentación sana, higiene personal, salud, recreación y el cuerpo expresivo a partir de la manifestación de ideas, pensamientos, sentimientos.

El proyecto del plantel educativo está sustentado en el arte, prácticas del cuidado de sí mismo y del otro a partir de actividades que fomenten expresiones artísticas, la música, la danza, la literatura, la escritura y la pintura. Algunas de estas actividades, son las obras de teatro mediante las cuales se busca resignificar el rol de género o tener una postura crítica frente a la sociedad, así mismo se utiliza el cuerpo como instrumento en la expresión dramática a partir de obras como la adaptación de Romeo y Julieta, por medio de la cual trabajan los conflictos que se ven a diario con las barras bravas de los equipos de fútbol fomentando con ello el cuidado por la vida propia y del otro. Debido a la labor de varios años, el Gimnasio Indoamericano tiene énfasis en la lectura a partir de un espacio denominado “segundo desayuno”, allí se realiza la lectura de un cuento a la comunidad educativa; gracias a ello y a las diferentes dinámicas que se han trabajado en la institución, el Gimnasio Indoamericano fue premiado en 2010 por la Secretaría de Educación de Bogotá con el premio al mejor Proyecto Institucional de Lectura, Escritura y Oralidad (PILEO). A través del cuento como herramienta narrativa, se estimula en los niños y niñas la creatividad y la oralidad, logrando con ello que puedan utilizar a la escritura para crear,

expresando así sus sentires y pensamientos. Del mismo modo, se instaure una forma de interactuar con la comunidad a través de un programa radial que es emitido el día sábado en el cual, la voz principal nace de los niños y niñas a partir de temas como la identidad, género, inclusión y diversos temas que hacen de este escenario un espacio enriquecedor para la infancia y la comunidad.

Desde el grado transición a quinto se instauran este tipo de prácticas que fortalecen y dan relevancia a los procesos de cuidado de sí mismo, del otro y del arte para darle elocuencia al P.E.I. Por lo tanto, durante la inmersión en la práctica realizada en el periodo comprendido entre 2018-2 y 2019-1 se accedió a un reconocimiento de los diferentes grados que componen a la institución, haciendo una observación participante mediante la cual se tuvo interacción con los diferentes niños y niñas del Gimnasio Indoamericano, de allí surgió un interés significativo por el grado tercero en tanto se crearon vínculos con los estudiantes, aunado a ello se vislumbraron diferentes dinámicas de las niñas y niños con los maestros lo cual permitió tener un precedente para así contribuir en el proceso de educación emocional de esta población.

El grado tercero está conformado por 9 niñas y 15 niños para un total de 23 niños, en un rango de edad entre los 6 y 9 años; por lo general la forma de manifestación de afecto por parte de los niños y niñas es a través de abrazos, cartas con mensajes que demuestran el aprecio hacia las maestras en formación o simplemente haciendo uso de la expresión verbal para mostrar su aprecio. Las dinámicas dentro del aula están instauradas a partir de las pautas que disponga cada uno de los maestros que imparten clase, por tanto, los niños se comportan diferente según el profesor que vaya a dictar la clase, en algunas clases son más espontáneos y en otras son callados, mostrando una variabilidad en su conducta.

En uno de los registros de diarios de campo, realizados por las investigadoras del presente proyecto, se observa que, al realizar actividades enfocadas hacia el cuidado de sí mismos algunos niños y niñas desconocen que el cuidado también está relacionado con una alimentación sana y el tener una percepción de sí mismos favorable, incluso al mirarse al espejo, tal como se registró en el diario de campo de las investigadoras (Arrieta, López 2019). A su vez, respecto a las percepciones que hay en torno al otro, se percibe que hay algunos estereotipos con respecto a quién es el más inteligente y quién es el más indisciplinado, etiquetas mismas que han otorgado los maestros, creando en los niños y niñas una percepción de sí mismos y del otro dentro del aula. Otra práctica que se entrevió en las observaciones de los diarios de campo, es la forma de evaluación de los contenidos, puesto que una de las maestras solicitaba que los niños y niñas pasaran al frente del tablero para resolver la evaluación en voz alta, situación que causó miedo en algunos de los niños, puesto que, sudaban, movían sus manos y algunos no podían hablar ya que este método al que recurre la maestra causa diferentes sensaciones en ellos, así como se destaca en el diario de campo de las investigadoras (Arrieta, López 2019).

Los estudiantes de tercer grado tercero, según horario tienen clase de sociales, matemáticas, ciencias, ética, español, educación física, lectura crítica, inglés y música, las anteriores asignaturas se desarrollan conforme al plan de estudios los cuales incluyen a la evaluación. La clase de arte, la reciben una vez por semana, teniendo en cuenta que en este espacio la maestra realiza una muestra y los estudiantes deben seguir lo establecido por la misma, no obstante pueden demorar varias semanas ejecutando un proyecto, puesto que por lo general son objetos creados con anticipación para un fecha especial, a su vez la elección de la obra y de los colores recae en la decisión de la maestra puesto que los niños no toman elección respecto a las mismas; la clase de danza es programada una vez por semana y realizan actividades en las que preparan coreografías para eventos especiales

como izadas de bandera, día de la mujer indoamericana o del hombre; durante esta clase se observa que el maestro utiliza una dinámica en la cual si los alumnos “se portan bien” le otorga una cantidad de puntos y si “no se portan bien” les resta puntos para salir al parque, ante estos los niños reaccionan con angustia pues quieren ir al parque así que procuran participar con entusiasmo. En las otras clases, la dinámica está enfocada en copiar textos del tablero o en la resolución de talleres, lo cual en algunas ocasiones no es de agrado de los niños y niñas puesto que no alcanzan a copiar porque es borrado del tablero tal como se resalta en el diario de campo de las autoras (Arrieta, López 2019).

Conforme a las observaciones descritas, la propuesta académica del Gimnasio Indoamericano da mayor importancia a espacios que obedecen a una cohorte de tipo cognitivo, relegando a aquellos elementos que se mencionan en la impronta institucional, los cuales van pautados en mayor nivel en la clase de arte y de danzas, mostrando con ello que son estos escenarios los cuales responden de forma excepcional a lo que está constituido dentro del P.E.I.

Reconocen la importancia del arte y el cuidado de sí mismo como componentes dentro del factor emocional, sin embargo, para fomentar esta área esencial en la vida de un ser humano se precisa promover prácticas que desarrollen aún más este elemento. De allí la importancia de reconocer a las emociones y la educación de las mismas abordado desde las competencias emocionales tales como la conciencia emocional, la regulación emocional y las habilidades de vida y bienestar; en aras del objetivo principal del presente trabajo de grado, se busca la promoción del desarrollo de las emociones inteligentes dentro de la institución educativa Gimnasio Indoamericano, comprendiendo que actualmente su P.E.I.’ aunque tiene en cuenta el desarrollo emocional, puede darle un lugar significativo al

componente emocional, a partir de las competencias emocionales, en beneficio del desarrollo de las mismas en los niños y niñas de la institución educativa.

2. Perspectivas de la emoción

2.1. Descripción problema

El presente capítulo, pretende dar a conocer la situación problemática, en la cual se soporta el actual proyecto, partiendo de aspectos generales a los particulares. Se hace necesario reconocer a la educación emocional como un elemento que en las instituciones educativas debe tener prevalencia, esto sin desconocer que aunque algunas instituciones cuentan con apuestas que influyen en la educación emocional, otras pasan por alto este elemento, tal como lo señala García (2012) “el modelo educativo imperante, en general tiende a ignorar o minimizar los aspectos emocionales y en la medida que el educando asciende dentro del mismo, éstos son cada vez menos tomados en cuenta” (p.2); de tal manera, se destaca el hecho de que la educación emocional es necesaria en las instituciones educativas, puesto que las emociones se encuentran presentes a lo largo de la vida de los seres humanos y en diferentes áreas de la misma; se vislumbra que desde los primeros años de escolaridad la escuela y los agentes que hacen parte de ella, influyen en el desarrollo de las mismas, algo que se evidencia en los diferentes lenguajes y formas de manifestación de los niños y las niñas.

Es pertinente destacar al Gimnasio Indoamericano, como la institución en la cual centra su mirada el actual trabajo desde una figura que tiene gran incidencia en el desarrollo de las emociones de los niños y las niñas; se destaca que dicha institución, fomenta el arte, la pedagogía del cuidado propio y del otro, a través de distintas áreas de focalización, entre las cuales principalmente se destaca el cuerpo expresivo a partir de diferentes manifestaciones de

las ideas, como lo son los pensamientos y sentimientos haciéndolo de forma gestual, oral, y desde expresiones artísticas como la música, la danza, el teatro, la pintura, etc., tal como lo menciona el Manual de la institución (p. 26, 2019) por tanto, se reconoce que el modelo institucional declara cierta intencionalidad respecto a la educación emocional mencionando al sentimiento, el cual es un elemento que tiene vinculación con la emoción; siendo este, la interpretación que hace el ser humano de las emociones a partir de la regulación de los pensamientos, lo cual hace al sentimiento más perdurable; y a la emoción como una reacción inmediata que ocurre de forma espontánea y natural en la persona, producida por acontecimientos internos o externos; por ello, la intencionalidad por parte de la institución se expone a partir de la propuesta de la pedagogía del cuidado propio y del otro conformadas por las áreas de focalización antes mencionadas.

La institución destaca la importancia del sentimiento, componente que es de relevancia en el desarrollo de las emociones inteligentes, ya que las emociones están en función del sentimiento, sin emoción no hay sentimiento, no obstante, este se encuentra mayormente ligado al aspecto cognitivo, rasgo que se subraya dentro del P.E.I del colegio.

De este modo, los sentimientos tienen influencia en el aspecto emocional, pero al incidir en lo cognitivo, el enfoque que se da en este aspecto deja de lado la esencia principal del componente emocional, aunque, el sentimiento hace parte del factor afectivo, no es el todo en este aspecto en la educación emocional y en el desarrollo de las emociones inteligentes; de ahí que aún se le dé prevalencia al componente cognitivo, cediendo en dinámicas que se han vislumbrado a lo largo de la historia en las cuales se le ha dado mayor relevancia a la razón, como una entidad separada de la emoción, tal como lo señalan Fernández y Montero (2015) “durante muchos años, el principal objetivo académico ha sido el desarrollo del cociente intelectual ignorando el componente afectivo de la persona”. (p.58)

Conforme a esto, se hace necesario enfatizar en algunas de las prácticas de los maestros, en las cuales se da prevalencia al aspecto metodológico y al desarrollo de competencias, centradas en la transmisión de contenidos, los cuales son pautados por unos elementos de carácter autoritario; de allí que en ellos se perciba cierta incidencia en asuntos de carácter cognitivo, lo cual permite entrever en los niños y las niñas molestias o incomodidades a nivel emocional, muestra de ello, son las diferentes situaciones que se observaron en la institución y fueron plasmadas en los diarios de campo, una de ellas, se señala en el siguiente apartado:

Una de las instrucciones que da la maestra Armida en el aula de clases, es sobre el comportamiento dentro del salón en el momento de la clase, y esta consiste en que aquel niño que no siga las normas que son pautadas en el aula de clases, se queda sin descanso; uno de los niños llamado Julián, no siguió la pauta sugerida por la maestra la cual consistió en estar en silencio durante la clase, no moverse del puesto y estar atento a lo que se estaba explicando, por tanto, la maestra le indicó a Julián que se quedaría sin descanso, el niño al conocer esta manifestación de su maestra, entró en un estado de ira; cerró su manos ajustando sus dedos fuertemente, apretó sus labios, inclinó sus cejas hacia abajo, hizo una mirada penetrante y balanceo su cuerpo hacia la maestra, la profesora por su parte al ver al niño se sintió algo intimidada, temerosa y sin saber cómo reaccionar ante tal suceso. (Arrieta, López, 2019)

En la situación expuesta, se logra evidenciar que Julián carece de la regulación de sus emociones, ya que expresó su ira de forma inadecuada y ante tal situación existen otras maneras en las que el niño pudo haberse expresado y manifestado asertivamente, Fernández y Extremera (2005), al respecto añaden que “la regulación supone un paso más allá, consiste en percibir, sentir y vivenciar el estado afectivo, sin ser abrumado o avasallado por él, de forma que no llegue a nublar la forma de razonar” (p.4); por parte de la maestra, se destaca la forma en la cual le da mayor importancia al aspecto autoritario y cognitivo, más allá de conocer lo que el niño estaba sintiendo o experimentando en dicho momento.

Por otra parte, se destaca otra experiencia la cual fue plasmada en los diarios de campo, con base en la práctica de uno de los maestros de la institución:

En uno de los espacios académicos de la institución, el profesor realiza un dictado de palabras, Nicolás, uno de los niños empieza a llorar de repente, el maestro al ver que él está sumergido en el llanto, le pregunta ¿cuál es la razón de sus lágrimas? Nicolás menciona que está llorando porque no alcanzo a copiar todas las palabras que el profesor estaba dictando, frente a dicho comentario el maestro reacciona de forma verbal mencionando que” no debería llorar por eso”. (Arrieta, López, 2019)

En tal experiencia, se evidencia la forma en la que el maestro abordó la situación con respecto al niño, lo cual pone de manifiesto las distintas dinámicas en el aula, en cuanto a la intervención de situaciones de tipo afectivo, sobresaliendo aspectos de carácter cognitivo y autoritario, los cuales de una u otra forma detienen el sentir del niño y la manera en que lo estaba experimentando a través de su llanto.

Si bien, el Gimnasio Indoamericano promueve elementos que hacen parte del aspecto afectivo tales como prácticas artísticas, y la pedagogía del cuidado propio y del otro, dichos elementos requieren ser complementados con la educación y las competencias emocionales en su totalidad. Se vislumbra que el componente cognitivo predomina sobre las emociones, algo que en cierta medida discrepa frente al desarrollo de las emociones inteligentes de los niños y las niñas, ocasionando con ello que las apuestas institucionales no terminen de ser suficientes para lograr dicho objetivo.

Es preciso señalar que el Gimnasio Indoamericano tiene otra intencionalidad por lo emocional bajo una regulación legal que los orienta, tal como lo señala el Manual Institucional (2019):

La ley 1620 y decreto 1965 de 2013 en su artículo 20 entiende por competencias ciudadanas el conjunto de conocimientos y habilidades, cognitivas, emocionales y comunicativas que articuladas entre sí, hacen posible que el ciudadano actúe de manera constructiva en una sociedad democrática, por tanto para que el estudiante del Gimnasio Indoamericano contribuya al en el ejercicio de la construcción de dicha sociedad es

indispensable que lleve a la práctica elementos de la pedagogía del cuidado de sí mismo y del otro. (p.26)

De allí, la institución distingue experiencias tales como las diferentes formas de manifestación y la identificación del otro en un espacio cotidiano vital, apoyo mutuo y reciprocidad, aspectos que pueden ser enriquecidos, a fin de que dicha regulación legal sea puesta en escena por completo, al promover en su totalidad elementos que fomenten el desarrollo de las emociones.

A pesar de que la institución cuente con algunas apuestas frente a ciertos componentes de carácter emocional, se considera necesario que existan acciones que fomenten la educación emocional en su totalidad, puesto que las apuestas frente al arte y al cuidado propio y del otro, resultan ser escasas para lograr la plena expresión y desarrollo de las emociones inteligentes de los niños y las niñas. De allí la intervención del presente proyecto, mediante el cual se propone el desarrollo de las emociones inteligentes, promoviendo elementos desde la educación emocional y las competencias de consciencia emocional, regulación emocional y habilidades de vida y bienestar, para dar fuerza a las emociones como un elemento que está presente desde antes del nacimiento y que es inherente en el ser humano.

2.2. Pregunta problema

A partir de los planteamientos antes expuestos, los cuales ofrecen un panorama alrededor de la apuesta del Gimnasio Indoamericano por el arte y la pedagogía del cuidado propio y del otro, como aspectos que de una u otra forma aportan en la educación emocional, pero que no terminan de ser suficientes para que los niños y las niñas desarrollen las emociones inteligentes, y con base al propósito principal del actual proyecto, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

- ¿Cómo promover la educación emocional para desarrollar las emociones inteligentes a

través del mindfulness, en los niños y niñas de Grado Tercero del Gimnasio Indoamericano?

3. Desarrollo de las emociones inteligentes mediante la práctica del Mindfulness

3.1. Objetivo General

Diseñar una propuesta pedagógica para promover la educación emocional, que desarrolle las emociones inteligentes en los niños y niñas de grado Tercero del Gimnasio Indoamericano mediante el mindfulness.

3.2. Objetivos específicos

1. Identificar elementos esenciales del componente emocional de los niños y niñas de Grado Tercero del Gimnasio Indoamericano, como punto de partida para la construcción de la propuesta pedagógica mediante la didáctica de mindfulness.
2. Establecer la ruta teórica y metodológica, para diseñar una propuesta pedagógica enfocada en las emociones inteligentes por medio del mindfulness en el grado tercero del Gimnasio Indoamericano.
3. Generar una propuesta pedagógica que fomente las competencias emocionales de consciencia emocional, la regulación emocional y la habilidad de vida y bienestar mediante la didáctica mindfulness en grado tercero del Gimnasio Indoamericano.

3.3 Justificación

Los diferentes momentos que experimenta el ser humano en su diario vivir, a lo largo de los últimos años se han convertido en ritmos de vida un tanto acelerados, muestra de ello, son las diferentes formas de actuar, sentirse y manifestaciones a las que el sujeto se ve enfrentando en medio de las diferentes exigencias cotidianas, las cuales causan

efectos que inhiben en la capacidad de que este reflexione frente a lo que sucede a nivel emocional, tal como lo expone Barrantes (2016) al afirmar que:

Las actuales generaciones luchan contra su afán de construir y reconstruir, y el detenerse a reflexionar sobre el componente emocional es un proceso para el que no hay tiempo. Este periodo de reflexión constante debe ser integrado en los sistemas educativos como un ejercicio diario; incorporado desde la niñez como un hábito, se convierte en práctica aprendida en la juventud y ejercicio inconsciente y natural en la adultez. (p.5)

Uno de los objetivos de la educación es el desarrollo integral de la persona, por tanto, la educación es uno de los aspectos que influye directamente en el desarrollo de los niños y las niñas, de allí, la importancia de que en dicho desarrollo se encuentre inmersa la educación emocional desde la infancia, puesto que esta propicia elementos para que los niños y niñas comprendan su desarrollo emocional, tomando consciencia de las emociones propias a partir de la capacidad para percibir las, identificarlas, etiquetarlas y posterior a ello reconocer las de los demás; de esta manera, la importancia del proyecto radica en que promueve la educación emocional, rinda un aporte desde el desarrollo integral sistémico, el cual tiene una gran relación con el desarrollo de las emociones, a partir de la perspectiva de la educación emocional, al estar vinculados aspectos tanto biológicos desde el reconocimiento de las emociones como un asunto que es natural e inherente en el ser humano, como aspectos socioculturales al momento de gestionar y desarrollar las emociones inteligentes lo cual permite que se fortalezcan las relaciones y los distintos vínculos que se crean con el otro; por tanto, la educación emocional y el desarrollo integral sistémico son procesos complementarios, uno en función del otro.

Promover la educación emocional en los niños y las niñas, permite el desarrollo de las emociones inteligentes, esto teniendo en cuenta las figuras iniciales que inciden en los niños y las niñas y desde la socialización que ejercen en sus primeros años de escolaridad,

es por ello, que se toma en consideración que, en la educación primaria, es de vital prevalencia la comprensión de las emociones, tal como lo menciona la Castillo (2003):

Aunque la comprensión emocional inicie su desarrollo en las primeras etapas de vida, es a partir de los siete años cuando los niños empiezan a entender que las emociones también se producen como consecuencia de factores internos, por ello, la etapa de primaria se configura como una etapa de desarrollo emocional muy importante, por lo que el abandono de la educación emocional como un elemento prioritario de la educación de esta etapa significa una pérdida irrecuperable de oportunidades. (p.255)

La escuela, se convierte en uno de los agentes primordiales en el desarrollo de las emociones, no solo por la amplia relación con el ámbito educativo, sino porque allí también se gestan vínculos y relaciones las cuales tienen una gran incidencia en este aspecto, ya que en la medida en que los niños y las niñas gestionen sus propias emociones podrán tener corresponsabilidad en ese sentido con los demás.

El presente proyecto, surge a raíz de brindar un aporte al desarrollo emocional de los niños y las niñas del Grado Tercero del Gimnasio Indoamericano, esto, teniendo en cuenta que aunque en su proyecto educativo institucional prima el arte y se destaca la pedagogía del cuidado propio y del otro, como elementos que en cierta medida aportan a este aspecto, el proyecto busca el pleno y total desarrollo emocional a partir de las emociones inteligentes mediante el mindfulness; lo cual para los niños y las niñas de Grado Tercero resultaría ser un aporte significativo, ya que el hecho de poseer emociones inteligentes trae grandes beneficios, no solo por la importancia que estas tienen a nivel de su desarrollo, sino porque en particular y teniendo presente las observaciones realizadas en este escenario, es un factor que va a influir significativamente en las diferentes relaciones y vínculos que se dan entre pares, con sus maestros, su familia, su entorno, y a lo largo de sus vidas.

A partir de lo que busca desarrollar el actual proyecto, existen otros agentes que intervienen en ello y tienen gran relación, entre ellos, la formación de maestros; es de gran relevancia que en dicha formación, se trabajen o se implementen prácticas que permitan contribuir en la gestión de emociones, puesto que en la medida que el docente gestione las mismas de forma apropiada, podrá trabajar en la construcción de experiencias que fomenten las emociones inteligentes con sus estudiantes, de allí la pertinencia de mencionar este elemento como destacado, dentro de los procesos que se deben llevar a cabo para la construcción de la propuesta pedagógica de educación emocional basada en el mindfulness, en relación a esto, Salazar (2017) añade que:

Es necesario que la educación emocional sea considerada un fundamento básico en la formación inicial y el desarrollo profesional docente. Fomentar en las y los docentes competencias socioemocionales contribuye a deconstruir la pedagogía adulto-céntrica y a favorecer la formación integral de seres humanos con mayor creatividad, autonomía, empatía, sana afectividad y sentido de bienestar. (p.108)

La educación emocional, es un elemento que se encuentra inmerso en la tarea de educar, por tanto desde la formación docente, prevalecen los diferentes espacios y experiencias en los cuales los maestros en formación de la Universidad Pedagógica Nacional tienen un acercamiento al desarrollo de las emociones, de ahí que como maestras en formación, la construcción del proyecto sea de un notable avance en términos del aprendizaje y el aporte que ha brindado a la formación como maestras, a nivel académico, en la vida personal y emocional, como en la futura labor docente; aspectos los cuales son gran insumo para las experiencias que se esperan construir en el diseño de la propuesta, no solo como algo que brinda un aporte a los niños y las niñas sino como un recurso que puede contribuir en futuros proyectos de docentes en formación.

Desde la propuesta principal del actual trabajo, se destaca la importancia de vincular el mindfulness con la educación emocional como clave para lograr un pleno

desarrollo emocional, sin embargo, el mindfulness tiende a ser una práctica un tanto novedosa para muchas personas, hoy en día sobresalen distintos estudios que respaldan sus beneficios no solo a nivel clínico, sino además académico, por lo tanto, se destaca la relevancia de incluir el mindfulness en las aulas puesto que al ser una práctica la cual ocasiona que el sujeto se acentúe en el presente, esta permite que se establezca un óptimo desarrollo emocional, de esa manera lo indica Torres (2017) quien manifiesta que “la práctica de la atención plena contribuye al desarrollo integral de la persona dotándola de un mayor equilibrio emocional y favoreciendo la disposición para los aprendizajes, suponiendo así una clara inversión en felicidad, lo que implica bienestar emocional”.

(p.19)

El actual trabajo de grado, brinda una apuesta al pleno desarrollo emocional de los niños y las niñas, teniendo en cuenta aspectos tales como el desarrollo integral sistémico, desde la relación compleja entre el aspecto biológico y cultural, los primeros agentes que influyen en el desarrollo emocional, como la familia , la escuela, los distintos vínculos que los niños y las niñas generan a partir de estas relaciones, la educación emocional y sus competencias, entre ellas, la conciencia emocional, la regulación emocional y las habilidades de vida y bienestar a partir del mindfulness como didáctica para lograr dicho fin.

4. ¿Para qué las emociones inteligentes?

4.1. Antecedentes

En este apartado, se exponen los diferentes aportes que existen en torno al estudio de la educación emocional y las emociones inteligentes aplicadas a través del mindfulness en básica primaria; se toma como punto de partida trabajos de grado realizados en la Universidad Pedagógica Nacional, los cuales mediante su investigación aportan de forma significativa al área afectiva y emocional. A su vez, se retoman artículos de índole internacional los cuales contribuyen a la construcción del presente trabajo, pues vislumbran, la visión del aspecto emocional y las intervenciones que se han hecho alrededor de dicho componente.

Las autoras Huertas, Torres, Martínez y Linares (2019), para optar al título de Licenciadas en Educación Infantil de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, presentaron el documento “Fortaleciendo las relaciones afectivas, una manera para compartir, aceptar y respetar a los demás” el cual plantea una propuesta pedagógica con un enfoque cualitativo, utilizando la observación participante, mediante la cual se evidenciaron los vínculos afectivos, sociales y las relaciones interpersonales de los niños y las niñas de grado 101, jornada tarde de la I.E.D Antonio García, ubicada en la localidad de Ciudad Bolívar, Bogotá, Colombia. El proyecto buscó crear una manera práctica y dinámica mediante la cual los niños y niñas reconocieran sus emociones y así mismo logran expresarlas, encontrando con ello un reconocimiento de sí mismo y del otro.

Dicho esto, el documento muestra que las distintas situaciones y contextos influyen en el desarrollo de las habilidades emocionales, por tanto se resalta la importancia de trabajar esta propuesta en las aulas, puesto que la participación a nivel educativo y familiar es de espectadores; a partir de esta investigación se tuvo como objetivo el desarrollar una

propuesta pedagógica la cual permitiera la aplicación de talleres para fortalecer la autoestima y la autorregulación favoreciendo las relaciones interpersonales; como resultado se obtuvo el fortalecimiento de algunos lazos afectivos entre estudiantes y asimismo un reconocimiento de las habilidades propias de los niños y niñas.

Dicho trabajo brinda un aporte al presente proyecto, en tanto los talleres permiten tener un imaginario en cuanto a cómo pueden aplicarse estos en los niños y niñas para el fortalecimiento del aspecto interpersonal, respecto al contenido teórico, proporciona la importancia de reconocer el trabajo de las emociones no solo en las aulas sino desde casa, así como la gran influencia de los contextos en el aspecto afectivo.

Farfán (2017) optando al título de Máster en Educación de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, realizó una investigación titulada “Educar en las emociones, la emergencia de un discurso” a través de una metodología de corte arqueológico genealógico, se utilizaron aproximadamente 250 archivos mediante los cuales se evidencia la construcción que se ha hecho en torno al concepto de inteligencia emocional. Durante la investigación se vislumbra que a partir de esta recolección de información las categorías relacionadas tienen auge desde hace aproximadamente 30 años.

Por tanto, el autor insiste en continuar incentivando el desarrollo emocional, asimismo, reconoce un amplio interés en establecer prácticas emocionales que estén enfocadas en crear estrategias en beneficio de la regulación de las emociones, destaca la importancia de la educación, en cuanto al papel fundamental que esta tiene a partir de didácticas que promuevan la formación de sujetos desde la inteligencia emocional. Además, realiza una invitación a la confrontación acerca de las prácticas pedagógicas dirigidas a las emociones, puesto que desestima su importancia en el desarrollo infantil por desconocimiento o desinterés. Devela que en la escuela la perspectiva que se ha tenido en torno a la

inteligencia emocional ha estado ligada con el éxito y no se ha enfocado como un componente esencial para el desarrollo de sujetos íntegros.

La investigación, “Estrategias para potenciar la inteligencia emocional en educación infantil: aplicación del modelo de Mayer y Salovey” se gestionó a través de las autoras Aguaded y Valencia (2017) investigadoras de la revista Tendencias Pedagógicas de la Universidad Autónoma de Madrid; fue realizada con niños de segundo ciclo de Educación Infantil del CEIP Juan Ramón Jiménez de Huelva en España; como su nombre lo indica, consistió en una propuesta que surgió desde la necesidad de implementar prácticas que fomentaran la inteligencia emocional dado el poco conocimiento de este tópico en las aulas. El tipo de enfoque que se usó fue el cualitativo y se utilizaron instrumentos como la observación participante, diario de campo y una rúbrica evaluativa.

Se realizaron diferentes actividades pedagógicas las cuales buscaban fortalecer el manejo de las emociones de los niños y las niñas, teniendo como objetivo construir relaciones sanas con las emociones propias y de otros en la infancia; se destaca que el centro educativo en el cual se lleva a cabo la propuesta es multicultural lo que posibilita un enriquecimiento a nivel pedagógico. Dentro de los resultados obtenidos, se observa un cambio favorable en cuanto a la comprensión de las emociones y la regulación de las mismas en los niños y niñas de la institución, al mismo tiempo, insisten en la importancia del trabajo en esta área, asociadas a la cotidianidad para que de esta manera pueda ser significativo en la vida de niños y niñas.

Esta investigación ofrece contribución a este documento en tanto está basado en el modelo de Mayer y Salovey, por tanto, esta teoría es de gran sustento en cuanto a la inteligencia emocional, por otra parte, su metodología es de tipo cualitativa, asemejándose a

la metodología utilizada durante la propuesta pedagógica, es así como ayuda a tener una mirada más amplia desde el punto de vista del enfoque.

El proyecto investigativo, “Educación emocional y mindfulness en educación primaria” escrito por la autora González (2019), para obtener el grado en educación primaria en la Universidad de Cádiz, muestra un enfoque de tipo cualitativo, utilizando el aprendizaje colaborativo como herramienta fundamental. Este trabajo se llevó a cabo buscando relacionar el mindfulness y la educación emocional dentro del ámbito escolar, así mismo, se desarrollaron una serie de descripciones en los conceptos centrales, partiendo desde las habilidades emocionales que se presentan en la vida diaria de los niños y las niñas.

La investigadora considera que es imprescindible desarrollar en los sujetos una educación integral que permita la construcción del equilibrio emocional, como parte del currículo académico para así mejorar la relación que existe entre ellos mismos; la población a la que va dirigida este documento es educación primaria y dentro de los objetivos que la autora se planteó, se encuentra el poner en evidencia los beneficios del mindfulness para la regulación emocional y poder realizar un programa de intervención con base en la regulación emocional. Vale la pena destacar la existencia de una crítica hacia la actualidad y el mundo en el que se vive como una complejidad emocional puesto que como lo manifiesta González (2019) no se presta la atención suficiente a este componente.

Esta investigación tiene una gran colaboración a la presente propuesta pedagógica, pues hace una mirada amplia a la relación existente entre mindfulness y educación emocional, por tanto deja una brecha notable en cuanto a la importancia de continuar no solo investigando sino implementando diferentes propuestas que promuevan a la educación emocional, así mismo, permite tener una base teórica ya que fundamenta cómo el mindfulness ayuda en la regulación emocional, lo cual está estrechamente relacionado con las

competencias de educación emocional como elementos de gran importancia en el presente proyecto.

A partir del recorrido que se ha mencionado anteriormente referente a los trabajos e investigaciones que se han hecho alrededor del tema que concierne, se observa que algunos de ellos hacen aportes a partir del concepto de inteligencia emocional, ratificando con ello, un mayor enfoque en el aspecto cognitivo que en la emoción; si bien, estos aportes son significativos, pero se podría resignificar el sentido y la relevancia de las emociones a partir de un concepto que le dé mayor consideración a las mismas. Por tanto, se evidencia que el trabajo de la emocionalidad en básica primaria es de vital importancia para el desarrollo integral sistémico en tanto, todas las propuestas muestran cambios importantes en la conducta de niños y niñas en el componente afectivo.

Se evidencia que gran parte de estas propuestas se hizo uso de la metodología cualitativa, mostrando esta herramienta como la más idónea para la construcción e implementación de una propuesta pedagógica; la información descubierta, pone de manifiesto las escasas investigaciones que hay a nivel local Colombia y Suramérica en torno al componente emocional relacionado con el mindfulness, mostrando con certeza que los trabajos que se realizan son en su gran mayoría en España; estos datos permiten tener amplitud en cuanto al soporte teórico de la presente propuesta pedagógica, tal como se presentará a continuación para ampliar dichas nociones.

4.2. Marco Teórico

En este apartado se desarrollan las categorías: desarrollo integral sistémico, emociones inteligentes y educación emocional; las cuales brindan base conceptual al planteamiento del proyecto.

4.2.1. Desarrollo integral sistémico

A lo largo de las diferentes aproximaciones del desarrollo, se evidencia una inclinación hacia la definición de este proceso, a partir de un enfoque biológico el cual está en contraposición al enfoque sociocultural, lo cual ocasiona una fragmentación de la comprensión del desarrollo, postura de la cual dista este proyecto, puesto que se entiende al desarrollo mediante una relación compleja entre lo biológico y lo sociocultural. De tal forma, se comprende al desarrollo integral sistémico según Rogoff (1993) como algo que:

Implica tanto el esfuerzo como y la predisposición individual, como el contexto sociocultural en el que el individuo está inmerso e incluso lo ha estado antes de ser concebido, es decir, que biología y cultura no son influencias alternativas, sino aspectos inseparables de un sistema del cual se desarrollan los individuos. (p. 55)

De tal manera, se asimila que en el desarrollo integral sistémico se encuentran inmersos componentes tales como crianza y naturaleza, por tanto, es una relación simbiótica entre lo biológico, y lo sociocultural, entendiendo al mismo, como un todo que está en función uno del otro, entrelazándose y permitiendo que sea armónico; de modo que, no es algo que se dé en los seres humanos de la misma forma; sin embargo, se da a lo largo de la vida dadas las interacciones que hace el sujeto en su cotidianidad con el contexto.

Conforme a las diferentes características y elementos que componen al desarrollo integral sistémico del sujeto, se destaca el aporte de Jean Piaget desde lo biológico, Lev Vygotski desde lo sociocultural y Humberto Maturana a partir de una postura de carácter sistémico y complejo; lo anterior, partiendo de la idea de que estos elementos están enlazados y se constituyen mutuamente, configurando así al desarrollo integral sistémico.

Con relación a lo antes expuesto, se hace necesario mencionar a Piaget, según lo retoma Perinat (2003) como uno de los autores que tiene gran influencia en el estudio del desarrollo infantil, ya que basó sus planteamientos a partir de la concepción biológica del

desarrollo; por ello, sus supuestos se enfocan en una serie de etapas que clasifican los comportamientos de los niños y las niñas de acuerdo a su edad y a su maduración biológica; adicionalmente, se enfoca en esquemas que permiten una estructura, posibilitando patrones, entre ellos se encuentran, la asimilación como el proceso mediante el cual se recibe la información y a través de la misma se conoce el mundo; posteriormente, el sujeto retoma estos datos, los moldea, los ajusta a su realidad, logrando así el proceso de acomodación dando paso con ello a la adaptación, identificada por la nueva adquisición de dichos conocimientos aplicados al entorno.

Se considera importante nombrar la postura liderada por Vygotsky, desde el aporte de Perinat (2003); quien expone sus ideas conforme al desarrollo, las cuales aluden a partir de un enfoque socio genético destacando al desarrollo como un “ proceso que se lleva a cabo en el seno de la relación social, no siendo biología, sino la cultura la que hace al hombre” (p.46); con ello se resalta la importancia del contexto y la cultura dentro de un proceso social, como factores que hacen parte de una experiencia comunicativa que se adquiere y produce así un significado, es decir, en palabras de Perinat (2003) nombrando a Vygotsky se hace alusión al signo, como esas acciones significativas que hace el adulto, tales como la escritura o el lenguaje, y que adquiere el niño otorgándoles significado; al mismo tiempo, el hecho de que exista una comprensión del signo, siendo algo básico en el desarrollo infantil y a lo que Vygotsky denomina interiorización.

Gibert y Corre (2001) distinguen a Maturana desde la Autopoiesis, añadiendo que “autopoiesis es una clase de dinámica de organización o, más exactamente, es una dinámica de autoorganización molecular que, como entidad conceptual pertenece a la clase de los conceptos biológicos” (p. 9) es decir, cuando algo externo incide en el ser humano, los efectos dependen de él mismo, de su estructura biológica; en tal sentido, el sujeto constantemente esta auto creándose, manteniéndose y modificándose de forma autónoma.

En consecuencia a lo anterior, el desarrollo se da, a partir de una relación recíproca entre el pensamiento, desde una posición de carácter biológico y la acción, a través de una postura ligada a lo sociocultural, que obedece a una relación compleja y sistémica, lo cual permite entrever la relación que conlleva a que estos aspectos se constituyan mutuamente, en ese sentido, Rogoff (1993) lo da a conocer a través de la metáfora “El pensamiento es un evento en el que el animal busca información relevante para desenvolverse eficazmente en el entorno y se transforma a sí mismo para acoplarse mejor a su nicho” (p. 58). Con ello, es importante comprender lo anterior, como un proceso en el cual se establecen una serie de transformaciones conexas entre lo biológico y lo sociocultural, otorgando entre ellos una relación compleja y sistémica, que da paso al desarrollo integral sistémico.

Desde aspectos facilitadores del desarrollo cognitivo se hacen relevantes tanto Piaget como Vygotsky; de este modo se retoma a Rogoff (1993) quien, al respecto, citando a Piaget, argumenta que “el desarrollo se mueve desde lo individual a lo social” (p.182) por lo tanto, el niño es quien revisa su modo de pensar a partir de diferentes concepciones que le permiten un equilibrio con el propósito de adaptarse a la realidad. De otro modo, Rogoff (1993) tomando a Vygotsky, indica que “desde el principio el niño es un ser social inmerso en intercambios colectivos que guían el desarrollo de los procesos cognitivos superiores” (p.189), en otras palabras, el desarrollo se da desde lo social a lo individual, puesto que los ambientes sociales y sus diferentes componentes tales como la cultura, la participación y el lenguaje son de gran incidencia en él, ya que desde los primeros años de vida el niño es un agente participante en dichos procesos.

Por consiguiente, la postura de Piaget, expuesta por Rogoff (1993) añade, que es el niño a partir de su individualidad y de la relación que establece con sus pares que logra la interacción social, destacando así que el vínculo que tiene con el adulto es desigual, lo cual

rompe la reciprocidad mayor que sí puede llegar a tener con su par; contrario a la posición de Vygotsky, quien argumenta a partir de la Zona de Desarrollo Próximo, (distancia existente entre lo que el niño puede hacer por sí solo, y con la ayuda de un adulto o un compañero más hábil que él), que el niño obedece a la interacción social, en la medida en que establece vínculos con miembros más competentes de su grupo social, como una característica esencial del desarrollo cognitivo.

Es así, como los postulados expuestos, se encuentran inmersos en el tema de la intersubjetividad, posicionando al desarrollo en distintas posturas, una inclinada a la individualidad desde una perspectiva biológica, y la otra a lo social según el carácter cultural, pero ambas trabajando una en función de la otra y estableciendo una fuerte relación sistémica y compleja que apunta al desarrollo integral sistémico.

Ante el desarrollo integral sistémico, es relevante reconocer las transiciones en la propuesta de (Vogler, et al., 2008) como “los acontecimientos o procesos de cambio cruciales a lo largo del curso de la vida” (p.17). De tal forma, dentro de dichos procesos se encuentran las diferentes transiciones que se dan a nivel biológico y sociocultural, las cuales se encuentran entretejidas una a la otra y componen el desarrollo del sujeto de forma sincrónica., a través de dichas transformaciones, se establecen diferentes variaciones en el desarrollo, algunas de forma singular y otras que se dan de manera periódica a lo largo de la vida del ser humano. Destacando lo anterior, las transiciones hacen parte de los procesos mencionados anteriormente, entre ellas como lo menciona (Vogler, et al, 2008) “las transiciones verticales como los momentos de cambio que se producen una sola vez en la vida y las horizontales, como aquellas que se repiten regularmente”. (p.3)

Se reconoce el papel sobresaliente de las transiciones dentro de los diferentes procesos que atraviesan al desarrollo integral sistémico de los niños y las niñas; entre ellos,

cabe resaltar algunos elementos que componen al sujeto. Desde su nacimiento el niño o niña es un sujeto social por naturaleza, hecho que se da a través del reconocimiento de su figura de apego, la cual obedece a aquella persona que le brinde mayor seguridad, que responda a sus necesidades y en lo cual el niño pueda percibir si es querido, reconocido o aceptado (Ministerio de Educación Nacional [MEN], 2013, p. 75); siendo estos elementos de gran importancia en la construcción de la identidad, que a su vez, va ligada a un aspecto de carácter cognitivo, por lo que a partir de las experiencias e influencias que son adquiridas sobre lo que le rodea, va adquiriendo capacidades las cuales fortalecen y brindan un desarrollo íntegro, lo que conlleva a que a través del elemento comunicativo exista un vínculo entre el lenguaje, cuidador y el sujeto, lo cual permite que el individuo vaya tejiendo inicialmente un lenguaje no verbal que le permitirá comunicar sus emociones, en tanto manifiesta aquello que le desagrada o le satisface.

Así mismo, el lenguaje permite que el entorno en el cual se encuentran inmersos los niños y las niñas tome sentido, pues desde este se imparten las diferentes prácticas, pautas y creencias del contexto al que pertenece; a través del lenguaje que es transmitido por sus cuidadores el niño aprende a relacionarse con el medio, construyendo así el componente social, el cual toma sentido en tanto atraviesa todas las esferas de la vida, al respecto el MEN (2013) manifiesta que:

El ser humano es un sujeto social y por lo tanto se construye en medio de dinámicas culturales e históricas, las cuales desde que nace le otorgan un lugar y un contexto singular que le posibilitan irse construyendo como persona en el marco de las creencias, imaginarios, pautas de crianza, normas y valores. (p. 80)

Dicho de esta manera, al involucrarse con su entorno, a través no sólo del lenguaje sino de su cuerpo se destaca el elemento corporal como aquel que permite que el individuo

explore el mundo a través de su corporalidad y todo lo que compone a la misma, tal como menciona el MEN (2013):

Abordar la dimensión corporal dentro del desarrollo humano es encontrarse con un campo de posibilidades que se fundamentan en la vivencia corporal de los sujetos, así como en las relaciones que éstos pueden establecer a través del cuerpo con los otros y con el medio, conformando un cúmulo de experiencias signadas por la cultura que hace posible su adaptación y progresiva apropiación de la realidad. (p.92)

Sin embargo, es preponderante añadir que dentro de los componentes mencionados anteriormente se destaca el afectivo, el cual se comprende como esa forma de entrever los sentimientos y las emociones, conforme a las experiencias que las caracterizan así lo destaca el MEN (2013):

A partir de esa seguridad afectiva, podemos decir que las niñas y los niños se sienten seguros de sí mismos, confían en sus capacidades y establecen vínculos fuertes con sus cuidadores, quienes les permiten reconocerlos como figuras de soporte y contención, expresar con facilidad sus emociones y, ante situaciones de estrés, esforzarse por guardar la calma y no actuar de manera reactiva ni impulsiva. (p.34)

Por tanto, es de vital importancia mencionar que el anterior componente será el que tendrá mayor protagonismo debido a que responde al interés del presente proyecto el cual radica en el desarrollo de las emociones inteligentes, no obstante, no significa que los otros elementos no sean significativos, ya que de igual forma responden al desarrollo integral; se tiene en cuenta entonces el elemento afectivo dado su impacto en las emociones que forman a un sujeto.

Teniendo en cuenta los elementos que componen al desarrollo integral sistémico de los niños y niñas, se evidencia la importancia del contexto en el cual interactúa el sujeto, es por esto, que la socialización toma gran significado puesto que, es aquel proceso mediante el cual hay una relación del niño y niña, no solo con el entorno sino con los individuos que constituyen dichos espacios en los cuales el niño se involucra. Por tanto, Berger y Luckmann

(1986), resaltan la importancia de la socialización primaria y secundaria como instrumentos primordiales en el desarrollo infantil; afirman que la socialización primaria da paso al individuo para ser miembro de la sociedad; en consecuencia, es la más importante y debe ser considerada como modelo para la socialización secundaria, puesto que en esta etapa inicial, los niños y las niñas no conocen la sociedad, en ese sentido, son los otros sujetos quienes lo incluyen mostrándole así una realidad subjetiva, desde la perspectiva en la que aprecian la realidad, debido a la gran importancia del adulto como figura moldeadora de la inserción de los infantes a la sociedad.

En tal sentido, es la socialización secundaria un acto necesario, el cual da paso a una continuidad, esta se encuentra fundamentada en la socialización en las instituciones haciendo del conocimiento parte vital en la distribución del trabajo. En esta etapa se adquiere el conocimiento específico de roles en la sociedad, la información que se tiene en la primera socialización es una realidad que está mediada por el adulto y el niño la internaliza como su verdad absoluta, se da de forma espontánea, agregando importancia a la estructuración del aprendizaje, no obstante, la socialización secundaria se contrapone a esta primera iniciación en la sociedad, puesto está fundamentada mediante la normatividad, lo afectivo y lo cognoscitivo lo que crea un conflicto pues debe sobreponerse a las interpretaciones que se han hecho previamente; la estructuración del aprendizaje no está marcado y se ve un orden en la adquisición del conocimiento, se busca transformar la realidad subjetiva del individuo ya que el mundo que tenían, dista del nuevo que encuentran en esta segunda etapa, en conclusión la socialización secundaria es la herramienta que introduce al sujeto en un nuevo rol dentro de la sociedad.

Desde esta perspectiva, en la cual el sujeto hace parte de una sociedad, se encuentra que el niño hace parte de un sistema abierto como lo indica Perinat (2003) “Los organismos

(el niño, en particular) son sistemas abiertos. Un sistema es una unidad compleja en el tiempo y en el espacio. El término unidad remite a que posee unos límites o fronteras que lo separan/diferencian de todo lo que no es él” (p.48), por tanto, al ser un sistema abierto hay una relación con el mundo externo que rodea al niño. Bronfenbrenner resalta la importancia de estos mundos, en tanto afectan la capacidad de los cuidadores y el desarrollo de niños y niñas; es así, como desde su teoría ecológica este autor hace mención a estas transiciones dentro de estos espacios, enfatizando en cuatro grandes escenarios como lo son el microsistema, según Perinat (2003) es una mediación “de la relación biológica a la psicológica”(p, 92), mediante la cual hay una interacción de los niños y niñas con el hogar, pares, cuidadores y maestros, por tanto, de estos microsistemas surge el mesosistema el cual como afirman (Vogler, et al, 2008) son “las prácticas y sistemas de valores complementarios y/o conflictivos vigentes en el hogar y la escuela y las comunicaciones informales/formales entre los padres y los docentes”. (p.28)

Así mismo, los escenarios en los cuales los niños no se encuentran involucrados naturalmente también crean impacto, (Vogler, et al., 2008) los identifican como “los “exosistemas” son áreas de la vida social en las que no participan los niños mismos, pero sin embargo influyen en su existencia y bienestar mediante interconexiones con los microsistemas” (p. 28), esto hace mención a escenarios como el trabajo de los cuidadores o los entornos religiosos que implican como lo menciona este autor un cruce de fronteras entre un sistema y otro.

A su vez, se menciona la importancia de los macrosistemas entendida desde estos autores como “las convicciones predominantes y la organización de las instituciones omnipresentes que contribuyen a determinar los ambientes culturales en que se desarrollan los niños” (p.28), es así como aquellas instituciones de orden normativo y económico

tendrían cierta relación con los exosistemas, ya que, si bien no hay una relación directa con los niños y las niñas, hay una influencia de forma intrínseca. Teniendo en cuenta lo anterior, se evidencia la gran correlación entre los diferentes sistemas en los que se movilizan los niños y las niñas a lo largo de su desarrollo y cómo los mismos de forma directa o indirecta traen consigo un nivel de relevancia en tanto traspasan los diferentes ámbitos en la infancia.

Se añade el hecho de que el desarrollo se constituye desde una mirada integral, partiendo de dos posturas, una ligada a lo biológico y la otra a lo sociocultural, siendo estos, dos elementos que no pueden desligarse uno del otro, formando un complemento y una reciprocidad en aras al desarrollo. Por esta razón, a lo largo de los anteriores apartados, se ha mencionado la preeminencia que tiene el aspecto sociocultural en el desarrollo, por ello, es fundamental destacar que, a partir de allí, se vislumbran aspectos como la familia, el entorno, los pares, la escuela, la cultura, entre otros; los cuales permiten que, a través de su vinculación con el aspecto biológico, la postura sociocultural en el desarrollo tome fuerza, reconociendo al aspecto biológico desde un papel ineludible.

En ese orden de ideas, este documento está sustentado bajo una postura de carácter sistémico, cuya relación está mediada en el enfoque biológico y sociocultural, mediante la cual se hace énfasis en una perspectiva afectiva, siendo esta un factor que incide de forma significativa en los procesos emocionales en los que se ven inmersos los niños y las niñas, teniendo en cuenta la finalidad principal del presente trabajo, el cual está inclinado al desarrollo de las emociones inteligentes a partir de la educación emocional por mediación del mindfulness.

4.2.2. Emociones Inteligentes

Las emociones son eje principal del actual proyecto puesto que resultan ser un elemento central y sobresaliente que merece ser estudiado; para ello, este primer apartado, expone algunas posturas de lo que se define como emociones, teniendo en cuenta la finalidad central del presente proyecto, la cual recae en el desarrollo emocional de los niños y las niñas, partiendo de las emociones como parte fundamental del desarrollo sistémico e integral, entendido como un componente, en el que se relacionan mutuamente aspectos de carácter biológico y sociocultural.

Se destacan los postulados de Bisquerra (2009) quien citando a algunos teóricos expone ideas alrededor de los aspectos anteriormente mencionados. En relación a lo biológico, retoma a Darwin, resumiendo a las emociones como “heredadas filogenéticamente y desarrolladas a lo largo de la ontogénesis a partir de procesos de maduración neurológica” (p. 35) a su vez, las resalta como “reacciones adaptativas y necesarias para la supervivencia puesto que funcionan como señales que comunican intenciones y tienden a ser reacciones apropiadas a la emergencia ante ciertos acontecimientos del entorno” (p. 36) En este marco, se reconocen a las emociones desde un sentido biológico, lo cual permite distinguirlas como inherentes al ser humano.

Es de relevancia acentuar las emociones en el ámbito sociocultural, para ello, Bisquerra (2009) habla de ellas, partiendo del construccionismo social, abordado como aquel que “extiende el estudio de las emociones a factores sociales y culturales, poniendo un énfasis particular en las características propias de los grupos, siendo estas, construcciones sociales que se vivencian dentro de un espacio interpersonal”. (p.62)

Se vislumbra el referente sociocultural, como un factor en el cual se fundan las emociones, teniendo en cuenta que dicho referente ejerce un papel importante, puesto que a

través de las construcciones y las diversas relaciones que el ser humano tiene desde su nacimiento, como el primer vínculo de socialización con la familia, la escuela, el entorno, va a incidir en la forma en cómo se desarrollan, se reconocen y se gestionan sus emociones; se destaca el aporte de Bisquerra (2009) citando a Averill (1980) quien considera que “las emociones se construyen por y para las relaciones sociales; estas son papeles sociales transitorios que incluyen una valoración de la situación y su interpretación”(p.65). De allí, la idea de discrepar las emociones, primordialmente en ambos enfoques tanto el biológico y el sociocultural, lo cual da cuenta del desarrollo integral sistémico como la base en la cual estas se apoyan y cumplen un papel alrededor de poderlas distinguir desde ambos puntos de vista, sin desconocer un enfoque del otro, y entrelazándose mutuamente, con el fin de destacarlas como un aspecto sobresaliente que constituye al desarrollo integral sistémico.

Otros supuestos teóricos, los cuales se interpretan a través de la idea de esa vinculación entre ambos enfoques; se expone el planteamiento de Maturana (1990) quien indica que “ las emociones, definen a la acción, en un sentido biológico estricto, lo que connotamos cuando hablamos de emociones, son distintas disposiciones corporales dinámicas, que especifican en cada instante la acción que un cierto movimiento o una cierta conducta es” (p. 21) en ese sentido se comprende, que a partir de las emociones se desencadenan distintos elementos que componen al ser humano desde su naturaleza, su comportamiento y sus sentires, estando vinculadas allí las preferencias y los deseos, como una base elemental de las mismas, y desde donde se funda el pensamiento, las acciones y lo que ello comprende; de este modo, al evidenciar ambos componentes, Maturana (1990) afirma que “nuestros deseos y preferencias surgen en nosotros en cada instante en el entrelazamiento de nuestra biología y nuestra cultura” (p.24) ; por ello, se subraya esta postura como parte primordial de la función y el papel que cumplen las emociones en el desarrollo integral.

En una visión un tanto funcionalista, también se alude el aporte de Fernández y Extremera (2005), quienes retoman el modelo de Mayer y Salovey, indicando que “las emociones ayudan a resolver problemas y facilitan la adaptación al medio” (p. 68) esto, teniendo presente componentes ligados al razonamiento y las acciones que se ejercen en el día a día, como parte del adaptarse al medio como algo natural que busca el ser humano, es así como esta postura cuenta con un acercamiento referente al componente biológico y sociocultural, en la medida en que tanto en el razonamiento como en las acciones, se ven explícitamente la incidencia de la cultura y el ambiente social en el que el individuo se sumerge con el propósito de acoplarse al medio al cual pertenece como algo natural y propio que él mismo requiere.

Desde la funcionalidad principal de este proyecto, las emociones se reconocen, desde una mirada que abarca una fuerte conexión entre lo biológico, desde los estímulos y reacciones propias, y lo sociocultural, haciendo que dichos estímulos y reacciones se den a partir de experiencias, relaciones sociales, el entorno y la cultura; de esta manera, al entretener estos dos componentes, se da paso al desarrollo de las emociones, así mismo, es pertinente afirmar que un elemento sin el otro no podría llevar a que ello se dé, de esta forma se entrevé la importancia y la conformación a un todo integral.

Al abordar la definición de emociones, se hace necesario conocer su clasificación, la cual se agrupa por un lado en las emociones primarias, y por el otro en las emociones secundarias; por parte de las primarias, se aborda la alegría, la tristeza, el miedo y el asco, en cuanto a las secundarias se habla de la empatía, la comunicación asertiva, la integridad, la sinceridad, la confianza, la vergüenza y la culpa. De esta forma, dichas emociones, cuentan con repercusiones en función de la valoración del estímulo que genera la respuesta emocional

en el ser humano; por ello, y teniendo en cuenta el propósito central de este proyecto, se torna preciso exponerlas y ahondar en ellas.

Según Bisquerra (2009) las emociones primarias “tienen por peculiaridad, una expresión facial característica y una disposición típica de afrontamiento” (p.79) en contraste, con las emociones secundarias las cuales señala como “aquellas que se derivan de las primarias, generalmente por combinación entre ellas, no presentan rasgos faciales característicos, ni una tendencia particular a la acción “ (p.80) Es así, como se destaca una amplia diferencia entre estos grupos de emociones, las cuales inciden en el ser humano tanto de forma externa e interna, según la clasificación expuesta.

De modo que, dentro de las emociones primarias, se enuncian los planteamientos de Torres & Cardona (2007) con referencia a ellas; en lo que concierne a la felicidad, se experimenta la diversión, la euforia, la gratificación, la sensación de bienestar y seguridad con algo que hace bien, entre otros; en cuanto a la tristeza, se destaca la soledad, la pena, el pesimismo, y la culpa, lo cual puede motivar a la regeneración del daño sufrido; por su parte el miedo, considerado como la anticipación de una amenaza que produce ansiedad e incertidumbre, lo cual da paso a conductas como la huida o el ataque; y en lo que corresponde al asco, se produce un rechazo o alejamiento hacia algo en particular.

Asimismo, se identifican a las emociones secundarias, partiendo de los postulados teóricos de Shapiro (1997) quien las desarrolla, recogiendo a la empatía, como la capacidad de ver las cosas desde la perspectiva de otra persona y actuar en consecuencia, en otras palabras, ponerse en los zapatos del otro; referente a la comunicación asertiva, se destacan aspectos como la escucha activa, y la comunicación verbal y no verbal; en relación a la integridad, se acentúa la rectitud y el hecho de actuar bajo lo que la persona considera como bueno para ella misma, sin afectar al otro; la confianza, arraigada a la creencia en una persona

con relación al deseo de que esta actúe de manera adecuada en una determinada situación; lo cual da paso a la sinceridad en la cual se ven vinculadas la acción de actuar y comunicar de acuerdo a creencias, pensamientos de manera honesta o genuina; la culpa que surge a raíz de la responsabilidad o causa de alguna acción negativa, lo cual permite experimentar la vergüenza como una forma de incomodidad extrema que surge cuando no se siente haber actuado de acuerdo con las expectativas de otras personas.

Es así que dentro de las diferentes experiencias que vive el ser humano se destaca el papel de las emociones como aquellas que tienen una gran influencia y repercusión desde la naturaleza de los seres humanos como el actuar, que se ejerce en relación al entorno y a los diferentes vínculos que se establecen en él; de allí la importancia del presente proyecto, ya que a partir del desarrollo de las emociones de los niños y las niñas, se verá la posibilidad de adquirir emociones inteligentes, las cuales tienen como función prestar atención principalmente a la emoción que el ser humano está experimentando, darle un nombre y posterior a ello gestionarla desde una mirada amable, teniendo presente que la misma es un asunto se experimenta la persona de forma natural y que trae un mensaje para la vida, lo cual permitirá una estabilidad emocional en diferentes aspectos durante el transcurso de la vida, siendo algo que no se debe desconocer dentro de ese continuo desarrollo integral.

Respecto a lo anterior, es significativo mencionar que ante la emoción existen una serie de componentes, ligados al aspecto neurofisiológico, comportamental y cognitivo, los cuales tienen un efecto en el accionar del ser humano quien lo experimenta de forma espontánea; con relación a esto, Maturana (1993) menciona que:

Al no entender que nuestras emociones constituyen y guían nuestras acciones en nuestro vivir no tenemos elementos conceptuales para entender la participación de nuestras emociones en lo que hacemos como miembros de una cultura, y no comprendemos el curso de nuestras acciones en ella. (p.31)

Sumado a esto, es necesario comprender que las emociones crean una reacción en el individuo más de lo que se piensa y que esto determinará de una forma u otra cómo se relaciona consigo mismo y con su entorno.

En ese orden de ideas, según Bisquerra (2009) el componente neurofisiológico, hace referencia a las respuestas internas en el aumento o disminución de neurotransmisores como la dopamina, la serotonina, el cortisol entre otros, que son desencadenantes a una determinada emoción; así mismo, la temperatura, respiración y frecuencia cardiaca, tienen gran incidencia en la conducta del sujeto; de esta forma, Shapiro (1997) menciona que el sistema límbico actúa como centro de control, regulando los impulsos y creando el aprendizaje a nivel emocional. En otra instancia, el componente comportamental da cuenta de la influencia de la emoción a nivel corporal, como respuesta a cambios internos que surgen a partir de la misma, tales como la expresión facial, la postura y la entonación. También, se encuentra el componente cognitivo, como la capacidad que tiene el sujeto de reconocer su emoción; por tal motivo, se resalta la relación que tiene la emoción¹ con el componente cognitivo, puesto que este permite que se tenga la facultad de reconocer la emoción por la que se está atravesando y categorizarla.

Estos componentes ejercen un efecto en la vida de la persona, en palabras de Maturana (1990) “la emoción guía a la acción” (p.41) lo cual significa que en el accionar cotidiano, está inmersa la emoción como ese punto de referencia en el comportamiento, repercutiendo en los deseos, las preferencias, elecciones e intenciones, permitiendo así vivir en un continuo emocionar.

¹ La relación entre emoción y cognición se retomará, en la página 52.

Desde allí, se destaca la importancia de reconocer a las emociones como un eje fundamental en lo que concierne al desarrollo vital de una persona, ya que a través de las diferentes teorías se resalta cómo las emociones están entrelazadas con las diferentes partes que componen a un ser humano y su repercusión inmediata, de allí, el propósito central de este proyecto el cual es desarrollar las emociones de los niños y las niñas, teniendo en cuenta esta relación a favor del desarrollo integral sistémico, el cual articula todas las esferas de su vida.

Ahora bien, teniendo en cuenta el gran impacto de las emociones en el accionar de los individuos, estas tienen gran influencia en la interacción con el otro, lo que da cuenta del ámbito social y cultural, Maturana (1993) resalta que a través de las diferentes conversaciones que se dan en la cotidianidad el lenguaje se fundamenta en el lenguaje, el cual permite exponer las emociones y los sentimientos, dando paso al surgimiento del emocioar a través de esa red de conversaciones que se dan en la convivencia de los individuos, otorgando sentido a la evolución de la especie a partir del amor como aquella emoción que constituye a la coexistencia social.

El ser humano experimenta distintas emociones de acuerdo con las situaciones a las que se ve expuesto en su cotidianidad, debido a ello en este documento se precisa la importancia del reconocimiento de las emociones inteligentes como parte fundamental del desarrollo integral, sin embargo, también es relevante hacer cierto tipo de distinciones que permitan, no solo la comprensión del significado de emoción, sino también su funcionamiento en los individuos, no obstante, en el vocabulario común se encuentran diferentes concepciones de estos supuestos, lo cual puede conducir tanto a la confusión, como a una disruptiva interpretación de la función que cumplen las emociones en el desarrollo de

las niñas y niños, quienes son la población de interés en este trabajo de grado, así como desarrollar las emociones inteligentes como parte esencial de su ser.

Por ello, se precisa comprender todo aquello que no es emoción, esto es fundamental por como lo plantea Maturana (1990), pues el autor invita a hacer una reflexión al hecho de realizar aseveraciones acerca de un tema, debido a que puede crear cierta ceguera ; por esto, para evitar que se cree dicho prejuicio del conocimiento que no permita la comprensión sobre qué es una emoción, para qué sirve y cómo se diferencia del sentimiento, se hacen precisiones que ponen en evidencia cómo el sentimiento aunque se entienda como sinónimo de emoción no es lo mismo, pues sus características distan del concepto inicial que atañe.

Destacando lo anterior para Torres et., al (2007) el sentimiento, aunque perdura más en el tiempo, su nivel de intensidad es inferior a la emoción ya que las emociones son automáticas y cuando se despliegan en muchas ocasiones se hacen de forma inconsciente, dicho así, Otero (1992) menciona que “la emoción precede al sentimiento” (p.11); como ejemplo de lo anterior, esto se puede vislumbrar en una ruptura sentimental en la cual una persona experimenta la tristeza como esa emoción por la pérdida de aquel vínculo, seguido a esto aparecerán sentimientos de abandono o vacío como acompañantes de la emoción, de esta manera la duración de la emoción aunque es más corta, se vuelve más intensa, contrario al sentimiento como se indicó inicialmente.

Teniendo en cuenta estas postulados, es necesario poder reconocer cómo se da el sentimiento para así poder diferenciar sustancialmente de la emoción. Desde la postura de Bisquerra (2009) “Un sentimiento es una emoción hecha consciente. Esta consciencia permite la intervención de la voluntad para prolongar el sentimiento o para acortar su duración” (p.21). La emoción se da por un estímulo y es más intensa, pero no permanece igual en el tiempo y por su parte el sentimiento no necesariamente surge por un estímulo, pero la

prolongación de este es más amplia al proseguir a la emoción, adicionalmente, no se da de forma espontánea como sí ocurre con las emociones, las cuales están movidas por respuestas fisiológicas.

Si bien las emociones son importantes en la vida del ser humano, se evidencia que se realiza un tipo de afirmación al separar la razón de la emoción buscando racionalizar toda acción que el individuo realiza, sin embargo Maturana (1993) menciona que “al declararnos seres racionales vivimos una cultura que desvaloriza las emociones, no vemos el entrelazamiento cotidiano entre razón y emoción que constituye nuestro vivir humano, y no nos damos cuenta de que todo sistema racional tiene un fundamento emocional” (p.5) lo cual significa que la emoción y la razón se encuentran entrelazadas más de lo que se supone y que una con la otra coexisten en el desarrollo de un sujeto.

Aunque han aumentado los estudios acerca de la emoción y de su vitalidad, existen diferentes trabajos que han permitido vislumbrar a la inteligencia emocional como una construcción que realiza el ser humano en pro de tener un mejor dominio de sus emociones, lo cual repercutirá en su relación consigo mismo y con otros individuos, permitiendo con ello que tenga un mejor desenvolvimiento. No obstante, es importante recalcar que la inteligencia emocional se ha convertido en un tópico de auge en la actualidad porque si bien, es significativa en los procesos de desarrollo también ha representado un acceso a la creación de contenido que, aunque no tenga aval científico, su difusión sea amplia (Trujillo y Rivas, 2005).

Shapiro (1997) menciona que el concepto de inteligencia emocional tiene sus raíces en los autores Salovey y Mayer, quienes la definen como “un subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar

nuestro pensamiento y nuestras acciones” (p.10) así pues, la IE es esa habilidad que tiene un individuo a través de la percepción para reconocer los sentimientos o emociones propias, y también de los otros, para así mismo poder regularlos teniendo esto un efecto beneficioso en la resolución de conflictos (Fernández y Extremera, 2005).

En ese sentido, las emociones inteligentes toman un significado dentro de este documento, en tanto permiten tomar pautas aplicables en la educación emocional permitiendo así que se pueda crear un desarrollo óptimo de las emociones de los niños y las niñas buscando con ello, que identifiquen cómo se están sintiendo, para qué surge dicha emoción y de tal forma puedan crear un inspección de sus emociones y en su medida puedan atender las emociones del otro, lo cual favorece en la convivencia promoviendo la emoción del amor que profesora Maturana (1993) como una invitación a convivir con el otro entendiendo que coexiste de forma legítima como parte de la existencia; contribuyendo con ello a la permanencia de la especie humana en un tipo de cooperación como lo destaca este autor.

Se hace pertinente resaltar la importancia de la teoría del apego expuesta por John Bowlby y la ética del cuidado propuesta por Carol Gilligan, puesto que son referentes de importancia que influyen en el desarrollo emocional de los niños y las niñas desde sus primeros años de vida; estos intervienen en tal sentido, ya que en la medida en que el sujeto en su infancia construye una figura de apego seguro, en sus relaciones futuras podrá establecer vínculos afables que a su vez harán que el componente interpersonal, además de fortalecerse, se desarrolle a plenitud, podrá tomar en consideración la práctica del cuidado propio, debido a que al ejercer dicha práctica con el otro, favorece la co- responsabilidad, entendida esta última como ese cuidado afectivo que se tiene para con el otro y consigo mismo promoviendo el componente interpersonal, al respecto Benavides(2006) citando a Chauh (2005) y a Bowlby (2005) menciona que:

Cuidar y ser cuidado son necesidades básicas humanas. Los seres humanos, así como los otros primates, no pueden sobrevivir solos, necesitan del apoyo de otros tanto para atender necesidades físicas como psicológicas (Bowlby, 1998). Necesitamos tener la vivencia de seguridad para movernos por el mundo y esa seguridad se basa en el establecimiento de relaciones de confianza y cuidado. (p.3)

En síntesis, los componentes relacionados con la ética del cuidado y la teoría del apego cumplen una función primordial en tanto intervienen de forma significativa en el sujeto como en las relaciones que establece con el otro, desde los primeros años de vida, a partir de las distintas figuras y vínculos que establece y son referentes principales para el desarrollo de las emociones inteligentes como principal propósito del actual trabajo de grado.

4.2.3. Educación Emocional

Se deben tomar en cuenta algunos conceptos que permitan comprender a las emociones inteligentes, la cual es punto de partida no solo por el impacto que tiene en los sujetos, sino porque a partir de allí emanan otros supuestos que le complementan y explican la importancia del trabajo en la misma, para así favorecer la esfera emocional de un sujeto. Atendiendo a ello, se aborda dicho concepto, desde una perspectiva que busca hacer su enfoque de una manera más amplia, y que complementa los distintos postulados que se han estado mencionado anteriormente. Aunado a esto, se nombrarán los componentes que surgen de forma implícita pero trascendental como lo son el elemento intrapersonal e interpersonal que se amplían más adelante, promoviendo con ello el desarrollo integral de las emociones inteligentes del sujeto; permitiendo así comprender el gran impacto que tiene el educar en las emociones, favoreciendo prácticas beneficiosas en los niños y niñas al interactuar consigo mismo y con las diversas personas que frecuentan en su entorno.

A lo largo de la historia ha prevalecido el concepto de inteligencia emocional, no obstante, el presente trabajo de grado está encaminado a desarrollar el concepto de emociones

inteligentes, el cual permite dar mayor notoriedad a la emoción reconociéndola como un elemento base; referente a esto, Maturana (1993) expone que:

Nuestras emociones constituyen y guían nuestras acciones en nuestro vivir, no tenemos elementos conceptuales para entender la participación de nuestras emociones en lo que hacemos como miembros de una cultura, y no comprendemos el curso de nuestras acciones en ella. (p.31)

Conforme a lo anterior, el ser humano vive continuamente adherido a la emoción, es decir que a partir de ella influyen los deseos, las preferencias, las intenciones y todo aquello que hace parte de la cotidianidad de una cultura.

Por consiguiente, aunque la inteligencia emocional sea lo que se ha buscado reforzar durante tantos años, darle mayor valor a la inteligencia no es garantía de tener un desarrollo personal prometedor; sino que, al fortalecer las emociones inteligentes de cada sujeto, él mismo puede tomar decisiones pertinentes en las diferentes áreas de su vida en las que se desenvuelva.

Dicho esto, en la medida en que una persona sea capaz de reconocer sus emociones, en el momento en que se enfrente a una situación que le permita experimentar una emoción pasada, tendrá más herramientas para reaccionar dada la gestión previa que ha realizado, de tal modo que el impacto no haga que sea vulnerable, sino que cuente con las estrategias suficientes para resolver dicho impase; las emociones inteligentes no buscan suprimir el hecho de que van a existir situaciones a lo largo de la vida en la cual un individuo se verá enfrentado ante distintas emociones, ya que son algo propio de la raza humana, sin embargo, tener emociones inteligentes permite hacer un cambio de visión en cuanto a cómo se afrontan, lo cual puede repercutir significativamente, gestionando así las emociones de forma asertiva.

Se habla de emociones inteligentes y no de inteligencia emocional, puesto que, al hablar de inteligencia se suele relacionar con la razón y no se otorga la relevancia a la emoción, es como si de repente esta última se opacara y todo dependiera más de la inteligencia que de la emoción.

De tal manera, sin emoción no hay razón, de allí la importancia de trabajar en las emociones inteligentes desde donde opta su mirada el presente trabajo, y poner emoción en la inteligencia y no viceversa, como se ha hablado en las diferentes teorías que mencionan el tema de inteligencia emocional. Es por ello que, a partir de autores como Maturana (1993), se puede comprender que en la razón siempre hay emoción, ejemplo de ello, es el momento en el cual una persona debe tomar una decisión con base en una emoción que esté afrontando en algún momento de su vida.

En consecuencia, hay probabilidad de que el individuo tome la decisión basándose en la emoción que esté experimentando en el momento, que podría ser tristeza, culpa, entre otras; esto devela que siempre que haya necesidad de razón, se encuentre intrínsecamente la emoción, lo anterior significa encauzar la perspectiva a partir de la emoción y darle preeminencia a la misma; de allí yace la finalidad del presente proyecto, el cual pretende a partir del desarrollo de las emociones inteligentes, permitir mayor comprensión y conciencia, logrando darle el real valor a las emociones, procurando favorecer el desarrollo integral sistémico en las niñas y los niños.

Comprendiendo la integralidad que compone a un sujeto, se resalta la importancia de hablar de aquellas características que forjan a nivel individual a una persona. Es por esto, que para promover las emociones inteligentes es fundamental destacar según González, González, Lauretti y Sandoval (2013) que:

La inteligencia intrapersonal está relacionada con el sí mismo, con los pensamientos, deseos, capacidades y comportamientos canalizados a través de la autoevaluación y la introspección. Gracias a esta inteligencia, se refuerza el autocontrol porque la persona puede jerarquizar sus sentimientos y deseos, lo que se traduce tanto en el bienestar personal como en el social. (p.370)

Es importante mencionar que la relación que una persona tiene consigo mismo, repercute en sus formas de sentir y en su vínculo con los otros, por ello a lo largo de su vida hace una construcción del autoconcepto lo cual le permite crear un significado acerca de quién es con base en su propia percepción, en cuanto a esto Roa (2013) hace mención indicando que:

La estima que un individuo siente hacia su persona es importante para su desarrollo vital, su salud psicológica y su actitud ante sí mismo y ante los demás. El concepto de sí mismo influye en la forma de apreciar los sucesos, los objetos y las personas del entorno. El autoconcepto participa considerablemente en la conducta y en las vivencias del individuo. La persona va desarrollando su autoconcepto, va creando su propia autoimagen, el autoconcepto no es innato. (p.44)

En otra instancia, se encuentra la autoestima, aunque es una construcción con base en la percepción de los otros y las propias, la importancia de esta subyace en que al estar fundamentada con el otro, afecta de forma sustancial esa relación consigo mismo y con el otro, pues como lo menciona Roa (2013) “Una autoestima sana implica una valoración objetiva y realista de nosotros mismos, aceptándonos tal como somos y desarrollando sentimientos positivos hacia nosotros mismos” (p. 246)

Se entiende con esto, que a medida que una persona tenga un autoconcepto y autoestima elevada le permitirá tener una apreciación de tipo favorable en cuanto a su accionar; a su vez cabe destacar, la estrecha relación que emerge con las emociones inteligentes, pues en tanto el sujeto desarrolle de forma oportuna el componente intrapersonal fortalecerá su autoconcepto y autoestima, asumirá características de una persona segura, que se puede relacionar con otros, con una fuerte inclinación en saber cómo se siente y por qué se

siente de determinada forma, para que así pueda intervenir ante ello; esto le permitirá desenvolverse en el mundo que habita y ser propulsor de decisiones idóneas en cuanto a sus emociones; sin embargo, es importante destacar que el concepto de inteligencia intrapersonal fue propuesto por Howard Gardner (2001) quien hace un amplio recorrido de la misma y la refiere como:

La capacidad medular que opera aquí es el acceso a la propia vida sentimental, la gama propia de afectos o emociones: la capacidad para efectuar al instante discriminaciones entre estos sentimientos y, con el tiempo, darles un nombre, desenredarlos en códigos simbólicos, de utilizarlos como un modo de comprender y guiar la conducta propia. (p. 189)

En este sentido, la inteligencia intrapersonal como la desarrolló el autor Howard Gardner tiene que ver con esa capacidad de hacer una profunda introspección mediante la cual el individuo haga un autoanálisis y un auto reconocimiento de aquellos pensamientos, sentimientos y percepciones acerca de sí mismo y de los otros, por ello González et al., (2013) citando a Gardner (1993) la destaca como:

La capacidad para comprender a las demás personas, mejorando las relaciones humanas. De acuerdo con las capacidades que posea en relación con esta inteligencia, la persona observa y acepta las diferencias personales, entendiendo sus sentimientos, estados de ánimo y motivaciones, a través de la empatía y la interacción (p. 369)

Con relación a lo anterior, es importante destacar que el interés del presente proyecto busca dar relevancia a lo intrapersonal y lo interpersonal, como componentes que trascienden de la postura original del autor Gardner. Es por ello, que el elemento interpersonal surge a partir de ese examen propio y así mismo se puede comprender al otro cuando se parte de las acciones propias.

Empero a ello, existen emociones morales que tienen gran relevancia cuando son proyectadas en el otro, creando como resultado relaciones interpersonales satisfactorias a partir de la empatía, como aquella habilidad que tiene una persona de comprender la situación

por la que está pasando otro sujeto y las emociones que le suscitan al mismo respecto a un determinado momento, dicho en palabras de Shapiro (1997) lo resalta como “la capacidad de ver cosas desde la perspectiva de otra persona y actuar en consecuencia” (p.35). Junto a esta habilidad, se encuentra la sinceridad para con el otro, entendida como esa pericia de no mentir, por tanto, la base de una relación idónea con el otro se fundamenta en el poder ser sincero a partir de la asertividad como herramienta en el accionar; integrado a esto, se encuentra la compasión definida por Busquets (2008) como “la vivencia interior del sufrimiento del otro, vivencia que no se limita exclusivamente a un sentimiento cordial.

La auténtica compasión conlleva el compromiso con el otro, exige una respuesta ante su situación de precariedad” (p.41), teniendo en cuenta esto, se evidencia que las emociones morales tienen un alto impacto en lo intrapersonal e interpersonal ya que permite potenciar y cualificar la relaciones consigo mismo y con el otro de forma idónea.

Este proyecto presenta la importancia de implementar prácticas que desarrollen las emociones inteligentes, por tanto, se propone que a partir de la educación emocional se comprendan las emociones propias para que niñas y niños aprendan a tomar acción, en cuanto puedan regular o hacer uso de las competencias emocionales las cuales se desarrollarán más adelante en este documento.

Se enfatiza en la educación emocional como uno de los elementos que hacen parte de procesos que atienden aspectos como el autoconcepto, la autoestima, la empatía, la sinceridad, y la compasión las cuales demandan un acto educativo ligado a la emoción, dando así sustento al objetivo fundamental del actual trabajo; por tanto, se aborda a partir de las competencias emocionales las cuales obedecen al desarrollo de la educación emocional.

Conviene destacar el aporte de Bisquerra (2003) quien al referirse a las competencias emocionales indica que “son un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p. 21) de ahí que estas, sean un elemento primordial a la hora de hablar de educación emocional puesto que en ellas se ven vinculadas tanto la inteligencia intrapersonal como la interpersonal, buscando con esto el desarrollo de las emociones inteligentes; Bisquerra (2003) menciona a Salovey y Sluyter (1997) quienes consideran cinco dimensiones como básicas en dichas competencias, estas son cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía y autocontrol; de esta manera, se identifican a través de estas dimensiones, referentes que hacen parte de las capacidades del ser humano para conocer aspectos internos de sí mismo, como para establecer relaciones con el otro.

Es así como se establece la estructuración a partir de cinco competencias emocionales, en las cuales Bisquerra (2003) señala a la primera como consciencia emocional, a través de la capacidad para tener un entendimiento de las propias emociones, darles un nombre y comprender las de los demás; la segunda la cual obedece a la regulación emocional, como la facultad para manejar, afrontar y expresar las emociones de una forma apropiada, tomando así consciencia de la interacción entre cognición, emoción y comportamiento; la tercera, determinada autonomía personal, allí influyen aspectos como la autogestión, la autoestima, la actitud positiva, el análisis crítico de normas sociales y la autoeficacia emocional; por su parte, la cuarta da cuenta de la inteligencia interpersonal en la cual predomina la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas mediante la comunicación asertiva, la compasión, el respeto por los demás, el dominio de relaciones sociales básicas, la expresividad, entre otros; por último, la quinta, con la finalidad de poseer habilidades de vida y bienestar por medio de la adopción de comportamientos apropiados y responsables frente a la solución de problemas personales, familiares o sociales, teniendo

presente aspectos tales como la negociación, y el hecho de fijar objetivos adaptativos, todo ello, de cara a potenciar el bienestar tanto personal como social. Es por ello que, a través de este trabajo se buscará desarrollar la competencia de consciencia emocional, la competencia de regulación emocional junto con las habilidades de vida y bienestar entendiendo estas como aquellas que permitirán reconocer las emociones, darles un nombre a las mismas y tomar acción frente a ellas.

Dicho de esa manera, se comprende a las competencias emocionales como uno de los objetivos principales de la educación emocional, buscando con ello promover los componentes intrapersonal e interpersonal, al respecto Casassus (2007) plantea:

Trabajar consigo mismo, en primera persona singular, es la manera de aprender las distinciones del mundo emocional, es una condición para poder percibir las en los otros. Si somos incapaces de sentir tristeza o alegría, no podremos sentirnos tristes o alegres con la tristeza o alegría del otro. Si uno no ha podido ver y comprender el mundo emocional de manera experiencial en sí mismo, difícilmente podrá ver y comprender el mundo emocional de los otros. (p.153)

Resulta claro reconocer el punto de partida de la educación emocional desde el trabajo autónomo y de reconocimiento propio, para que conforme a ello, se establezca y se distinga el trabajo con el otro; por esto, se hace justo resaltar a las competencias emocionales como elementos que dan lugar a la educación emocional, esto, bajo su definición, y de la mano con la postura de algunos teóricos, Bisquerra (2003) por su parte, la define como “un proceso educativo continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida y aumentar el bienestar personal y social “ (p. 27).

García (2012) citando a Cassasus (2006) añade “la educación emocional como una de sus partes deberá percibir al sujeto desde una perspectiva integral, donde su mente y su cuerpo se articulan para capturar el mundo externo e interpretar el interno” (p. 9); se

vislumbra a la educación emocional como un aspecto ligado al desarrollo integral de la persona, desde sus diferentes concepciones y relaciones, siendo esta la base holística y fundamental de la finalidad del presente proyecto.

Con lo antes expuesto, se da paso al reconocimiento de los cuatro pilares en los cuales debe organizarse la educación emocional, entre los cuales está, aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser. (Casassus, 2007). Esto desde una mirada puesta en el sentir no como algo intelectual, sino como una experiencia emocional que fluye y que se experimenta todo el tiempo, siendo algo innato en el ser humano, tal como lo indica Maturana (1993) al expresar que “vivimos en un continuo fluir emocional desde el seno materno” (p.126) en efecto, al ser algo que mana de la persona, a partir de los pilares se dará el acto de identificar la emoción, etiquetarla, conocer qué se va a hacer con ella y posteriormente aprender a comprender las de los demás.

Es conveniente hacer énfasis en los contenidos de la educación emocional, esto con el fin de darle un soporte a la propuesta pedagógica del actual proyecto, para ello, Bisquerra (2003) a la hora de referirse a dichos contenidos, nombra y hace referencia especial en cinco temas particulares, en primer lugar, un marco conceptual alrededor de las emociones, el cual da cuenta del concepto de emoción, los fenómenos afectivos tales como sentimiento, afecto, estado de ánimo y su diferencia con la emoción, tipos de emociones y sus principales características; en segundo lugar, cabe abordar aspectos de la consciencia emocional a partir del reconocimiento de las emociones propias y las de los demás, esto, a través de la autoobservación y la observación del comportamiento del otro; en tercer lugar, aludir a la regulación de las emociones, encaminado a la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo, el desarrollo de la empatía, etc; el cuarto desde la motivación, relacionada con la emoción, la cual abre camino hacia la voluntad

propia y la autonomía; en quinto lugar, trabajar las habilidades socio-emocionales, las cuales fortalecen las relaciones interpersonales.

Por tanto, estos contenidos mayoritariamente son abordados dentro del desarrollo de la propuesta pedagógica que trabaja el presente proyecto, debido a su estrecha relación con las competencias emocionales, ya que es de vital importancia diferenciar entre el concepto emoción y sentimiento, así mismo el poder etiquetar a las emociones y conocer cada una de ellas para lograr una consciencia emocional que permita un entendimiento de las emociones; a su vez el proceso de introspección y el analizar la conducta del otro favorecen a la regulación emocional, en tanto se es más consciente y se hace una evaluación de las emociones por tanto, se le puede dar una interpretación a las mismas.

Por su parte la autonomía y las habilidades socioemocionales se relacionan con la competencia de las habilidades de vida y bienestar en tanto el sujeto procura tomar conductas, buscando con ello la resolución de los problemas propios, teniendo en cuenta al otro en su esfera emocional.

Teniendo como referente el desarrollo de las emociones de los niños y las niñas, vale la pena recalcar el papel de algunas figuras que influyen directamente en dicha cuestión, entre ellos se encuentra el rol de la familia como primer agente socializador, en el cual el niño, expresa sus primeros sentimientos y emociones; referente a esto, Vivas (2003) citando a Bach (2001) argumenta que “es en el entorno familiar donde el niño descubre por primera vez sus sentimientos, las reacciones de los demás ante estos y sus posibilidades de respuesta ante ambas cosas” (p.9), de ahí que la familia se convierta en uno de los referentes primordiales, y en una figura que incide en el desarrollo emocional de los niños y las niñas, puesto que a partir de esas interacciones primarias, se dan respuestas iniciales a las situaciones de su vida.

Por otro lado, la escuela como segundo agente donde el niño ejerce su proceso de socialización, es otro de los factores que interviene; desde allí, la imagen del maestro como figura a seguir, se transforma en un componente clave en lo que concierne al desarrollo de las emociones, por ende, en la medida en que el maestro trabaje y maneje sus emociones construye un referente importante para sus estudiantes, otorgándoles así una mirada inteligente a la hora de gestionar sus emociones, Vivas (2003) refiriéndose a Martin y Bock (1997) manifiesta que “los alumnos que tienen profesores inteligentes, desde el punto de vista emocional, disfrutan asistiendo a la escuela, aprenden sin pasar miedo alguno y van edificando una sana autoestima, sobre todo, la postura humana del profesor trasciende a ellos” (p.14).

De esta manera, el maestro aparte de ejercer un papel en el proceso de enseñanza-aprendizaje, debe actuar como un mediador esencial en el desarrollo de las competencias emocionales del niño, esto al ser parte de su mundo cotidiano y al tener la posibilidad de contribuir en las construcciones que realiza de sí mismo, las relaciones que establece con los demás y la manera en que regula y gestiona sus emociones.

El maestro debe trabajar progresivamente en el adecuado desarrollo de sus emociones, no sólo como parte integral de su ser como una persona que siente y que está vinculada a todos los aspectos que se mencionaron anteriormente, sino por su labor docente a la hora de predominar su enseñanza y ejercer esa corresponsabilidad con los niños y las niñas, conforme a ello, se señala el aporte de Vivas quien expone a Gallego, Alonso, Cruz y Lizama (1999) quienes precisan que:

Un buen profesional de la enseñanza debe tener consciencia de sus propias emociones, tener la capacidad de controlar sus emociones, ser capaz de motivarse a sí mismo, empatizar con sus alumnos, padres y colegas y tener habilidades sociales para crear y

mantener relaciones, para reconocer el conflicto y saber solucionarlos, encontrar el tono adecuado para dirigirse a alumnos, padres y colegas, entre otras capacidades. (p. 15)

Se hace pertinente afirmar que tanto la familia, el maestro y las relaciones que se establecen socialmente, conlleva a que las personas sean vínculos y se construyan a partir de los mismos, ya que en la medida en que se hagan construcciones propias referentes a sí mismo, se podrán establecer lazos amenos con el otro. En esa perspectiva, se afirma que, a través de los postulados expuestos, se da fuerza al proyecto a partir de la construcción de las emociones inteligentes, todo ello de la mano con el desarrollo integral como base holística de la educación emocional.

En ese orden de ideas, se aborda el desarrollo de las emociones inteligentes, dada su importancia en la formación continua a la que se ve enfrentado el ser humano en su cotidianidad, en respuesta a ello, este proyecto favorece el trabajo de la educación emocional, a partir de un abordaje que permite fomentar dichas emociones inteligentes, teniendo en cuenta como primer competencia la consciencia emocional, como aquella capacidad para percibir las emociones a las cuales se ve enfrentado un sujeto, y conforme a ello reconocer las emociones del otro; la regulación emocional como la habilidad para tener una moderación en las emociones que un sujeto siente, poniendo en consideración que razón, emoción y conducta van entrelazadas: y por último, las habilidades de vida y bienestar, allí el sujeto anhela una sensación de armonía tanto propia como en las relaciones que establece con los demás.

De tal forma, lo que se plantea a través de esta propuesta es abordar la educación emocional a partir de los contenidos y las competencias que se han expuesto anteriormente, es por ello que la práctica mindfulness servirá como didáctica para apoyar y favorecer a las mismas, por esto vale la pena definir dicho concepto, retomando los postulados de Parra, Montañés, Montañés, Bartolomé (2012) quienes retomando a Bishop et al., (2004) indican

que el mindfulness es “una forma de consciencia centrada en el presente no elaborativa, no juzgadora en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocida y aceptada tal y como es” (p.32).

Dicha práctica permite que la persona se sitúe en el presente y haga una introspección con relación a sus sentires, aún con los factores internos y externos que experimente, Parra et al., (2012) citando a Cardaciotto et al., (2008) expone que esta es una “tendencia a ser conscientes de las propias experiencias internas y externas en el contexto de una postura de aceptación y no enjuiciamiento hacia esas experiencias” (p.32).

El mindfulness permite que la persona tenga una consciencia del instante presente, por ello le posibilita ser consciente de sus emociones y que así mismo logre etiquetarlas, sin hacer un juicio de valor que implique únicamente observarlas; esto contribuye a que el sujeto pueda hacer un análisis crítico respecto a qué emoción está experimentando y a partir de la atención plena logre auto regular sus emociones para actuar en pro a tener mejor dominio de sus emociones y comprender el porqué de las mismas.

En ese orden, la respiración es la base en la cual se centra la práctica del mindfulness, puesto que funciona como el punto de partida y de regreso para realizar esta experiencia, actuando como ancla, en la que el sujeto a medida que aprende a reconocer a la respiración como función básica de su organismo va adquiriendo elementos para situarse en el momento presente; evidenciando que a través de esta puede comprender el momento actual y así, no divagar en pensamientos en el espacio temporal, de tipo pasado o futuro. Una vez se aprende a respirar, la persona podrá poner la atención en sus emociones, pensamientos y sentimientos teniendo como referente el regresar siempre a la respiración como centro.

Se distinguen tres cualidades en el practicante del mindfulness para que se dé de forma adecuada, como lo mencionan Parra et al., (2012) refiriéndose a Dimidjian y Linehan (2003) quienes las identifican como la observación, descripción, etiquetado y reconocimiento, esto relacionado con la educación emocional la cual parte de los mismos supuestos al organizarse en torno a los cuatro pilares mencionados anteriormente.

Se vislumbran dos tipos de prácticas alrededor del mindfulness, una es la formal, la cual es una práctica diaria que se lleva a cabo en un lugar determinado que debe contar con condiciones óptimas para realizarlo, de igual forma se requiere de una postura corporal que ayude en esto. La experiencia informal se realiza en momentos de la cotidianidad como tomar una ducha, cocinar, ir en transporte público, entre otras, teniendo presente factores internos o externos. Por ello, se recomienda iniciar con prácticas formales en las cuales se puede fortalecer la atención, para posterior pasar a la experiencia informal en la cual se presentarán diferentes eventos, pero, con la práctica formal habrá un “entrenamiento anterior”, estas las propone Parra et al., (2012).

En tal sentido, en el actual proyecto se ejecuta la práctica formal, disponiendo un espacio para los niños y las niñas mediante el cual se implementa la respiración como elemento clave del mindfulness, incluyendo las competencias emocionales y los contenidos, los cuales van de la mano con dicha práctica.

Ahora bien, existen una serie de posturas en torno al mindfulness, algunas de ellas relacionadas con la santería, el esoterismo, la sanidad y con el hecho de no pensar en nada, a su vez, se piensa que está vinculado únicamente a la meditación, con el estar relajado, o como sinónimo de paz; no obstante, no es su objetivo, puesto que su intención principal es situar a la persona en el aquí y en el ahora a partir de una perspectiva inclinada hacia la atención plena. Esta aclaración se hace necesaria para que la experiencia se pueda llevar a cabo de

manera adecuada y no se generen planteamientos erróneos alrededor de la misma que se alejen de la esencia intrínseca del mindfulness.

Se hace necesario precisar a los niños y las niñas sobre dichas posturas puesto que se pueden crear mitos alrededor de la práctica del mindfulness, alejando su verdadero sentido u objetivo, tanto de la práctica en sí, como en su aplicación al desarrollo de las emociones inteligentes, propósito principal del actual proyecto.

Por su lado, cabe señalar que el mindfulness tiene una amplia vinculación con la educación emocional en aspectos de carácter intrapersonal e interpersonal, no obstante el énfasis de forma más inmediata se da de manera propia, lo cual permite que al momento en el que el sujeto se relacione con otro pueda poner en práctica lo adquirido, como la empatía y la compasión, entre otros componentes de tipo interpersonal; en ese sentido, es importante dilucidar que el mindfulness busca no reforzar un sentimiento o emoción, lo cual ayuda en la educación emocional pues al no reforzar en dicha emoción se contribuye en la regulación de la misma.

A su vez, Parra et al., (2002) mencionando a Simón (2011) expone “la autocompasión, en este sentido, es darse a uno mismo el cuidado consuelo y serenidad que de forma natural se le hace llegar a quienes se les quiere cuando están sufriendo” (p.42), es por ello que el mindfulness trabaja elementos relacionados con la autocompasión, la cual está estrechamente ligada al componente intrapersonal, lo cual pone de manifiesto la gran relación existente entre mindfulness y la educación emocional.

Con lo antes mencionado, el objetivo principal de la educación emocional es el desarrollo de las competencias emocionales, por ende, dentro de dichas competencias se destacan principalmente tres, entre ellas la consciencia emocional, la regulación emocional,

las habilidades de vida y bienestar, al igual que los contenidos los cuales son el marco conceptual, consciencia emocional, regulación de las emociones, motivación y habilidades socio emocionales, relacionándolos con el mindfulness buscando así las emociones inteligentes en niños y niñas del Gimnasio indoamericano sin desconocer el papel fundamental de la familia y el entorno como esos agentes socializadores que componen al desarrollo integral sistémico.

Es necesario subrayar desde el aporte de Palomero y Valero (2016), como se cita en Davis y Hayes (2011):

Delimitan tres grandes tipos de beneficios derivados de la participación en programas mindfulness: Afectivos, intrapersonales e interpersonales. Los beneficios afectivos incluirían una reducción de la sintomatología ansiosa y depresiva en una amplia gama de problemas clínicos. Los beneficios intrapersonales supondrían una mejora en otros parámetros relacionados con el bienestar y la calidad de vida como, por ejemplo, la reducción del dolor o el aumento de la capacidad atencional. Por último, estarían los beneficios interpersonales, que incluirían un mayor nivel de satisfacción en la relación, así como una mejora en las habilidades de gestión y regulación emocional. (pp.19-20)

El lazo entre mindfulness y la educación emocional se da en un sentido bidireccional el cual permite que se complementen de forma armónica en tanto la atención plena ayuda a situar la mirada en aquellas emociones que se presentan en la vida de una persona y que de tal manera no sean evitadas y se preste real importancia a qué causan en el cuerpo, según Bresó et al., (2013) “esta produce una activación cerebral más intensa de áreas paralímbicas ligadas al sistema nervioso autónomo y a la introspección o percepción de sensaciones corporales” (p.446), logrando con ello beneficios a través de la práctica consciencia y regulación de la emoción, autogeneración de armonía y bienestar favoreciendo a las emociones inteligentes .

A partir de la mirada de la educación emocional se encuentra gran correlación pues busca identificar, etiquetar y a su vez regular aquellos sentires y al tener atención en las

emociones a partir del mindfulness, se podrán elaborar estrategias a favor de desarrollar y/o fortalecer competencias en el ámbito emocional. Con ello, se evidencia, que la atención plena (mindfulness) funciona como una alternativa de la educación emocional la cual favorece a las competencias emocionales, promoviendo así el desarrollo de las emociones inteligentes.

Es imprescindible rescatar la importancia de las emociones en cuanto a la práctica de la atención plena en los individuos, por ende, se reconoce que esta permitirá traer al presente emociones que no se están afrontando o que se creían resueltas para observarlas y de tal forma no caer en pensamientos rumiativos respecto a las mismas, de ahí, que el mindfulness guarde una relación con los aspectos mencionados durante el documento, ya que a partir de la misma se es consciente del ahora como algo que apoya al desarrollo de las emociones inteligentes, a través de la educación emocional y las competencias que se derivan de ella.

4.3 Marco Legal

A continuación, se presenta el marco legal, el cual abarca las disposiciones normativas existentes frente al desarrollo de la actual investigación.

En primera instancia, se distingue a Ley 115 de Febrero 8 de 1994 por la cual se expide la Ley General de Educación en la cual se destaca el primer apartado del Art.5 que expone “El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos” (Ministerio de Educación Nacional, 1194) prevalece la importancia del desarrollo bajo una mirada en la que prima la integralidad y el componente afectivo, aspectos que tienen una gran influencia en la educación emocional, y en la construcción de la propuesta pedagógica del actual proyecto, puesto que la integralidad prima frente al desarrollo como un aspecto que incide y constituye las emociones inteligentes.

Desde el MEN, se hace notable, la propuesta de Estándares Básicos de Competencias Ciudadanas del Ministerio de Educación Nacional (2003); los cuales son proyectos para el manejo de competencias ciudadanas, entre ellos se destacan a las competencias emocionales según Ruiz & Chaux (2005) como:

Las capacidades necesarias para identificar las emociones propias y las de los otros y responder a ellas de forma constructiva. En los últimos años, las competencias emocionales han recobrado un rol fundamental en las propuestas educativas alrededor del mundo, en gran parte porque muchos estudios han demostrado que la formación cognitiva no es suficiente para lograr un impacto sobre la vida en sociedad. (p. 27)

Por lo tanto, esta propuesta surge como una iniciativa para favorecer esta competencia, a partir de la identificación y manejo de las propias emociones y la identificación y respuesta empática ante las de los demás; desde allí la importancia del presente trabajo de grado, como un aporte que también puede funcionar como un complemento a esta iniciativa para la educación emocional en Colombia y a las distintas contribuciones por parte del Gimnasio Indoamericano, respecto a las emociones, ya que resulta ser un complemento a las mismas, desde el punto de vista de las capacidades para identificar las emociones propias y del otro, como un aspecto que permite e influye en el desarrollo pleno de las emociones inteligentes como apuesta desde la educación emocional.

Posteriormente, prevalece la serie de Lineamientos Pedagógicos Curriculares del Ministerio de Educación Nacional, donde se hace preciso distinguir al Capítulo 4, el cual señala las Dimensiones del Desarrollo Humano, de esta manera, la Dimensión Estética del Ser Humano se reconoce como “la capacidad profundamente humana de aprehender física, emocional, intelectual y espiritualmente la calidad del mundo, de manera integrada” y la forma de desarrollar dicha dimensión “mediante actividades lúdicas y el diálogo que da la posibilidad de experimentar la presencia unificada y cambiante de uno mismo en el contexto

natural y socio-cultural, de reconocer los propios sentimientos y nociones que se tienen de las cosas y el madurar emocionalmente” (Ministerio de Educación Nacional).

De ahí, que la Dimensión Estética sea un aspecto que da fuerza a la construcción del diseño de la propuesta pedagógica y que además presente una gran vinculación con la práctica del Mindfulness al estar mediada por elementos que hacen parte de experiencias ligadas al presente dentro de un contexto tanto propio como cultural, por tanto, resulta ser un componente enriquecedor en vía a las contribuciones de la educación emocional y el desarrollo de las emociones inteligentes de los niños y las niñas.

Asimismo, a partir del aspecto emocional, predomina el Decreto 1965 de 2013 por el cual se reglamenta la Ley 1620 de 2013, que crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar, en su Art. 36, el cual señala:

Articular el diseño, implementación, seguimiento y evaluación de proyectos para el desarrollo de competencias ciudadanas orientados a fortalecer un clima escolar y de aula positivos que aborden como mínimo temáticas relacionadas con la clarificación de normas, la definición de estrategias para la toma de decisiones, la concertación y la negociación de intereses y objetivos, el ejercicio de habilidades comunicativas, emocionales y cognitivas a favor de la convivencia escolar, entre otros. (SNCE, 2013)

Por esto, el componente emocional es algo que incide de forma significativa en las distintas formas de comunicación y convivencia en los diferentes escenarios de Educación Primaria, de allí, la importancia de enfatizar en tal Decreto, como un aspecto que permite y robustece el diseño de la propuesta pedagógica, como una manera de contribuir en los aspectos mencionados en dicho artículo.

Teniendo en cuenta que uno de los aspectos que intenta abordar el proyecto, es el diseño de una propuesta pedagógica de educación emocional para el desarrollo de las

emociones inteligentes se reconoce en la Ley 115 de 1994, el art 79, el cual menciona al plan de estudios como:

El esquema estructurado de las áreas obligatorias y fundamentales y de áreas optativas con sus respectivas asignaturas, que forman parte del currículo de los establecimientos educativos. En la educación formal, dicho plan debe establecer los objetivos por niveles, grados y áreas, la metodología, la distribución del tiempo y los criterios de evaluación y administración, de acuerdo con el Proyecto Educativo Institucional y con las disposiciones legales vigentes. (Ministerio de Educación Nacional, 1194)

De tal manera, en lo que atañe al proyecto de investigación, se distingue al Gimnasio Indoamericano como una institución que tiene unas apuestas a nivel metodológico las cuales van de la mano con el arte y la pedagogía del cuidado propio y del otro, lo cual para el proyecto, resulta ser de relevancia puesto a partir de ello, se establecerá el diseño metodológico de la propuesta pedagógica asociado con lo que expone tal artículo, lo cual resulta ser de importancia para la construcción de la misma, ya que puede funcionar como una herramienta que permite fortalecer el Proyecto Educativo Institucional del Gimnasio Indoamericano.

Otro aspecto fundamental, es el Decreto 1860 de 1994 del Ministerio de Educación Nacional, el cual a través del Art. 36 hace alusión al proyecto pedagógico a partir de:

Una actividad dentro del plan de estudios que de manera planificada ejercita al educando en la solución de problemas cotidianos, seleccionados por tener relación directa con el entorno social, cultural, científico y tecnológico del alumno. Cumple la función de correlacionar, integrar y hacer activos los conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y valores logrados en el desarrollo de diversas áreas, así como de la experiencia acumulada. Los proyectos pedagógicos también podrán estar orientados al diseño y elaboración de un producto, al aprovechamiento de un material equipo, a la adquisición de dominio sobre una técnica o tecnología, a la solución de un caso de la vida académica, social, política o económica y en general, al desarrollo de intereses de los educandos que promuevan su espíritu investigativo y cualquier otro propósito que cumpla los fines y objetivos en el proyecto educativo institucional. (Ministerio de Educación Nacional, 1860)

Desde tal artículo se vislumbra a la propuesta pedagógica como un proyecto que contribuye en diferentes aspectos del proceso formativo de los estudiantes, por ello, resulta

ser de gran relevancia, conocer y vincular los aspectos fundamentales que hacen parte de esta, para que con ello se recalquen desde la propuesta del presente proyecto elementos que enriquezcan, complementen y contribuyan en las distintas apuestas que se han venido desarrollando.

Es así como a partir del recorrido realizado desde una postura de carácter normativo, el diseño del proyecto, tiende a tener un amplio nivel de viabilidad, puesto que funciona como un aporte de gran significado desde diferentes perspectivas, tales como el aporte a los procesos educación emocional de los niños y niñas de Tercer Grado del Gimnasio Indoamericano, la forma de enriquecer la formación como docentes, desde el punto de vista de la construcción del presente proyecto de investigación y los distintos alcances mediante la contribución a la Universidad Pedagógica Nacional desde el ámbito investigativo, conforme a las diferentes apuestas que se han realizado en torno a la política educativa que orienta la educación emocional y la construcción de propuestas pedagógicas en Colombia.

5. El camino hacia el desarrollo de las emociones inteligentes

En el presente apartado se retoman algunos elementos que dan cuenta del recorrido metodológico en los cuales se soporta el diseño de la propuesta pedagógica para el desarrollo de las emociones inteligentes a partir del mindfulness en los niños y niñas de Grado Tercero del Gimnasio Indoamericano, la cual, en un principio se contemplaba como un una propuesta pedagógica con su respectiva implementación, no obstante, por las diferentes circunstancias presentadas en el marco de la pandemia por Covid-19, el trabajo de grado se desplazó hacia la modalidad del diseño de la propuesta pedagógica sin implementación, por tanto, a continuación se presentan aquellos elementos que hacen parte de la ruta metodológica:

5.1. Metodología de la investigación

El actual proyecto de grado, se establece en una de las líneas de investigación del programa de la Licenciatura en Educación Infantil de la Universidad Pedagógica Nacional, denominada Infancia, Educación y Sociedad, la cual instaura una aproximación en el ámbito de los vínculos, las emociones y las interacciones, por ello la importancia del aspecto emocional y afectivo en el establecimiento de vínculos, relaciones e interacciones para el desarrollo humano, lo cual se asocia directamente con el propósito central del actual proyecto de investigación desde una mirada de las distintas reflexiones alrededor de los procesos de desarrollo emocional en los niños y las niñas de Grado Tercero del Gimnasio Indoamericano y una apuesta a partir del diseño de una propuesta pedagógica para desarrollar las emociones inteligentes mediante el Mindfulness.

A partir del enfoque cualitativo se orienta la problemática del presente proyecto de grado para brindar respuestas desde las emociones inteligentes entendiendo este tópico como una condición inherente a los sujetos, que requiere estudios que permitan comprender la relevancia que tienen en el desarrollo de los seres humanos.

Para Salgado (2007) la investigación cualitativa “puede ser vista como el intento de obtener una comprensión profunda de los significados y definiciones de la situación tal como nos la presentan las personas, más que la producción de una medida cuantitativa de sus características o conducta” (p.71). De tal modo, a partir de la previa indagación de las diferentes narrativas se podrán obtener datos de tipo descriptivos que permiten orientar el curso de la presente investigación y arrojar datos que a la luz del análisis otorgan comprensión en cuanto al desarrollo de las emociones inteligentes y a su estrecha relación con el Mindfulness.

Este trabajo de grado se propone desde un enfoque cualitativo, para comprender la postura de los sujetos respecto a las emociones logrando con ello un entendimiento de tipo holístico, aspecto que adquiere gran importancia de acuerdo con la propuesta que se plantea en el documento, la cual está orientada en el desarrollo integral del ser humano, comprendiendo que este enfoque es de tipo humanista ya que no se reduce a un aspecto cuantitativo.

El enfoque cualitativo no tiene como orientación el generalizar, busca comprender las percepciones del sujeto desde lo particular, lo cual aplica perfectamente para el tópico de las emociones las cuales son subjetivas y cambian de sujeto a sujeto. A partir de la interpretación que otorga la investigación cualitativa se pueden obtener diferentes miradas que permiten llegar a un reconocimiento previo del tema.

La investigación cualitativa es pertinente, en tanto se tienen en cuenta las perspectivas de los actores que influyen en el desarrollo de las emociones inteligentes como lo son niños y las niñas, los cuales son punto de interés en este tipo de investigación, lo cual hace notable al paradigma hermenéutico desde la relación que guarda con el aspecto cualitativo al generar comprensiones significativas alrededor del tema emocional.

El actual proyecto, está encaminado bajo la ruta de la investigación-acción en educación, debido a que esta es una investigación que promueve la identificación de prácticas en la escuela para reflexionar sobre ellas y realizar alguna mejoría o transformar dicha situación, en palabras de Decibe & Garcia (1997) siguiendo a Carr (1995):

La investigación - acción educativa es un proceso activo cuyo centro de atención se encuentra en el mejoramiento de las prácticas, dicho se focaliza en la transformación positiva de las prácticas con el objeto de proveer medios para traducir en acciones. (p.11)

Desde las diferentes observaciones realizadas, los distintos vínculos generados con los niños y las niñas de Grado Tercero en el espacio de práctica en la institución y la distintas dinámicas de los maestros, se logra evidenciar algunas prácticas relacionadas con los elementos del componente emocional en las cuales el proyecto realiza un aporte alrededor de las mismas; desde el proceso de formación y el quehacer docente, como una de las características que permite centrar una mirada a partir de las distintas experiencias a lo largo de todo el proceso formativo y la manera de poder realizar una reflexión y un aporte de carácter investigativo y propositivo, alrededor de las dinámicas que se pudieron vislumbrar, ofrecen elementos enriquecedores mediante la relación entre la teoría y la práctica como aspectos fundamentales en todo el trayecto pedagógico, lo cual posiblemente se podrá ejecutar a partir de una postura de carácter profesional desde el rol de maestras.

Se hace necesario, mencionar tres fases en las cuales se ha dado el surgimiento de la investigación-acción educativa, Restrepo (2004) hace mención de ellas desde:

La reflexión acerca de la idea central del proyecto (problema por transformar), recogiendo datos relacionados con la situación; planeación y aplicación de acciones innovadoras, acompañadas también de captura de datos sobre la aplicación de la acción, en investigación acerca de la efectividad de estas acciones. (p. 51)

Con ello, se alude al hecho de que, por temas de la coyuntura actual a nivel mundial, la última fase sobre aplicación no se va a realizar, sin embargo, se enfatiza ampliamente en las demás fases, vinculando cada aspecto antes mencionado, lo cual permite cumplir con lo que concierne al diseño de la propuesta pedagógica. Se hace necesario enfatizar en los instrumentos de investigación, los cuales cumplen una función elemental en la construcción de la propuesta.

5.2. Instrumentos de investigación - recolección de datos

Para el diseño de la propuesta pedagógica del proyecto, se dio uso de una serie de instrumentos, los cuales funcionan como una herramienta de apoyo alrededor de la construcción de la propuesta pedagógica, estos son la observación participante junto con los diarios de campo ([ver anexo 1](#)), los cuales permiten abrir un panorama alrededor del desarrollo de las emociones de los niños y las niñas, y las distintas prácticas en torno a tal aspecto; las entrevistas que permiten conocer la postura de personas que han tenido una amplia vinculación y experiencia con la educación emocional en Primaria y el Mindfulness como ejes principales del proyecto, a fin de enriquecer y fortalecer el diseño de la propuesta pedagógica, la matriz de análisis de documentos sobre propuestas pedagógicas de educación emocional y mindfulness ([ver anexo 2](#)) para promover el desarrollo emocional, con el propósito de centrar la mirada en otras apuestas similares, la matriz de análisis de documentos ([ver anexo 3](#)) para triangular la información obtenida que posibilita construir los hallazgos los cuales permiten reconocer varios aspectos que son fundamentales para el aspecto emocional de los niños y las niñas.

Todos los elementos mencionados funcionan como la base sobre la cual se realiza la construcción de la propuesta pedagógica ([ver anexo 4](#)), ya que cada uno tiene un sentido particular dentro de todo el proceso, y uno trabaja en función del otro, es decir, a través de los diarios de campo se da apertura a un primer acercamiento a los procesos de desarrollo emocional de los niños y las niñas, esto evidenciado a través de su accionar, sus palabras en momentos donde experimentaban una emoción y las experiencias que se vivieron en aula de clase.

Los relatos, saberes y experiencias obtenidos la entrevista complementan de forma enriquecedora los procesos y la manera en cómo es necesario fortalecer el desarrollo emocional de los niños y las niñas; la matriz de análisis de propuestas pedagógicas como una herramienta que posibilita a través de un recorrido conceptual y metodológico, conocer otras apuestas a la educación emocional desde el punto de vista del mindfulness donde se evidencia como una práctica poco experimentada desde el aporte y la relación que ésta guarda con la educación emocional, por ello, cada herramienta obedece a una apuesta desde la perspectiva del aporte y el sentido que cada una tiene para ser lo que sostiene y fundamenta el sentido real del proyecto que da como resultado la construcción de la propuesta pedagógica.

5.2.1. Observación Participante

La observación participante es una técnica de recolección de datos, que se emplea en investigaciones de carácter cualitativo, Martínez (2007) la define como “una técnica dentro de la observación, que le permite al observador, acercarse y emplear la subjetividad para comprender los acontecimientos sociales; las acciones emprendidas adquieren un sentido más profundo en términos de la comprensión e interpretación de la realidad” (p.76).

La observación participante se lleva a cabo mediante la práctica pedagógica realizada en el Gimnasio Indoamericano en un tiempo aproximado de dos semestres, en los cuales se trabajan con los niños algunas experiencias que comprenden el asunto de las emociones y el componente afectivo y se evidencian algunas apuestas de la institución que de una u otra forma tienen relación con el componente emocional, es así como a través de este primer acercamiento, se logra reconocer estado del desarrollo emocional de los niños y las niñas de Grado Tercero del Gimnasio Indoamericano, lo cual permite tener una aproximación a la realidad en términos de las diferentes prácticas y situaciones que guardan relación con el

asunto de las distintas apuestas institucionales frente a la educación emocional, con ello, se establece una acción frente a los hallazgos y aspectos encontrados y se traza la ruta constructiva del diseño de la propuesta pedagógica.

5.2.2. Diarios de Campo

Las distintas experiencias de la observación participante son plasmadas en el diario de campo como un instrumento de investigación, que permite recoger información a fin de sistematizar las prácticas investigativas, Martínez (2007) refiriéndose a Bonilla (1997) señala que:

El diario de campo debe permitirle al investigador un monitoreo permanente del proceso de observación. Puede ser especialmente útil ya que en él se toma nota de aspectos que considere importantes para organizar, analizar e interpretar la información que está recogiendo. (p. 77)

De tal manera, es como el diario de campo a partir de las diferentes experiencias expuestas, posibilita consolidar datos los cuales son de gran aporte para la finalidad principal, enriqueciendo así la relación teoría-práctica, que permite obtener resultados favorecedores, en la medida en que funcionan como elementos de gran influencia, al momento de enlazar aspectos uno en función del otro.

Los elementos más importantes que hacen parte de los diarios de campo, funcionan como un aspecto central en la construcción de la propuesta pedagógica, se recogen desde una mirada de la observación participante teniendo en cuenta las experiencias relacionadas con los procesos de desarrollo emocional de los niños y las niñas, en ese sentido, las autoras del presente trabajo de grado plasman a través de unas líneas las diferentes experiencias, relatos y reflexiones, obtenidas durante dos semestres de práctica pedagógica en el Gimnasio Indoamericano, periodo comprendido entre el 2018 y el 2019, lo cual posibilita reconocer, el

desarrollo emocional de los niños y las niñas a partir de las acciones de estos, frente a distintas experiencias que estaban atravesadas por la presencia de una emoción, se destacan algunos fragmentos que obedecen al aspecto emocional de los niños y las niñas tales como:

En una de las actividades en la que los niños debían verse al espejo y expresar lo que sienten al verse, algunos expresaron sentir felicidad, sin excluir el hecho de que algunos expresaron sentir tristeza por diversos acontecimientos que recordaron a la hora de hacer el ejercicio, como, por ejemplo: “me sentí mal porque mis papas a veces no me ponen cuidado” “me sentí mal porque tengo que lavar los platos” (Arrieta, López, 2019).

Esta experiencia permite interpretar que los niños y niñas cuentan con un acercamiento alrededor del reconocimiento de las emociones básicas tales como la tristeza, la felicidad, a partir del ejercicio de verse al espejo, su gestualidad les permite identificar las distintas emociones que se experimentan. Así mismo, los niños y niñas identifican aquellas situaciones que les generan malestar y las que les produce bienestar, esto lo manifiestan con expresiones corporales y la oralidad.

El elemento interpersonal, sobresale en la observación participante puesto que se evidencia prácticas de cuidado entre los niños así se manifiesta en el diario de campo:

Se logró realizar el ejercicio de la entrega de la carta, el cual fue muy significativo ya que, al momento de hacer la entrega, se pudieron evidenciar distintas muestras de afecto entre sí, lo cual induce a que el ambiente en el aula empiece a ser un poco más ameno y se establezca la práctica de cuidado entre ellos mismos (Arrieta, López, 2019).

Existen elementos que confirman que algunos niños y niñas se familiarizan en cuanto al componente de la regulación emocional, existen otros, a los cuales se les dificulta un poco más, con relación a esto en la observación participante destacando que:

Era el día de la clausura, había una presentación por parte de los niños y niñas, ellos se estaban cambiando en el salón, sin embargo, había un niño que estaba sentado en su puesto y tenía los brazos alrededor de la cabeza, entonces yo me acerqué a preguntarle “¿qué pasaba?” y él me dijo: “es que mi mamá no va a venir a ver mi presentación pero si fuera mi hermana a ella sí vendría a verla, es que mi mamá no me quiere y estoy muy triste por eso,” luego yo le dije que: “tal vez su mamá tenía que trabajar pero que seguramente estaría muy orgullosa de él” aún así él se puso a llorar y se tiró al piso y

dijo que: “ya no haría ninguna presentación,” ante esto la maestra titular lo levantó y le dijo: “¿estás llorando por eso?” Ante ese momento me sentí incomoda, porque pude evidenciar que para el niño era muy importante que su mamá lo viera y la maestra le hizo este comentario que, aunque hizo que el niño se levantará porque ella lo regañó, no le permitió expresar en su totalidad su emoción, sin embargo, cuando fue momento de salir a la presentación, él se devolvió al salón y no quiso realizar la presentación (Arrieta, López, 2019).

Ante tal experiencia se presenta una situación igual con una de las niñas ya que su madre no pudo asistir a la presentación, sin embargo, la reacción que tiene la niña es distinta a la del relato anterior:

Yo le dije a ella que su vestido estaba muy bonito, que era de mi color favorito y ella dijo: “sí mi mamá me lo compró” entonces yo le dije: “¡ay! Yo quiero conocer a tu mamá, muéstrame en dónde está” (yo me refería a que me señalara a su mamá en el público, pues me parecía importante reconocer a los padres de los niños para así tener ciertas nociones del contexto en el cual ellos están inmersos), entonces ella me dijo: “si profe, mi mamá va a venir y yo te la puedo mostrar, si quieres vamos y le pregunto al profesor de danzas a qué hora llega”. Yo la acompañé a preguntarle al maestro y él le dijo “no, tu mama no va a poder venir porque se le presentó un inconveniente en el trabajo”, ante esto se notó un gesto de tristeza en el rostro de la tristeza, me abrazó, me dijo que era importante para ella que su mamá estuviera allí y lloró un poco. Después se calmó y me contó que su mamá era profesora como yo, me dijo: “profe ya me siento mejor, yo entiendo porque ese es el trabajo de mi mamá, además tú sabes que los adultos a veces están ocupados y pues yo voy a hacer la obra de teatro como si mi mamá estuviera aquí”, pude notar en su rostro tranquilidad y al final me sonrió, como mostrando que estaba realmente bien, su gestualidad me ratificaba lo que ella dijo (Arrieta, López, 2019).

Con relación a estos relatos, se observa la misma situación, sin embargo, la gestión de la emoción ante dicha experiencia cambia en cada uno de los sujetos, se percibe con ello que el desarrollo de los componentes emocionales cambia de sujeto a sujeto, ya que está atravesado por variantes como el contexto, las prácticas de crianza, los procesos de socialización, entre otros elementos que constituyen al desarrollo integral del ser humano. Uno de los niños reacciona con tristeza y rabia ante el hecho de que su mamá no fuera a verlo, identifica a las emociones, sin embargo, no las regula; por otra parte, la niña reacciona con tristeza, la reconoce y realiza un proceso de gestión de la emoción a partir de una reflexión en la que comprende el

motivo por el cual su mamá no pudo asistir, lo cual hace que ella adopte una postura de tranquilidad.

Otra de las dinámicas que se entreen en el aula, muestran elementos del cuidado del otro, los cuales hacen parte del componente emocional, no obstante, no fundamentan en su totalidad a dicho aspecto, ya que en los contenidos y en la competencias de la educación emocional se busca fomentar las relaciones con el otro desde elementos como la empatía, la compasión, la sinceridad, la corresponsabilidad afectiva, emociones secundarias que aún deben ser fortalecidas en el aula para dar respuesta a la educación emocional integral.

Lo cual conlleva a realizar una reflexión en torno a la necesidad de implementar una apuesta que permita el desarrollo de las emociones inteligentes, esto como uno de los factores centrales que obedecen a la construcción del diseño de la propuesta pedagógica de educación emocional para el desarrollo de las emociones inteligentes de los niños y las niñas de Tercer Grado del Gimnasio Indoamericano.

5.2.3. Entrevista

La entrevista funciona como uno de los instrumentos de gran relevancia dentro del actual proyecto al ser una de las técnicas fundamentales en la investigación cualitativa, tal como lo menciona Fernández (1995) retomando a Kuhnekath (1986) “la entrevista se pone en marcha en proceso de investigación cualitativa, mediante el principio dialógico en el que las personas participantes son equivalentes produciéndose así un diálogo que no es autoritario, sino igualitario y horizontal”. (p. 15)

La entrevista resulta ser una apuesta de gran significado en la investigación cualitativa puesto que, al ser un diálogo abierto y flexible, permite obtener una comprensión profunda, que a la luz del análisis permite la revisión de la pertinencia de los distintos elementos que conforman el sentido de la investigación.

Desde el recorrido que se ha realizado para la construcción del presente trabajo de grado, se utiliza la entrevista no estructurada, la cual según Vargas (2012) “destaca la interacción entrevistador-entrevistado la cual está vinculada por una relación de persona a persona cuyo deseo es entender más que explicar” (p.127) de tal manera, dicha entrevista permite establecer una conversación fluida, la cual posibilita extraer elementos que son de gran aporte para la construcción de la propuesta pedagógica; la primera entrevista se realiza a un maestro experto en Educación básica Primaria con un acercamiento a la educación emocional lo cual favorece la construcción de la propuesta a nivel teórico y práctico desde la mirada de los distintos aspectos que prevalecen, dan fuerza y afirman la necesidad de un aporte a la educación emocional de los niños y las niñas.

La segunda entrevista se realiza a una experta en la práctica del mindfulness; lo cual favorece al proyecto en el sentido de la didáctica y las herramientas que funcionan y son de gran importancia en la práctica de la atención plena, adicional, aclara la mirada de la práctica del mindfulness desde una perspectiva de la función y los aportes que esta trae para el desarrollo de las emociones inteligentes, como una manera de prestar atención a las mismas a través de acentuarse en el momento presente por medio de la respiración como ancla en este proceso; además, distinguir y ampliar el propósito de la atención plena a partir de conocer una visión interna de las experiencias de la entrevistada frente a la relación que dicha práctica guarda con la educación emocional y reafirmar la pertinencia de los aportes de la propuesta pedagógica al desarrollo de las emociones inteligentes de los niños y las niñas.

5.2.4. Matriz de revisión documental

Este instrumento, es una herramienta que permite realizar una recopilación de documentos acerca del tema principal, con la finalidad de realizar un análisis de los elementos clave expuestos allí, Diaz (2018) quien cita a Arbeláez & Onrubia (2014) menciona como objeto del análisis de documental cualitativo como:

Verificar la presencia de temas, palabras o de conceptos en un contenido y su sentido dentro de un texto en un contexto; además, “una técnica de investigación para formular inferencias identificando de manera sistemática y objetiva ciertas características específicas dentro de un texto (p.126)

De ahí que este instrumento permite una elaboración sólida y fundamentada en lo que concierne al quehacer investigativo puesto que brinda elementos desde una perspectiva de carácter cualitativo, los cuales otorgan significado y dan fuerza a los diferentes planteamientos que se recopilan producto de otros instrumentos de investigación tales como la entrevista.

De esta manera, es cómo a partir del análisis de documentos de las distintas rutas que se han trazado alrededor de la educación emocional y el mindfulness, se buscará realizar una interpretación de documentos de las diferentes propuestas pedagógicas que han sido elaboradas para tal tema, esto como una herramienta que a su vez también permita reconocer y constatar aspectos fundamentales que hacen parte del diseño de la propuesta pedagógica para el desarrollo de las emociones inteligentes mediante el Mindfulness.

5.2.5. Matriz de análisis de resultados – triangulación

A partir de la matriz de análisis de resultados , se espera obtener un panorama alrededor de la consolidación de todos los datos obtenidos en los anteriores instrumentos de recolección, en los cuales se tomarán en cuenta aspectos relevantes que permitirán establecer

una serie de hallazgos que conllevarán a la construcción de la propuesta pedagógica, todo ello a partir de un proceso denominado como “triangulación”, en el que Benavides, Gómez y Restrepo (2005) señalan que se da en “el objetivo del investigador en la búsqueda de patrones de convergencia para poder desarrollar o corroborar una interpretación global del fenómeno humano objeto de la investigación, se cree que una de las ventajas de la triangulación es que cuando dos estrategias arrojan resultados muy similares, esto corrobora los hallazgos” (p.120) Por ende, la triangulación se determina como una estrategia de suma importancia, mediante la cual se podrán extraer una serie de hallazgos a la luz de los componentes y los aspectos principales y necesarios para la construcción de la propuesta pedagógica como una apuesta que atiende a la realidad del desarrollo emocional de los niños y las niñas de Grado Tercero del Gimnasio Indoamericano.

6. Hallazgos

Teniendo en cuenta el recorrido investigativo realizado, la observación participante, los diarios de campo, las dos entrevistas que se llevaron a cabo; a continuación, se relacionan los hallazgos encontrados, los cuales brindan un soporte a nivel teórico y didáctico que posibilita construir la propuesta pedagógica de educación emocional basada en el mindfulness para el desarrollo de las emociones inteligentes del grado tercero del Gimnasio Indoamericano, por ello, es posible afirmar:

6.1. El desarrollo integral sistémico es interdependiente de la emocionalidad

Es importante comprender la relación compleja del aspecto biológico y sociocultural; dicha relación se establece a partir del aspecto biológico en el cual el ser humano experimenta la emoción como condición inherente, y el aspecto sociocultural desde figuras como el contexto, la familia, los maestros, la escuela y pares que forjan una impronta y tienen influencia significativa en las emociones del sujeto desde el nacimiento y durante el

transcurso de la vida; en ese orden, se consolida la conexión entre el desarrollo integral sistémico y la emocionalidad, estando uno en función del otro, por ello, es pertinente resaltar uno de los elementos mencionados por parte del entrevistado 1 respecto a dicha conexión:

Entrevistado 1: Sin las emociones no habría desarrollo integral sistémico, pues lo natural del ser humano es emocionalizarse, como dice Maturana, es tan vital como respirar, si no respiras, pues no lo logras, si no te emocionas, no es posible que no sientas emociones. Por lo tanto, hay una relación directa entre estas emociones que voy pudiendo procesar de manera inteligente y un desarrollo integral y sistémico, y me llama la atención los dos adjetivos, yo no puedo quitarme las emociones de encima, aunque yo quiera.

La emocionalidad hace parte esencial del ser humano durante todo el transcurso de su vida, por ello, los procesos emocionales experimentados no son lineales ni homogéneos, ya que el sujeto durante las experiencias de vida las va desarrollando conforme a diferentes componentes como lo son la crianza, el contexto y los vínculos que va creando, por tanto, su vida continuamente está mediada por dicho asunto; es incomprendible que el ser humano no experimente una emoción, tampoco puede negarse a hacerlo, por ello, estas hacen parte de su desarrollo como sujeto. Sin embargo, el aspecto sociocultural también hace parte de ese desarrollo y la vinculación entre ambos aspectos es a lo que llamamos como desarrollo integral sistémico.

A su vez, se destaca, el planteamiento de la entrevistada 2, referente a la relación que tienen estos dos aspectos en términos de algunas situaciones que experimenta el ser humano en su emocionalidad:

Entrevistada 2: Alguien se siente triste pero, ¿cómo es realmente la tristeza en nuestro cuerpo? ¿cómo vives tú la tristeza? ¿sientes una presión en el pecho? o ¿sientes el nudito en la garganta? Entonces, empiezas tú a no estar solamente en la mente sino a sino a ver todas estas otras partes que nos hacen pensar en que nosotros somos un todo, pensamientos, emociones, respiración, sentidos.

Es así, como pensamientos, emociones, sentidos, respiración, están en función de ser un todo que constituye al ser humano en su ámbito biológico y sociocultural, ya que se ven

implícitos a lo largo de la vida, se reafirma la necesidad de comprender la emoción con sus diferentes componentes a partir de la individualidad de cada sujeto al experimentarla, siendo estas un todo que constituye al individuo de manera integral.

Desde las posturas planteadas y el recorrido investigativo realizado se afirma la fuerte relación y lo imprescindible de estos aspectos en el desarrollo integral de los niños y las niñas, la reciprocidad entre el desarrollo integral sistémico y la emocionalidad funcionan como dos aspectos que desde la postura biológica de la emoción y la vinculación de esta a nivel social y cultural son un todo para que el ser humano experimente todo su mundo emocional, desde el carácter intrapersonal como el interpersonal.

Se le da relevancia al elemento sociocultural, en la medida en que el sujeto siempre está estableciendo relaciones sociales desde distintas figuras, y en dichas relaciones está implícito el emocionalizarse, como algo propio de sí mismo, de ahí que ambos aspectos ocasionen una conexión, para establecer al desarrollo integral desde una perspectiva sistémica, como un componente principal a tomar en cuenta en el desarrollo de las emociones inteligentes de los niños y las niñas.

A partir de los registros realizados en los diarios de campo se resalta que:

El profesor maneja la dinámica de una cremallera en la boca de cada niño que siempre debe ir cerrada, solo puede ser abierta al momento en el que el niño levante la mano y pida la palabra; no se pudo evidenciar más a profundidad, debido a que ya se acababa nuestra jornada (Arrieta, López, 2019).

El resultado de esta observación participante, vislumbra que en el Gimnasio Indoamericano el reconocimiento del desarrollo integral sistémico es distante de los postulados que se encuentran en la teoría y en los acercamientos que se tienen a partir de las entrevistas con los expertos, poniendo de manifiesto el hacer fundamental el articular al desarrollo integral en las diferentes experiencias que se lleven a cabo en la institución, de allí

la relevancia del presente proyecto al tomar como punto de partida este elemento y al tenerlo en cuenta durante el trayecto investigativo.

6.2 Las emociones son parte natural del ser humano

Se vislumbra la postura que a lo largo de los años se ha tenido frente a las emociones, en tanto se ha dado mayor enfoque al aspecto cognitivo, logrando con ello que la emoción quede relegada a este aspecto, es por esto, que desde el presente proyecto se busca dar mayor intencionalidad a la emoción, entendida como componente esencial en el desarrollo de los seres humanos, la cual debe ser resignificada tanto en la teoría como en los escenarios académicos para así darle el valor y atención que merece como parte intrínseca de los sujetos, respecto a esto el entrevistado 1 manifiesta que:

Emoción inteligente le da el lugar fundamental a lo emocional, le damos un calificativo a la emocionalidad en este caso de inteligente; luego ya veríamos. ¿Qué quiere decir una emocionalidad inteligente? ¿Qué son las emociones inteligentes? digamos que las emociones inteligentes son unas maneras de identificar, de enfocar el mundo socioafectivo de los sujetos, donde no es sencillamente sentir algo en términos emocionales y bueno de percepción, sino que ese sentir está procesado y es inevitable que esté procesado.

El ser humano se encuentra atravesado a lo largo de su vida por el emocionar, la nueva comprensión del concepto emociones debe ser a nivel teórico en la práctica investigativa y en las aulas a nivel académico, fomentando así a las emociones inteligentes a partir de una formación multidisciplinar en las instituciones, siendo estas un asunto propio y fundamental en el transcurso de la vida del ser humano y en las distintas relaciones sociales y vínculos afectivos que establece con el otro. La entrevistada 2 desde el punto de vista del mindfulness se refiere a las emociones como:

En realidad, una persona feliz no es una persona que no tenga emociones desagradables, si no es una persona que está presente con las emociones; primero entiende, qué son, que son una guía y que tienen una función, ya después entiendo qué es una función.

Se desarrolla el supuesto enfocado en las emociones inteligentes como parte esencial en el desarrollo de un sujeto dado a que tienen una función que las hace necesarias, de allí la importancia de reconocerlas y reconocer el rol que estas cumplen en el desenvolvimiento de un ser humano consigo mismo y en las distintas relaciones que este establece.

Por otra parte, en los diarios de campo se registra el interés de la institución por lo emocional a partir de los sentimientos y prácticas de cuidado:

Nosotras, íbamos a realizar una actividad para las niñas y los niños, pero ese día nos dijeron que tenían preparado un cine foro en el cual proyectarían una película llamada el niño y la bestia, así que solo haríamos un proceso de acompañamiento. La película que les presentaron fue muy dicente para ellos, se manejaban muchas emociones como la tristeza, la ira, la compasión por el otro, y me di cuenta que, en algunas ocasiones subestimo a los niños y que pienso que ellos no pueden entender algo, sin embargo ese día me dieron una lección ya que con respecto a la película lo comprendieron todo y aún mejor entendieron el mensaje de la misma. (Arrieta, López, 2019)

Esto, muestra el espacio que hay entre la praxis en la institución educativa y lo que en esencia busca fomentar la educación emocional, en la cual es idónea que los niños y las niñas reconozcan, etiqueten y gestionen la emoción para así tener emociones inteligentes, no obstante, el colegio atiende a los sentires sin trascender en algunos aspectos de la educación emocional que fomenten procesos que fortalezcan el desarrollo integral y emocional en la infancia ; el trabajo de grado toma estos elementos para fortalecer aquellos procesos emocionales desde las emociones inteligentes por medio del mindfulness.

6.3 Las competencias emocionales, necesarias para la gestión y comprensión de las emociones propias y ajenas

El proyecto de investigación desarrolla tres de las competencias emocionales, las cuales son, consciencia emocional, regulación emocional y habilidades de vida y bienestar; estas como una herramienta fundamental en la cual influyen componentes de carácter intrapersonal, en el sentido en que el sujeto desarrolla sus propias emociones, para

después comprender al otro en su emoción, desde el componente interpersonal, con relación a esto, el entrevistado 1 manifiesta que:

Si nosotros logramos el desarrollo de estas competencias en términos de consciencia, regulación, habilidades de vida, creo que no es un trabajo que se queda solamente allí, en la básica primaria, por ejemplo, sino que fácilmente puede tener un impacto muy amplio en la vida de los sujetos.

Se desarrollan las tres competencias emocionales mencionadas puesto que estas resultan ser importantes desde el sentido que estas otorgan a los procesos emocionales, al responder al desarrollo integral sistémico fomentan las emociones inteligentes, adicional, se complementan con la práctica del mindfulness potenciando al ser humano desde su integralidad, partiendo desde una de las etapas más importantes del sujeto, la infancia.

En algunas de las experiencias en la institución, se vislumbra indisposición por parte de los niños y las niñas a la hora de expresarse sobre su compañero, algo que incide directamente en los aspectos que se han venido mencionando, se destaca el planteamiento de uno de los fragmentos de los diarios de campo el cual señala que “fue algo complejo para algunos niños realizar la carta a otro compañero, ya que les era difícil expresar algo positivo hacia él” (Arrieta y López, 2018), esto posibilita observar que para algunos niños el expresar sus emociones no es algo sencillo, esto dificulta el desarrollo del componente interpersonal en tanto al no tener comunicación con el otro las habilidades sociales se ven afectadas, algo esencial en las competencias emocional que promueve el presente proyecto, de ahí que estas sean necesarias para el desarrollo de las emociones inteligentes y el fortalecimiento del componente intrapersonal e interpersonal.

Sin embargo, es necesario mencionar que existen algunas apuestas pedagógicas y didácticas que se han realizado en torno a la educación emocional y al mindfulness, en ellas, se resalta el conocimiento de las propias emociones, las emociones de los demás, el manejo y

control emocional y la aplicación de estos conocimientos en las relaciones interpersonales, por ello predominan estos aspectos de carácter intrapersonal e interpersonal, ya que en la medida en que el ser humano regule y gestione sus propias emociones, podrá ser amable con las emociones de los demás, y para lograrlo se hacen imprescindibles las competencias de la educación emocional.

En ese orden de ideas, es posible vislumbrar que, en estos componentes, están implícitos factores tales como la compasión y la empatía, ya que permiten a los niños y las niñas ser auto compasivos consigo mismos, para después actuar bajo la empatía y la compasión con los demás, de esta manera, son aspectos fundamentales que se implementan para el desarrollo de las emociones, desde los primeros años de vida del ser humano.

6.4 El mindfulness, didáctica que atiende al desarrollo integral sistémico

El mindfulness es una práctica que considera al desarrollo integral sistémico en tanto atiende, al aspecto biológico como al cultural, la entrevistada 2 indica al respecto que:

Empiezas tú a no estar solamente en la mente sino a ver todas estas otras partes que nos hacen pensar en que nosotros somos un todo, pensamientos, emociones, somos respiración, somos sentidos; y a los niños se les ayuda desde pequeños a eso, a desarrollar esa conciencia de que hay una mente, hay unos pensamientos, pero también hay otras cosas más que tú puedes experimentar.

El ser humano está constituido por los elementos que menciona la entrevistada 2, sin embargo, dichos elementos se encuentran atravesados por las emociones, desde allí, el proyecto enfatiza su mirada, al promover herramientas que posibilitan a través del mindfulness observar eso que se está experimentando en el momento presente, teniendo en cuenta el vínculo que la atención plena guarda con el desarrollo de las emociones inteligentes.

De tal manera, se puede afirmar que el mindfulness permite a las personas entrar al mundo de las emociones inteligentes puesto que puede reconocer a la emoción, etiquetarla y gestionarla, ante esto la entrevistada 2 resalta que:

Con el mindfulness los niños entonces ya empiezan a tener ese sistema de autorregulación interno, siento la emoción voy, me calmó miró qué es lo que estoy sintiendo y después hago algo para autorregular y para calmarme dependiendo del grado de la emoción hacemos distintas cosas para calmarnos, lo importante es que ya el niño por sí solo repara, ¿qué tengo que hacer? ¿qué tengo para aprender? ¿qué debo solucionar?

La matriz de análisis de propuestas pedagógicas Arrieta, se utiliza como recurso en el trayecto investigativo del presente proyecto, se encuentra que el mindfulness como práctica permite un reconocimiento de las emociones en tanto se es más consciente del cuerpo, posterior a realizar dicha práctica se regulan las emociones a partir de los cinco sentidos que componen a un sujeto y que deben ser tenidos en cuenta al momento de realizar una práctica de mindfulness, en tanto son el medio para realizarla.

En el relato de la entrevistada 2 se observa que para realizar mindfulness la respiración es importante pues funciona como centro para estar en el momento presente, no obstante, como se menciona anteriormente los sentidos son también de gran ayuda para estar conscientes en el aquí y en el ahora, a su vez otras actividades como la música, la pintura, entre otros son herramientas que también pueden vincular al mindfulness, así lo manifiesta la entrevistada 2 quien indica que:

El arte, la música tienen un papel muy importante porque nos ayudan mucho, ya que muchos niños se calman con la música, con la pintura, muchos logran calmarse con arcilla, así que todos estos medios son bienvenidos porque es una forma de ayudarle al niño a buscar eso con lo que se puede calmar, a encontrar su centro, estar tranquilo, así que todo lo que te genere bienestar, eso es lo mejor para ti, la mejor práctica que te haga sentir bien es la práctica para ti.

El mindfulness trasciende del uso exclusivo de la respiración puesto que se pueden ejecutar otras actividades como manifiesta la entrevistada 2 que ayudan en los ejes que

componen al mindfulness tales como son el enfoque, la consciencia, estar en el presente y el no juzgar; esto significa que, si bien la respiración es importante, también se pueden vincular otros instrumentos que aportan al desarrollo del mindfulness.

En cuanto a lo que concierne en la observación participante se evidencia que existe un acercamiento muy lejano en cuanto al mindfulness como didáctica a partir de la institución ya que no la contemplan en el aula, sin embargo, dentro de la práctica pedagógica en la cual se hizo un acercamiento a una práctica de meditación en la que los niños participaron y se resalta la siguiente experiencia de las autoras:

Decidimos hacer una experiencia con meditación, entonces ambientamos el aula, pusimos música instrumental, esencias, cobijas para que ellos se acostaran en el piso para poder estimular los sentidos, al principio los niños estaban atentos a la meditación guiada y después muchos empezaron a dispersarse, aunque hubo otros que realmente se concentraron. (Arrieta, López, 2019)

Con relación a esto, es posible afirmar que los niños y las niñas, se interesan por este tipo de experiencias, sin embargo, se debe trascender de la meditación a la experimentación sensorial y buscar elementos que potencien otras áreas teniendo en cuenta los pilares del mindfulness los cuales asociados con las competencias emocionales crean un eje armónico que fomenta las emociones inteligentes.

El trayecto investigativo realizado y las distintas experiencias con relación al interés principal del presente proyecto, logran establecer los hallazgos antes presentados, los cuales parten del desarrollo integral sistémico como un elemento conexo a las emociones, entendiéndolas como algo natural y necesarias en el ser humano, así como la importancia del fortalecimiento de las competencias emocionales, en tanto favorecen el componente intra e interpersonal, todo ello a partir del mindfulness como didáctica que brinda soporte principal a la construcción de la propuesta pedagógica, la cual es una apuesta para contribuir en los

procesos de desarrollo de las emociones inteligentes de los niños y las niñas, aspecto que es de suma importancia en la vida de todo ser humano.

6.5. Propuesta Pedagógica

Concerniente al presente proyecto, es imprescindible, destacar a la propuesta pedagógica según el MEN (s.f.) como:

Un instrumento en el que se plasman las intenciones que una institución educativa propone para el proceso de enseñanza – aprendizaje, en el marco de la autonomía responsable que el contexto y las capacidades instaladas le permite. Recoge los principios filosóficos (éticos y epistemológicos) y pedagógicos (teorías de enseñanza y aprendizaje) que dan coherencia a la práctica educativa. La aplicación y apropiación de estos principios generales se verifican en la acción pedagógica. La Propuesta Pedagógica también respalda la intención sobre el tipo de estudiantes que interesa formar. Por tanto, fundamenta los propósitos, el sistema de evaluación, las enseñanzas, la programación, las estrategias didácticas y los recursos que se han de utilizar para cumplir con esta intención. (p.3)

Tomando en consideración el apartado anterior y elementos tales como la población a la que va dirigida el proyecto, el contexto, la institución y algunos componentes que se han ido estableciendo durante el recorrido teórico y epistemológico que se ha trazado, al realizar la observación participante, las entrevistas, la matriz de análisis de documentos y la matriz de propuestas pedagógicas, se presentarán a continuación los objetivos, la estructura general y un primer acercamiento a una de las planeaciones que compone a la propuesta pedagógica de educación emocional basada en el mindfulness para el desarrollo de las emociones inteligentes en los niños y niñas del grado tercero del Gimnasio Indoamericano.

6.5.1. Objetivo General

Desarrollar las emociones inteligentes de los niños y las niñas de grado Tercero del Gimnasio Indoamericano, a través de una serie de actividades enfocadas en el mindfulness.

6.5.2. Objetivos Específicos

- Lograr la identificación de las emociones propias y del otro.
- Incentivar prácticas que permitan la regulación de las emociones propias.
- Fomentar en los niños y las niñas la práctica del mindfulness como una herramienta para la educación emocional.
- Reconocer las competencias emocionales de consciencia emocional, regulación emocional y habilidades de vida y bienestar como base esencial en la educación emocional.

A continuación, se presenta una descripción general de la propuesta pedagógica la cual está conformada por 20 sesiones, cada una integrada de 3 a 4 experiencias que abarcan tres momentos, que se ejecutan entre los 45 minutos y 1 hora, en los que se fomentan las emociones inteligentes a través del mindfulness; adicional, se muestra la descripción de la primera experiencia de la propuesta pedagógica, que muestra el nombre, los distintos recursos y tiempo estimado del desarrollo de la misma, las demás experiencias y su contenido podrán ser observadas en el apartado de anexos.

PROPUESTA PEDAGÓGICA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL BASADA EN EL MINDFULNESS PARA EL DESARROLLO DE LAS EMOCIONES INTELIGENTES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE GRADO TERCERO DEL GIMNASIO INDOAMERICANO

Título: Transitando en el mundo de las emociones inteligentes a través del Mindfulness.

Propósito de formación: Generar experiencias basadas en el Mindfulness, las cuales permitan a los niños y las niñas obtener una apropiación de las emociones inteligentes.

Competencias:

- Comprende la respiración como una forma de acentuarse en el momento presente.
- Conoce y aplica la respiración del globo en momentos del diario vivir para generar consciencia de sus emociones.
- Distingue la respiración de la vela de cumpleaños como una vía para establecerse en el presente.
- Comprende la forma de actuar de las emociones en el ser humano.
- Aplica técnicas de respiración para establecerse en el momento presente durante la presencia de la emoción.
- Se reconoce como un ser poseedor de emociones.
- Aplica técnicas de respiración como una manera de recibir y aceptar las emociones como necesarias para la vida.
- Toma consciencia de sus emociones y las identifica a través de la respiración.
- Aplica la respiración y el enfoque en el momento presente, lo cual le permite comprender sus emociones.
- Desarrolla la capacidad de centrarse en una circunstancia particular de sí mismo y de su entorno.
- Genera consciencia de sus emociones a través de elementos como la respiración y el enfoque como la facultad de focalizarse en la acción y los sentidos del momento presente.
- Reconoce sus emociones y las del otro, favoreciendo el desarrollo de las emociones inteligentes promoviendo con ello habilidades de vida y bienestar.
- Identifica experiencias que le permiten conocer sus emociones y tomar consciencia de ellas a partir de prácticas de respiración.
- Desarrolla la habilidad de evidenciar las emociones del otro y crear consciencia de las mismas.
- Crea consciencia de sus emociones a través de la gratitud como sentimiento que le permite situarse en el presente.
- Comprende que los sentidos son un instrumento que posibilitan la consciencia emocional.
- Reconoce que los sentidos le permiten identificar emociones primarias como la tristeza.
- Regula sus emociones al crear consciencia a través de los sentidos, para así lograr bienestar.
- Reconoce la respiración como instrumento que facilita la regulación de sus emociones.
- Expresa sus emociones de forma asertiva como resultado de la regulación emocional.

- Comprende la importancia de las emociones de sus pares, tomando acciones responsables frente a las mismas
- Relaciona la compasión como una emoción secundaria que facilita el relacionarse de forma apropiada
- Reconoce sus emociones y las del otro, favoreciendo el desarrollo de las emociones inteligentes promoviendo habilidades de vida y bienestar
- Asume que para solucionar conflictos es preciso soltar pensamientos de señalamiento frente a las emociones propias y del otro

Fundamento pedagógico: Propuesta de educación emocional basada en el Mindfulness para desarrollar las emociones inteligentes, en la que niños y niñas desde la experiencia directa van a ir gradualmente alcanzando niveles más altos de comprensión profunda de sí mismo lo cual implica que reconocer sus emociones.

Fundamento metodológico: La presente propuesta pedagógica consta de siete sesiones, las cuales se comprenden como la afluencia temática alrededor de un eje conceptual, cada sesión se subdivide de dos a cuatro experiencias, cada una de ellas abordada en un lapso de 40 a 60 minutos, a su vez estas experiencias están diseñadas sinérgicamente para el abordaje didáctico de la propuesta pedagógica, compuestas de dos a tres momentos, y una evaluación final, las sesiones serán establecidas de la siguiente forma.

Sesión	Contenido	Nombre de la experiencia	Competencia	Evaluación
La respiración, un momento para el bienestar	Respiración Consciencia Estar en el presente Enfoque	Con la atención de la rana	*Comprende la respiración como una forma de acentuarse en el momento presente	“Congelados”
		Respiración del globo	*Conoce y aplica la respiración del globo en momentos del diario vivir	¡A bailar en calma!

			para generar consciencia de su respiración	
		Respiración de la vela de cumpleaños	*Distingue la respiración de la vela de cumpleaños como una vía para establecerse en el presente	La bebida caliente
¿Qué son las emociones?	Emociones Respiración Consciencia Estar en el presente Enfoque	La botella de la calma	*Comprende la forma de actuar de las emociones en el ser humano *Aplica técnicas de respiración para establecerse en el momento presente durante la presencia de la emoción.	“El gas de las emociones”
		Los besos de los dedos y las emociones	* Se reconoce como un ser poseedor de emociones * Aplica técnicas de respiración como una manera de recibir y aceptar que las	“Los besos de los dedos en el otro”

			emociones como necesarias para la vida	
		Espejito, espejito... ¿Qué emoción me visito al verme al espejo?	*Aplica la respiración y el enfoque en el momento presente, lo cual le permite comprender sus emociones.	“Conscientes del presente”

Las emociones básicas y secundarias	La ira El asco El miedo La tristeza La alegría La sorpresa	El nudo de la ira	* Desarrolla la capacidad de centrarse en una circunstancia particular de sí mismo y de su entorno. * Genera consciencia de sus emociones a través de elementos como la respiración y el enfoque como la facultad de focalizarse en la acción y los sentires del momento presente.	“Traigamos lo positivo”
--	---	-------------------	---	-------------------------

	<p>La empatía La compasión Respiración Consciencia Estar en el presente Enfoque</p>	<p>¡Atención! al gabinete del miedo y las asquerosidades</p>	<p>*Reconoce sus emociones y las del otro, favoreciendo el desarrollo de las emociones inteligentes promoviendo con ello habilidades de vida y bienestar. * Identifica experiencias que le permiten conocer sus emociones y tomar consciencia de ellas a partir de prácticas de respiración.</p>	<p>“Plasmemos la emoción”</p>
		<p>Mi objeto de la alegría y la sorpresa en el presente</p>	<p>*Es capaz de centrarse en el momento presente ante situaciones u objetos que le generen una emoción a partir de la atención plena.</p>	<p>“La importancia de mi objeto plasmado en la respiración”</p>

		Dante el elefante necesita ayuda	*Reconoce sus emociones y las del otro, favoreciendo el desarrollo de las emociones inteligentes promoviendo las habilidades de vida y bienestar.	“Las soluciones para Dante”
La consciencia emocional	Generar consciencia de las emociones a partir de experiencias mindfulness	Emociones conscientes en el momento presente.	*Crea consciencia de sus emociones a través de la gratitud como sentimiento que le permite situarse en el presente	“Yo te agradezco”
		Sentidos conscientes: el tacto.		“Pintemos nuestras emociones”
		Sentidos conscientes: gusto	* Comprende que los sentidos son un instrumento que posibilitan la consciencia emocional *Reconoce que los sentidos le permiten identificar emociones primarias como la tristeza	“Somos conscientes”

Regulación emocional	Regulación de las emociones Respiración Enfoque en el presente Punto de concentración los sentidos	Conscientes, regulamos nuestras emociones.	*Regula sus emociones al crear consciencia a través de los sentidos, para así lograr bienestar	“Una historia para contar”
		¿Y si regulamos nuestras emociones?	*Reconoce la respiración como instrumento que facilita la regulación de sus emociones	“Cuánto te autorregulas”
		Yo regulo mis emociones	*Expresa sus emociones de forma asertiva como resultado de la regulación emocional	“Mi reflejo en el espejo”
Habilidades de vida y bienestar	Corresponsabilidad afectiva Compasión Empatía Resolución de conflictos	Emociones inteligentes	*Comprende la importancia de las emociones de sus pares, tomando acciones responsables frente a las mismas	“ Cuido tus emociones”
		Soy compasivo	* Relaciona la compasión como una emoción secundaria que facilita el relacionarse de forma apropiada	“La fuerza de la compasión”

		Te cuido, tú me cuidas	* Reconoce sus emociones y las del otro, favoreciendo el desarrollo de las emociones inteligentes promoviendo habilidades de vida y bienestar	“Soy empático”
		Solucionando nuestros conflictos	*Asume que para solucionar conflictos es preciso soltar pensamientos de señalamiento frente a las emociones propias y del otro	“No juzgo, yo acepto tus emociones “

Tabla 1 Descripción general propuesta pedagógica

SESIÓN # 1

NOMBRE DE LA SESIÓN: La respiración, un momento para el bienestar.

BIENVENIDA: Se dará un saludo por parte de las maestras en formación a los niños y niñas y se realizará la lectura del cuento “Descubre el secreto para ser feliz” de Nicola Edwards y Katie Hickey, esta con el propósito de brindar un acercamiento breve a la práctica de Mindfulness, posterior a la lectura, se les preguntará ¿Sabes cómo se sienta una rana? La maestra enseñará a los niños la forma en la que se sienta una rana, para que ellos adopten la misma posición (con las piernas cruzadas y los brazos encima de ellas)

Luego, la maestra hablará un poco acerca de las características de la rana, entre ellas, que es un animal que puede dar saltos enormes y a su vez en ocasiones permanece sentada y quieta, en calma; se da cuenta de todo lo que pasa a su alrededor y no reacciona de inmediato, respira con mucha calma durante el tiempo que está sentada, su barriga se hincha y se deshincha respirando lentamente, y se concentra en su respiración.

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA # 1: Con la atención de la rana

COMPETENCIA: Establece consciencia de su respiración

MOMENTOS	ACCIONES	RECURSOS	TIEMPO
MOMENTO 1 (En calma como la ranita)	Posterior a la bienvenida, los niños continuarán con la posición de la rana, y las maestras les hablarán de que todos ante los momentos de la vida, podemos estar en calma como la ranita, lo único que se necesita es prestar atención a la respiración para ver en calma todo lo que pasa alrededor. Tranquilos y en calma como la ranita, la maestra invitará a los niños a que cierren sus ojos, inflen su barriga inhalando y la desinflen lentamente exhalando, prestando atención al movimiento, a la sensación del cuerpo y a los sonidos del momento presente, así en repetidas ocasiones hasta que se sientan cómodos para abrir sus ojos.	-Cuento, titulado “Descubre el secreto para ser feliz” de Nicola Edwards y Katie Hickey	15 minutos

<p>MOMENTO 2 (La ranita y el Mindfulness)</p>	<p>Luego, las maestras mencionarán que el hecho de estar en posición y en calma como la ranita, recibe el nombre de Mindfulness, una práctica que les permite ser conscientes de su respiración y del momento presente, así como en el momento anterior, que pueden guardarlo en su memoria para cuando quieran hacerlo, adicional, se abrirán unos minutos para que los niños y niñas que quieran puedan expresar algo respecto a cómo se sintieron con la experiencia.</p>	<p>No se requiere de ningún recurso</p>	<p>20 minutos</p>
<p>EXPERIENCIA EVALUATIVA (Evaluación) “Congelados”</p>	<p>Las maestras jugarán “congelados” con los niños y niñas, el cual consiste en que los niños deben caminar por el aula y cuando las maestras digan “congelados” todos deben quedar en la posición de la ranita, en completa calma, luego cuando digan “descongelados” pueden seguir caminando lentamente por el aula, así repetidas veces.</p>	<p>No se requiere de ningún recurso</p>	<p>15 minutos</p>

7. Conclusiones

A lo largo del proceso investigativo realizado y con las elaboraciones que componen el presente proyecto, se concluye una serie de particularidades. Inicialmente, se destaca el reconocimiento de elementos del componente emocional de los niños y las niñas, los cuales son, la identificación de las emociones primarias, el otórgales un nombre y la regulación de estas, esto a partir de lo constatado en los diarios de campo en los que se resalta la expresión facial y las distintas acciones que los niños y las niñas manifiestan ante una determinada situación. A su vez, el cuidado del otro es un factor que, aunque se observa en los vínculos existentes entre los niños y las niñas, requiere de mayor desarrollo en los diferentes procesos que se viven en el aula educativa; el proyecto fortalece componentes de la educación emocional para atender al desarrollo integral a partir de las experiencias de la propuesta pedagógica mediante el uso del mindfulness.

La ruta metodológica se estableció a partir de los diarios de campo, como resultado de una observación participante en el Gimnasio Indoamericano durante los semestres de 2018-2 y 2019-1, a través de los cuales se reconocen los elementos esenciales del componente emocional de los niños y las niñas; la revisión de propuestas pedagógicas relacionadas con educación emocional y mindfulness posibilita un acercamiento a los aportes que se han logrado. Las dos entrevistas a expertos en educación emocional y mindfulness facilitan el conocimiento de la vinculación de estos dos elementos que funcionan de forma asertiva para el componente emocional; dichos elementos, permiten la construcción de una matriz de análisis documental, para realizar la triangulación de la información y obtener los hallazgos que dan paso a la realización del diseño de la propuesta pedagógica como resultado de la ruta metodológica que se trazó como uno de los objetivos generales del presente trabajo de grado.

En la propuesta pedagógica, se reconoce que las competencias emocionales y los contenidos de la educación emocional se aplican y sirven como pauta durante la construcción de esta, puesto que favorecen la orientación de cada sesión, lo cual permite que exista una solidez en cuanto a lo planteado en el marco teórico, donde se reconoce la importancia de la educación emocional y del trabajo de la consciencia emocional, la cual se fomenta a partir de la respiración, de la atención plena como eje fundamental, que permite la identificación de las emociones para posterior a ello concederles un nombre y así aceptar que la emoción es algo propio del ser humano; la regulación emocional, se logra desde un proceso simbiótico con la consciencia emocional, en tanto el sujeto es consciente de su emocioar, busca herramientas que le facilitan experimentar la emoción y regularla con el objetivo de promover emociones inteligentes, para lograr habilidades de vida y bienestar que fortalecen procesos a nivel interpersonal e intrapersonal, desde las emociones secundarias las cuales proporcionan relaciones idóneas.

Es importante reconocer al mindfulness, en tanto se comprende únicamente como práctica que está ligada a técnicas de respiración, lo cual suprime la gran facultad de esta didáctica que, aun siendo novedosa para el trabajo de las emociones inteligentes, se puede potenciar a partir de sus pilares utilizando elementos como la pintura, la música, el baile entre otros, algo que se puede hacer notorio en las experiencias plasmadas en la propuesta pedagógica.

La presente propuesta pedagógica contiene un diseño que articula de forma significativa los elementos de las competencias de la educación emocional, respondiendo a los factores que determinan a la misma, como lo son los contenidos que se ajustan con los pilares del mindfulness y así promueven en los niños y niñas emociones inteligentes que fortalecen sus procesos emocionales consigo mismos y con los otros; adicionalmente

favorece otros elementos secundarios como el juego, la creatividad, la exploración del medio, los procesos de socialización, la atención, la respiración, el arte, la literatura, la expresión corporal, la motricidad y lo sensorial; fortaleciendo de forma impetuosa elementos que estimulan el desarrollo integral, exaltando las habilidades que componen a un sujeto.

A partir del presente trabajo de grado se hace apertura al reconocimiento de las emociones inteligentes a aquellos que trabajan en la educación infantil; se considera a las emociones como proceso natural de la humanidad, aunque se perciben como algo subvalorado, son cruciales en el desarrollo de los niños y las niñas, es por ello, que se hace extensiva una invitación a aquellos profesionales que trabajan en el ámbito educativo, a afrontar el reto, a construir sujetos a partir de la educación emocional, a explorar nuevos elementos como el mindfulness, componente enriquecedor desde el punto de vista teórico y práctico para desarrollar en los niños y niñas emociones inteligentes, sujetos más empáticos, más conscientes y conectados con sus emociones para así vigorizar el componente intrapersonal e interpersonal, esto con el objetivo de empezar a dar un lugar más visible a las emociones.

8. Referencias

- Arrieta, S. López, P. (2018-2019). Diarios de Campo. Gimnasio Indoamericano. Bogotá. Colombia.
- Barrantes, L. (2016). Educación emocional: el elemento perdido de la justicia social. *Revista electrónica educare*. (2) 1-10 disponible en: https://www.researchgate.net/publication/301828319_Educacion_emocional_El_elemento_perdido_de_la_justicia_social
- Berger, P y Luckmann , T. (1986). *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Benavides, G. (2021). *Entrevista experto en educación emocional y básica primaria/ entrevistado por Arrieta Stefania y López Paula*. Bogotá. Colombia.
- Benavides, G. (2006). El cuidado como propuesta pedagógica. *Revista internacional magisterio, educación y pedagogía*, (29), (1), 1-7. [fecha de consulta 27 de Enero de 2021]. ISSN: Disponible en: https://www.academia.edu/4302723/G_Benavides_Pedagog%C3%ADa_del_cuidado_septiembre_de_2006_p_1_EL_CUIDADO_COMO_PROPUESTA_PEDAG%C3%93GICAMag%C3%ADster_en_Educaci%C3%B3n_de_la_Universidad_de_Los_Andes
- Benavides, O. Gómez, M. Restrepo, C. (2005). Métodos de investigación cualitativa: triangulación. *Revista Colombiana de psiquiatría*. vol.34, núm. 1, pp. 118-124. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/806/80628403009.pdf>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21 (1), 7-43. Disponible en: <https://revistas.um.es/rie/article/download/99071/94661/>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid, España: Editorial Síntesis.
- Bresó, E., Rubio, M. & Andriani, J. (2013). La inteligencia emocional y la atención plena (mindfulness) como estrategia para la gestión de emociones negativas. *En Psicogente*, 16(30), 439-450. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6113896.pdf>
- Busquets, E. (2008). *Revista crítica*. La compasión. 958, (2008), 3-107. Disponible en: <http://www.revista-critica.com/la-revista/39-la-compasion>
- Casassus, J. (2007). *La educación del ser emocional*. Santiago de Chile, Chile. Editorial Cuarto Propio
- Castillo, M. (2003). *La educación emocional en la educación primaria: Currículo y práctica*. (tesis doctoral). Universidad de Barcelona. España
- Decibe, S.& Garcia, M. (1997). *La investigación acción en educación*. Ministerio de cultura y educación en la nación. República de Argentina

Decreto 1860. Aspectos pedagógicos y organizativos generales. Bogotá. 05 de Agosto de 1994

Decreto 1965. Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar. Colombia. Octubre 07 de 2013.

Fernández, P. Extremera, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista universitaria de formación del profesorado*. (19),(3), 63-93. [fecha de consulta 18 de Octubre de 2020]. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>

Fernández, P. Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista iberoamericana de educación*. 29, (1), 1-6. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>

Fernández, A. Montero, I. (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14 (1), pp. 53-66. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/773/77344439002.pdf>

García, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista educación*. 36 (1).1-24. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>

Gardner, H. (2001). *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*. Bogotá: Colombia. Fondo de cultura económica Ltda.

Gibert, J. Corre, B. (2001). *La Teoría de la Autopoiesis y su aplicación en las Ciencias Sociales*. Revista Cinta de Moebio. (1). (12), 8-30 [fecha de consulta 29 de Enero de 2021]. ISSN disponible en: <https://www.moebio.uchile.cl/12/gibert.html>

Gimnasio Indoamericano (2019). Educación y arte en la infancia para no postergar la esperanza. Agenda Institucional.

Giraldo, B. (2021). *Entrevista experto en Mindfulness/entrevistado por Arrieta Stefania y López Paula*. Bogotá. Colombia.

González, L. González, O. Lauretti, P. Sandoval, A. (2013). Estimación de la inteligencia interpersonal e intrapersonal según el género y la ubicación geográfica. *Revista Psicogente*.16(30), 368-378. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552364010>

Martínez, L. (2007). *La observación y el diario de campo en la definición de un tema de investigación*. Revista Perfiles Libertadores. (7). (5), 73-80. Disponible en: <https://www.ugel01.gob.pe/wp-content/uploads/2019/01/1-La-Observaci%C3%B3n-y-el-Diario-de-campo-07-01-19.pdf>

Maturana, H. (1990). *Emociones y lenguaje en educación y política*. Santiago de Chile, Chile: Ediciones Pedagógicas Chilenas S.A.

Maturana, H. (1993). *Amor y juego*. Santiago de Chile, Chile: Jc Saez Editor.

Ministerio de Educación Nacional. (s.f.). Serie de Lineamientos Pedagógicos y Curriculares. Colombia

Mesa, J. (2015). *Inteligencia Emocional, Rasgos de Personalidad e Inteligencia Psicométrica*. Universidad de Murcia. España.

Ley 115. Ley General de Educación y Desarrollos Reglamentarios. Bogotá, D.C. Febrero 8 de 1994. Ministerio de Educación Nacional.

Otero, M. (2006). Emociones sentimientos y razonamientos en didáctica de las ciencias. *Revista electrónica de investigación en educación en ciencias*, (1), (1), 24-53. [fecha de consulta 2 de Noviembre de 2020]. ISSN: Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2733/273320433004.pdf>

Palomero, P. Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: Posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 87, (30.3), 17-29. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802510>

Parra, M. Montañés, J. Montañés, M. Bartolomé, R. (2012). Conociendo Mindfulness. *Revista de la facultad de educación de Albacete*. 27,(2012), 29-46. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4202742>

Perinat, A. (2003). *Psicología del desarrollo. Un enfoque sistémico*. Barcelona. Editorial UOC.

Restrepo, B. (2004). La investigación acción educativa y la construcción de saber pedagógico. *Revista educación y educadores*. (7), (1), 45-55 Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/834/83400706.pdf>

Roa García, A. (2017). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania. Estudios Y Propuestas Socioeducativas*, (44), 241-257. Disponible en <https://revistas.ucv.es/index.php/Edetania/article/view/210>

Rogoff, B. (1993). *Aprendices del pensamiento, el desarrollo cognitivo en el contexto social*. Barcelona. Ediciones Paidós.

Ruiz, A. Chaux, E. (2005). La formación de competencias ciudadanas. Asociación Colombiana de Facultades de Educación. Bogotá. Colombia. Disponible en: <https://laasociacion.files.wordpress.com/2015/11/la-formacion-de-competencias-ciudadanas.pdf>

Salazar, B (2017). Educación emocional en la formación docente: clave para la mejora escolar. *Revista Ciencia y Sociedad*. 1, (42), 104-110. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/870/87050902008.pdf>

Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Ciudad de México: México. Vergara Editor, S.A.

Torres, R. Cardona, L. (2007). *El manual de super nanny*. Madrid: España: Ediciones Nobel.

Torres, R. (2017). *Mindfulness en la educación emocional: "Taller de educación emocional y atención integral para niños de 4 a 8 años"*. Barcelona: Universidad de Barcelona

Trujillo, M. Rivas, L. (2005). Orígenes evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar, Revista de ciencias administrativas y sociales*. (15), (25), 9-24. [fecha de consulta 2 de Noviembre de 2020]. ISSN: Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-50512005000100001

Vargas, I. (2012). La investigación cualitativa: nuevas tendencias y retos. *Revista calidad en la educación superior*. (3),(1), 119-139. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3945773>

Vivas, M. (2003). Educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens revista universitaria de investigación*, 4 (2), 2-22. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>

Vogler, P., Crivello, G. y Woodhead, M. (2008) La investigación sobre las transiciones en la primera infancia: Análisis de nociones, teorías y prácticas. Cuadernos sobre Desarrollo Infantil Temprano N° 48. La Haya, Países Bajos: Fundación Bernard van Leer.

9. Anexos

9.1. Anexo 1.

Diarios de campo (Paula López)

21 de febrero del 2019:

El recibimiento fue realmente grandioso, todos los niños se acordaban de nosotras; fuimos recibidas por un montón de sonrisas, abrazos y gestos de alegría por parte de los niños; el profe tiene una serie de acuerdos con los niños conforme a la clase de danzas; maneja la dinámica de una cremallera en la boca de cada niño que siempre debe ir cerrada, solo puede ser abierta al momento en el que el niño levante la mano y pida la palabra; no se pudo evidenciar más a profundidad, debido a que ya se acababa nuestra jornada, considero que el primer encuentro que tuvimos con los niños después de un lapso de tiempo algo extenso, fue bastante emocionante, ya que de cierta manera se están generando una serie de vínculos afectivos con ellos.

28 de marzo del 2019:

La ejecución de la planeación presentada, en el primer momento del espejo, generó gran interés en los niños, ya que al momento de verse en el espejo muchos de ellos por medio de sonrisas y gestos expresaban sentir agrado con la actividad y las palabras que debían mencionar, aunque todos tuvieran diversas reacciones frente al espejo como por ejemplo mirarse detalladamente, sonreír, peinarse y demás, considero que la experiencia fue de agrado, , me causó un poco de interés el hecho de que la gran mayoría de los niños eligieran el color amarillo que en su momento significaba la felicidad, sin dejar de lado que algunos niños se encaminaban por otro color; por su parte, varios de los sentires expresados en los papelitos por los niños, iban encaminados a que sintieron felicidad e la hora de verse en el espejo, sin excluir el hecho de que algunos expresaron sentir tristeza por diversos acontecimientos que recordaron a la hora de hacer el ejercicio, como por ejemplo, “me sentí mal porque mis papas a veces no me ponen cuidado” “me sentí mal porque tengo que lavar los platos” los niños y niñas manifestaron sentirse muy bien y estar agradecidos con nosotras por la experiencia del espejo, debido a que muy pocas veces se habían detenido a hacerlo.

4 de abril del 2019

Los niños y niñas repitieron el ejercicio de verse en el espejo, frente al mismo las reacciones de los niños fueron diversas ya que algunos se tomaron más tiempo que el de la primera vez para observarse en el espejo, además se evidenciaban con mucha más seguridad que la primera vez. Algunos niños hicieron diversas intervenciones con respecto al respeto que se debe tener al otro, el cuidado con los compañeros y también con las diversas actuaciones que se tienen a la hora de compartir en algún momento.

02 de mayo del 2019

Fue algo complejo para algunos niños realizar la carta a otro compañero, ya que no lo conocían muy bien y les era difícil expresar algo positivo hacia él es importante que se generen diferentes vínculos positivos entre los niños a la vez se presenten espacios en los cuales ellos tengan la posibilidad de poder encontrar algo positivo en el otro, ya que como mencionaba anteriormente, para algunos es muy complejo poder expresar algo bueno del compañero.

Los niños se tornaban muy atentos con la lectura del cuento y además eran muy curiosos con los diversos acontecimientos que ocurrían en la historia, además, de una u otra forma se evidenciaban diversas expresiones emocionales, porque realmente fue algo que los conmovió.

23 de mayo de 2019

Algunos niños se vieron afectados ya que sentían que alegría al saber que habían tenido la posibilidad de poder hacer una siembra, sin embargo, se les dio las instrucciones correspondientes para que lo hicieran desde casa, con los vasos y los materiales necesarios; la práctica de cuidado quedo sembrado en cada uno de ellos, y es bonito saber que se ha dejado huella y que todo lo que trabajamos lo apliquen en la vida cotidiana y a futuro.

Diarios de campo (Stefania Arrieta)

21 de febrero del 2019

Hubo algo que también generó bastante impacto y fue un contraste y fue la manera en la que el profesor les leía pues buscaba hacer diferentes entonaciones, hacerles preguntas a los niños e involucrarlos con la lectura, algo que de una manera u otra no había experimentado en el semestre pasado ya que la maestra era diferente, por tanto evidencí que los niños eran felices con estas lecturas y que estaban muy atentos a lo que el maestro tenía que decir, y pues eso fue un momento muy alegre para ellos pues se desconectan con lo cotidiano de la escuela, imaginan y le dan rienda suelta a su creatividad.

02 de mayo del 2021

Inicialmente los niños hicieron una carta para otro compañero, sin embargo, ocurrió algo particular pues Santiago se negó a hacerle una carta a su compañero Cristopher y no quiso decir por qué, simplemente se puso a llorar y repetía que no quería hacerle la carta a su compañero. Por tanto le dije que no se preocupara si no la quería hacer, y que se puso decidí decírselo porque finalmente no lo podía, ni quería obligar; no obstante, tampoco quería que Cristopher quedara sin la carta ya que no iba ser grato que todos recibieron una carta, menos él. En cuanto a Santiago decidió hacerle una carta a su mejor amigo y así quedo solucionada dicha dificultad.

Por otra parte, hubo un niño que se llama Juan Esteban, él decía que él no sabía que escribir, yo le decía que intentara hacerlo, pensando en una cualidad o algo que resaltara de Reichell quien fue la persona que le correspondió; sin embargo, él decía que no quería escribir, y yo le dije: ¿piensas algo sobre tu compañera? y me dijo: “sí, yo pienso que ella es

muy inteligente”, le dije que escribiera eso, pero insistía en que le daba mucha pena, pero finalmente lo hizo.

Durante el inicio de la práctica evidencí que Juan Esteban era muy tímido y cuando nosotras llegábamos le daba pena que lo abrazáramos, pero con el pasar del tiempo se fue acercando más a mí y ya era más afectuoso puesto que me saludaba con un abrazo, aunque hubo juegos en los que le costaba expresar afectividad y no porque no lo sintiera sino porque le daba pena.

En otra instancia, todos los niños se esmeraron mucho en hacer la carta, incluso el profesor Carlos quien también participó de esta experiencia, yo también puse mucho empeño puesto que pudimos expresarnos respecto a los niños y reconocerlos desde sus cualidades.

9.3. Anexo 3.

Módulo de Gestión		Componentes de Gestión				Módulo de Gestión	
Componente de Gestión	Subcomponente de Gestión	Objetivo de Gestión	Indicador de Gestión	Indicador de Gestión	Indicador de Gestión	Indicador de Gestión	Indicador de Gestión
Gestión de Recursos Humanos	Recursos Humanos

Gestión de Operaciones	Operaciones

Gestión de Finanzas	Finanzas

Gestión de Tecnología	Tecnología

Gestión de Calidad	Calidad

Gestión de Seguridad	Seguridad

Tabla 3 Matriz análisis de resultados

9.4. Anexo 4.

Sesiones Propuesta Pedagógica

SESIÓN # 1

NOMBRE DE LA SESIÓN: La respiración, un momento para el bienestar.

BIENVENIDA: Se dará un saludo por parte de las maestras en formación a los niños y niñas y se realizará la lectura del cuento “Descubre el secreto para ser feliz” de Nicola Edwards y Katie Hickey, esto con el propósito de brindar un acercamiento breve a la práctica de Mindfulness, posterior a la lectura, se les preguntará ¿Sabes cómo se siente una rana? La maestra enseñará a los niños la forma en la que se sienta rana, para que ellos adopten la misma posición (con las piernas cruzadas y los brazos encima de ellas)

Luego, la maestra hablará un poco acerca de las características de la rana, entre ellas, que es un animal que puede dar saltos enormes y a su vez en ocasiones permanece sentada y quieta, en calma; se da cuenta de todo lo que pasa a su alrededor y no reacciona de inmediato, respira con mucha calma durante el tiempo que está sentada, su barriga se hincha y se deshincha respirando lentamente, y se concentra en su respiración.

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA # 1: Con la atención de la rana.

COMPETENCIA: Comprende la respiración como una forma de acentuarse en el momento presente.

MOMENTO 1 (En calma como la ranita)	Posterior a la bienvenida, los niños continuarán con la posición de la rana, y las maestras les hablarán de que todos ante los momentos de la vida, podemos estar en calma como la ranita, lo único que se necesita es prestar atención a la respiración para ver en calma todo lo que pasa alrededor. Tranquilos y en calma como la ranita, la maestra invitará a los niños a que cierren sus ojos, inflen su barriga inhalando y la desinflen lentamente exhalando, prestando atención al movimiento, a la sensación del cuerpo y a los sonidos del momento presente, así en	Cuento, titulado “Descubre el secreto para ser feliz” de Nicola Edwards y Katie Hickey	15 minutos
--	--	--	------------

	repetidas ocasiones hasta que se sientan cómodos para abrir sus ojos.		
MOMENTO 2 (La ranita y el Mindfulness)	Luego, las maestras mencionarán que el hecho de estar en posición y en calma como la ranita, recibe de nombre de Mindfulness, una práctica que les permite ser conscientes de su respiración y del momento presente, así como en el momento anterior, que pueden guardarlo en su memoria para cuando quieran hacerlo, adicional, se abrirán unos minutos para que los niños y niñas que quieran puedan expresar algo respecto a cómo se sintieron con la experiencia.	No se requiere de ningún recurso	20 minutos
MOMENTO EVALUATIVO (Evaluación) “Congelados”	Las maestras jugarán “congelados” con los niños y niñas, el cual consiste en que los niños deben caminar por el aula y cuando las maestras digan “congelados” todos deben quedar en la posición de la ranita, en completa calma, estando atentos al momento presente a través de la respiración, luego cuando digan “descongelados” pueden seguir caminando lentamente por el aula, así repetidas veces.	No se requiere de ningún recurso	15 minutos

Tabla 4 Experiencia 1

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA # 2: Respiración del globo.

COMPETENCIA: Conoce y aplica la respiración del globo en momentos del diario vivir para generar consciencia de su respiración.

MOMENTOS	ACCIONES	RECURSOS	TIEMPO
MOMENTO 1 (Piedrita tras piedrita)	Inicialmente, se les pedirá a los niños y niñas que se sienten en forma de círculo y a cada niño se le asignarán 10 piedritas pequeñas, se les pedirá que las cuenten pausadamente y a su vez por cada conteo realicen una inhalación y una exhalación lenta, recordando la calma de la ranita.	Piedras pequeñas	15 minutos
MOMENTO 2 (Somos un globo)	Una vez terminado el ejercicio de las piedras, se les preguntará si ¿alguna vez han inflado un globo? Para después realizar la respiración del globo, para ello, se le asignará a cada niño un globo, se les pedirá que cada uno de ellos lo infle, y para que sea un globo muy grande, deben inhalar profundamente y exhalar para que su tamaño aumente. Posterior a ello, se les indicará que se pongan en el lugar del globo, para inflarse deben subir sus manos e inhalar y para desinflarse deben exhalar y bajar su cuerpo lentamente, así repetidamente en varias ocasiones, prestando atención a su respiración y a lo que experimentan en su cuerpo en el momento presente.	Globos de colores	30 minutos

	A su vez, se enfatizará en que este es otro ejercicio que posibilita ser conscientes de la respiración y de lo que experimentan en el momento presente, además, se abrirán unos minutos para que los niños y niñas que quieran puedan expresar algo respecto a cómo se sintieron con la actividad.		
MOMENTO EVALUATIVO ¡A bailar en calma!	Las maestras pondrán música a los niños y los invitarán a bailar, cuando se pause la música, cada uno deberá realizar la respiración del globo a fin de crear consciencia del momento presente desde dicha respiración.	Música Bafle o dispositivo para reproducir	10 minutos

Tabla 5 Experiencia 2

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA # 3: Respiración de la vela de cumpleaños.

COMPETENCIA: Distingue a la respiración de la vela de cumpleaños como una forma de generar consciencia y establecerse en el momento presente.

MOMENTOS	ACCIONES	RECURSOS	TIEMPO
MOMENTO 1 (Vamos a recordar)	Para empezar, se les indicará a los niños que se sienten en mesa redonda y se hará la siguiente pregunta ¿Qué recuerdan de las anteriores experiencias? Esto para hacer un pequeño resumen con los aportes de los niños y niñas, de lo qué es el mindfulness.	No se requiere de ningún recurso	15 minutos

<p>MOMENTO 2 (¡Es nuestro cumpleaños!)</p>	<p>Luego, se invitará a los niños a la celebración de cumpleaños de todos, el aula se decorará con bombas, y objetos de cumpleaños, a cada uno se le asignará una vela de cumpleaños y una pequeña torta, se cantará la canción de “Feliz Cumpleaños” y antes de apagar cada vela y pedir un deseo, se les preguntará ¿Qué acciones debemos hacer cuando vamos a apagar una vela? Esto para establecer un dialogo con las respuestas de los niños y niñas y dar paso a la respiración de la vela de cumpleaños; allí, se les pedirá que cierren sus ojos, inhalen profundamente y exhalen fuertemente para que la vela se apague por completo y se pueda cumplir dicho deseo, van a pedir tres deseos y apagar las vela de cumpleaños a través de la respiración por cada deseo.</p> <p>A su vez se señalará que este es un ejercicio más el cual les permite ser conscientes de la respiración y de lo que experimentan en el momento presente. Agregado a esto, se abrirán unos minutos para que los niños y niñas que quieran puedan expresar algo respecto a cómo se sintieron con la sesión.</p>	<p>Velas de cumpleaños Tortas pequeñas Globos Decoración de cumpleaños</p>	<p>35 minutos</p>
--	---	--	-------------------

<p>MOMENTO EVALUATIVO La bebida caliente</p>	<p>Finalmente, se realizará la preparación de una bebida aromática, para dar cierre a la celebración de cumpleaños, la maestra suministrará los ingredientes a cada niño para su preparación, después la bebida será consumida por cada niño, quien deberá aplicar la respiración de vela de cumpleaños para soplar la bebida, respirar y establecerse en el momento presente.</p>	<p>-Termo con agua caliente -Hiervas aromáticas -Azúcar</p>	<p>10 minutos</p>
--	--	---	-------------------

Tabla 6 Experiencia 3

SESIÓN # 2

NOMBRE DE LA SESIÓN: ¿Qué son las emociones?

BIENVENIDA: Para iniciar se dará un saludo por parte de las maestras en formación a los niños y las niñas, luego se les hará a los niños la siguiente pregunta ¿qué creen que son las emociones? Conforme a ello, realizará el juego de “la golosa de las emociones y los sentimientos” el cual consiste en que se dibujará una golosa en el piso y en algunas casillas estará el nombre de una emoción y en las otras el nombre de un sentimiento, como es costumbre en dicho juego, cada niño tirará y respecto de donde caiga, las maestras hablarán de dicha emoción o sentimiento, teniendo como referencia la diferencia entre estos dos aspectos a fin de que los niños y niñas tengan un breve panorama de las emociones tanto básicas como secundarias que experimenta el ser humano y la diferencia con el sentimiento.

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA 1: La botella de la calma.

COMPETENCIA: Comprende la forma de actuar de las emociones en el ser humano.

Aplica técnicas de respiración para establecerse en el presente durante la presencia de la emoción.

MOMENTOS	ACCIONES	RECURSOS	TIEMPO
<p>MOMENTO 1 (La botella de las emociones)</p>	<p>Para iniciar, se les asignará a cada niño, una botella de plástico a la cual se le agregará agua hasta la mitad, y posterior a ello, escharcha de colores, después, se les pedirá que agiten la botella y se fijen en la reacción que tiene la escharcha y el agua al momento de agitarla, esto con fin de explicarles que cuando las personas experimentan una emoción al igual que la botella con el agua y la escharcha cuando se agita, las emociones también se mueven rápidamente, y para volver a la calma y permitirnros experimentar la emoción de forma consciente, contamos con un arma muy poderosa, la cual es la respiración.</p>	<p>Botella con agua Escarcha</p>	<p>20 minutos</p>
<p>MOMENTO 2 (La respiración para llegar a la calma)</p>	<p>Mas adelante, se les pedirá que tomen la posición de calma de la ranita, cierren sus ojos o miren a un punto fijo y realizaremos la respiración del globo, esta como ejemplo para darles a conocer lo que se puede utilizar para establecer la calma, y recibir de forma amable lo que se está experimentando a través de esta práctica de mindfulness.</p>	<p>No se requiere de ningún recurso</p>	<p>25 minutos</p>

<p>MOMENTO EVALUATIVO “El gas de las emociones”</p>	<p>Las maestras llevarán al aula, una bebida con gas para cada niño, les pedirán que, a través de la bebida y el gas de la misma, plasmen la forma en cómo se mueven las emociones cuando son experimentadas por las personas, cada uno deberá realizar alguna respiración de las anteriores a fin de establecer la calma, además se abrirá un espacio para que unos minutos para que los niños y niñas que quieran puedan expresar algo respecto a cómo se sintieron con la sesión.</p>	<p>Bebida con gas</p>	<p>15 minutos</p>
---	--	-----------------------	-------------------

Tabla 7 Experiencia 4

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA 2: Los besos de los dedos y las emociones

COMPETENCIA: Se comprende como un ser poseedor de emociones.

Aplica técnicas de respiración como una manera de recibir y aceptar a las emociones como necesarias para la vida.

MOMENTOS	ACCIONES	RECURSOS	TIEMPO
<p>MOMENTO 1 (Las emociones en nuestros dedos)</p>	<p>Para empezar, se proyectará el video “conociendo nuestras emociones” posterior a ello, se les indicará a los niños y niñas que tomen la posición de la ranita, posterior, se les asignará a cada uno un marcador, y se les pedirá que en la punta de cada uno de sus dedos de las manos dibujen una emoción y al momento de dibujarla, vayan respirando en calma como la ranita, prestando atención a lo que sienten al momento de rayar sus manos, en el momento presente, inflando sus barrigas y desinflándolas suavemente.</p>	<p>Marcadores Video “Conociendo nuestras emociones” https://www.youtube.com/watch?v=ZsiPcsabw-0&t=1s</p>	<p>20 minutos</p>

<p>MOMENTO 2 (Los besos de las emociones)</p>	<p>Una vez dibujada cada emoción en sus dedos, la idea es que empiecen a unir los dedos, uno a uno, inhalando suavemente al unirlos, y exhalando al separarlos, teniendo en cuenta que cada unión de los dedos es un beso a la emoción, como una forma de recibirla y aceptarla como necesaria para la vida, todo ello para estar en la calma de la ranita.</p>	<p>No se requiere de ningún recurso</p>	<p>25 minutos</p>
<p>MOMENTO EVALUATIVO “Los besos de los dedos en el otro”</p>	<p>Las maestras asignarán a cada niño una pareja, la cual se sentará frente a frente, tomándose de sus manos entre sí, luego, le pedirá a cada pareja que uno realice al otro (por turnos) con sus manos el ejercicio de los besos de las emociones, teniendo en cuenta la calma de la ranita, la respiración y las sensaciones que experimentan en el momento presente al sentir que otras manos tocan y mueven las suyas.</p>	<p>No se requiere de ningún material</p>	<p>10 minutos</p>

Tabla 8 Experiencia 5

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA 3: Espejito, espejito... ¿Qué emoción me visito al verme al espejo?

COMPETENCIA: Toma consciencia de sus emociones y las identifica a través de la respiración.

Aplica la respiración y el enfoque en el presente como elementos que le permiten comprender sus emociones.

MOMENTOS	ACCIONES	RECURSOS	TIEMPO
MOMENTO 1 (Espejito, espejito...)	Para dar inicio, las maestras les pedirán a los niños que se sienten en mesa redonda, luego, se asignará un espejo pequeño a cada niño para que puedan verse ellos mismos en el espejo, tomando como referencia aquello que los caracteriza a cada uno.	Espejos pequeños	15 minutos
MOMENTO 2 (Los besos de las emociones)	Luego, se les sugerirá que tomen la postura de la ranita, cierren sus ojos, e inflen sus barrigas y las desinflen suavemente por medio de la respiración de la calma, después, se les preguntará ¿Qué emoción los está visitando después de haberse visto al espejo? ¿En qué parte del cuerpo sienten esa emoción? ¿Qué sensaciones están experimentando con la visita de esa emoción? todo ello bajo la respiración como una forma de estar conscientes del momento presente, más adelante, cuando los niños se sientan listos, pueden abrir sus ojos.	No se requiere de ningún recurso	25 minutos

MOMENTO EVALUATIVO “Conscientes del presente”	Las maestras asignarán a los niños por segunda vez el espejo y les solicitarán que se vean nuevamente, y logren establecer a partir de alguna respiración antes vista consciencia del momento presente y de la emoción que los está visitando en esta segunda experiencia de verse al espejo.	Espejos	20 minutos
--	---	---------	------------

Tabla 9 Experiencia 6

SESIÓN # 3

NOMBRE DE LA SESIÓN: Las emociones básicas y secundarias

BIENVENIDA: Como bienvenida a la sesión, se llevará a cabo la experiencia del laberinto de las emociones básicas y secundarias, para ello las maestras con cintas de colores ambientarán el aula en forma de laberinto, en partes distintas del laberinto, estarán algunas imágenes que dan cuenta de las emociones básicas y secundarias, la idea es que los niños entren todos en trencito con las maestras y en cada parada del laberinto las maestras harán una breve introducción a cada emoción teniendo en cuenta los comentarios que vayan surgiendo en los niños y las niñas.

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA # 1: El nudo de la ira

COMPETENCIA: Desarrolla la capacidad de centrarse en una circunstancia particular de sí mismo y de su entorno.

Genera consciencia de sus emociones a través de elementos como la respiración y el enfoque como la facultad de focalizarse en la acción y los sentires del momento presente

MOMENTOS	ACCIONES	RECURSOS	TIEMPO
MOMENTO 1 (Vaya Rabieta)	Para dar inicio, las maestras les pedirán a los niños que se sienten en mesa redonda, luego, se hará la lectura del libro álbum “Vaya Rabieta” de Mireille d’allancé, el cual narra la historia de la presencia de la ira en uno de los días de Roberto; la lectura irá acompañada de música y algunos sonidos con el fin de que esta pueda generar a los niños un	Libro Álbum “Vaya Rabieta” de Mireille d’allancé, https://www.youtube.com/watch?v=UK0gJuo8XDI	20 minutos

	acercamiento a los momentos en los que han experimentado la ira.		
MOMENTO 2 (En el presente)	Luego, se le asignará a cada uno un trozo pequeño de cuerda para que lo tengan en sus manos, se sugerirá a los niños que tomen la postura de la ranita, cierren sus ojos, e inflen sus barrigas y las desinflen suavemente por medio de la respiración de la calma, después, que recuerden y traigan al presente una situación en la que pudieron experimentar la presencia de “Rabieta” tal como le sucedió a Roberto, conforme a ello, se les preguntará ¿Cómo se sienten trayendo al presente esa experiencia? ¿Qué emoción los está visitando? ¿En qué parte del cuerpo sienten la emoción? ¿Qué sensaciones están experimentando con la visita de esa emoción? y que por cada sensación de malestar que este en el presente realicen un nudo a la cuerda, como una forma de plasmar y dejar dicha experiencia en cada nudo, todo ello bajo la respiración como una forma de estar conscientes del momento presente, más adelante, cuando los niños se sientan listos, pueden abrir sus ojos.	Cuerdas	25 minutos

<p>MOMENTO EVALUATIVO “Traigamos lo positivo)</p>	<p>Las maestras ambientarán el espacio con una melodía suave que inspire tranquilidad y pedirán a los niños que quiten los nudos de las cuerdas y a través de la respiración de la calma se establezcan en el momento presente, con aquello positivo y alegre de la vida de cada uno. Si algún niño desea mencionar o compartir algo de las experiencias podrá realizarlo.</p>	<p>Dispositivo para reproducir la melodía Cuerdas</p>	<p>15 minutos</p>
---	--	--	-------------------

Tabla 10 Experiencia 7

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA # 2: ¡Atención! al gabinete del miedo y las asquerosidades.

COMPETENCIA: Identifica experiencias que le permiten conocer sus emociones y tomar consciencia de ellas a partir de prácticas de respiración.

Reconoce sus emociones y las del otro, favoreciendo el desarrollo de las emociones inteligentes promoviendo con ello las habilidades de vida y bienestar.

MOMENTOS	ACCIONES	RECURSOS	TIEMPO
<p>MOMENTO 1 (¿Qué nos genera miedo y asco?)</p>	<p>Para dar inicio, las maestras unos días antes les pedirán a los niños que lleven al aula, imágenes u objetos que les generen miedo o asco, todo ello de forma misteriosa, es decir, que en un principio las imágenes u objetos solo las conozcan cada niño y las maestras, esto para crear el gabinete del miedo y las asquerosidades en el aula, la idea es que cada niño pueda llevar y entregar de dos a tres elementos que genere en ellos dichas emociones.</p>	<p>Objetos e imágenes</p>	<p>10 minutos</p>

<p>MOMENTO 2 (Una experiencia en el gabinete)</p>	<p>Luego, una de las maestras ambientará el aula para que quede oscura, con unos colores opacos, con los objetos e imágenes dispuestos por cada niño, música del momento de fondo y olores desagradables, mientras que la otra maestra, esta fuera del aula con los niños, hablando en torno a la pregunta ¿Cómo se imaginan el gabinete del miedo y las asquerosidades?</p> <p>Una vez dispuesta el aula, los niños entrarán y realizarán un recorrido por el aula, la idea es que al realizar el recorrido puedan establecerse en el momento presentes mediados por la respiración, en este caso, cada niño podrá poner en práctica alguna de las respiraciones que ya se han conocido en el transcurso de las experiencias anteriores, sin embargo, las maestras en formación preguntarán ¿En qué parte del cuerpo sienten la emoción? ¿Qué sensaciones están experimentando con la visita de esa emoción? todo ello bajo la respiración como una forma de estar conscientes del momento presente, cuando cada niño se sienta preparado puede salir del aula.</p>	<p>Objetos e imágenes Reproductor de sonido Tela de colores opacos Esencias de olores desagradables</p>	<p>30 minutos</p>
---	--	---	-------------------

<p>MOMENTO 3 (Evaluación) “Plasmemos la emoción”</p>	<p>Una vez los niños estén fuera del aula, las maestras les pedirán que se sienten en mesa redonda y se establecerá un dialogo alrededor de que cada niño mencione la respiración y la forma en la que hizo el ejercicio de respiración al momento en que la emoción los visitó, teniendo presente que estas acciones reciben el nombre de Mindfulness, como una práctica que permite establecerse en el momento presente, reconocer la emoción que se está experimentando y gestionarla, luego se les asignará un trozo de plastilina para que plasmen a través de un objeto la forma en que sintieron después de realizar la respiración que cada uno aplico en la experiencia.</p>	<p>Trozos de plastilina</p>	<p>15 minutos</p>
--	---	-----------------------------	-------------------

Tabla 11 Experiencia 8

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA # 3: Mi objeto de la alegría y la sorpresa en el presente.

COMPETENCIA: Es capaz de centrarse en el momento presente en situaciones que le generan una emoción a partir de la atención plena
Reconoce sus emociones, promoviendo el desarrollo de las emociones inteligentes y habilidades de vida y bienestar.

MOMENTOS	ACCIONES	RECURSOS	TIEMPO
<p>MOMENTO 1 (Lo que nos alegra y nos sorprende)</p>	<p>En principio, las maestras unos días antes les pedirán a los niños que lleven al aula, un objeto que les genere felicidad y con el cual se sientan sorprendidos y orgullosos de tenerlo, debe ser un objeto de gran valor a nivel significativo para cada uno, al dar inicio, las maestras recibirán a los niños y les pedirán que cada uno conceda un nombre especial a dicho objeto.</p>	<p>Objetos especiales de cada niño</p>	<p>15 minutos</p>

<p>MOMENTO 2 (Un momento para recordar)</p>	<p>Después, las maestras ambientarán el aula con música de fondo y orientarán a los niños para que se sienten en mesa redonda con su objeto, se les pedirá que cierren sus ojos, se dispongan en la posición de la ranita y traigan al presente ese momento en el que adquirieron ese objeto, posterior a ello se les preguntará, ¿Qué emoción experimentan ahora, trayendo al presente ese momento? ¿En qué parte del cuerpo están experimentando la presencia de esa emoción? ¿Cómo esta su corazón? ¿Qué sienten en el pecho? ¿Qué textura tiene el objeto? ¿Esta frío o caliente? Todo ello mediado por la respiración de la calma, inhalando y exhalando suavemente como cuando apagamos la vela de cumpleaños, cuando se sientan en disposición podrán abrir sus ojos.</p>	<p>Objetos especiales de cada niño Reproductor de música</p>	<p>30 minutos</p>
<p>MOMENTO EVALUATIVO “La importancia de mi objeto plasmado en la respiración”</p>	<p>Una vez terminada la experiencia anterior, se les pedirá a los niños que tomen aire a un nivel tan fuerte como la importancia que tiene ese objeto en sus vidas, luego que lo exhale tan profundamente aumentando ese nivel de significado a ese objeto, trayendo al presente esa emoción que les trae tener objeto en sus manos.</p>	<p>No se requiere de ningún material</p>	<p>15 minutos</p>

Tabla 12 Experiencia 9

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA # 4: Dante el elefante necesita ayuda.

COMPETENCIA: Desarrolla la habilidad de evidenciar las emociones del otro y crear consciencia de las mismas.

Reconoce sus emociones y las del otro, favoreciendo el desarrollo de las emociones inteligentes promoviendo con ello las habilidades de vida y bienestar.

MOMENTOS	ACCIONES	RECURSOS	TIEMPO
MOMENTO 1 (La historia de Dante el elefante)	Para iniciar, las maestras en formación empezaran narrando la historia de “Dante el elefante” la cual trata de un elefante que se encuentra atravesando una situación difícil con su familia, en la que desconoce cuál es la opción o la solución que le puede dar a tal situación, las maestras acompañarán la narración de melodías.	Reproductor de sonido	20 minutos
MOMENTO 2 (En los zapatos de Dante)	Luego, las maestras, pedirán a cada niño que se pongan en los zapatos de Dante y plasmen en un papelito una de las soluciones que se le podría dar a la situación de Dante con su familia, posterior, indicarán que cierren sus ojos, y realicen alguna respiración de las experiencias pasadas y logren evidenciar con la experiencia de ponerse en el lugar de Dante, la emoción que los está visitando, la forma en la que sienten esa emoción en su cuerpo, todo ello mediado por la atención plena en el momento presente.	Papeles de colores Lápices	20 minutos

<p>MOMENTO 3 (Evaluación) “Las soluciones para Dante”</p>	<p>Una vez culminado lo anterior, se les pedirá a los niños que se sienten en mesa redonda y cada uno mencione la solución que otorga para la situación de Dante, posterior a ello, que proponga y sugiera una respiración de Mindfulness para Dante que gestione sus emociones tal como se ha estado aprendiendo en el transcurso de las experiencias.</p>	<p>No se requiere de ningún material</p>	<p>15 minutos</p>
---	---	--	-------------------

Tabla 13 Experiencia 10

SESIÓN # 4

NOMBRE DE LA SESIÓN: Consciencia emocional

BIENVENIDA: Respiración de burbujas, para ello los niños se ubicarán en un círculo y la maestra usará un juguete que haga burbujas, por tanto, cada niño va a soplar las burbujas en el momento que le corresponda, siguiendo las instrucciones de la maestra. Inspira profundamente por la nariz, exhala lentamente por la boca como si estuvieras soplando una burbuja a través de una varita. Esta respiración se repetirá por 6 veces para dar paso a las actividades.

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA # 1: Emociones conscientes en el momento presente.

COMPETENCIA: Crea consciencia de sus emociones a través de la gratitud como sentimiento que le permite situarse en el presente.

MOMENTOS	ACCIONES	RECURSOS	TIEMPO
<p>MOMENTO 1 (Gratitud de colores)</p>	<p>Se les entregará una varita de color diferente a cada niño, cada color corresponderá a una acción determinada que los niños realizarán, cada color representa algo por lo que ellos deben agradecer. Habrá cinco</p>	<p>Varitas de color roja, naranja, verde, azul y morada</p>	<p>25 minutos</p>

	<p>categorías de color; el rojo significa agradecer por una persona, el naranja agradecer por un lugar, el verde agradecer por una comida o alimento, el azul agradecer por una parte del cuerpo, el morado agradecer por un olor.</p> <p>Está correlación entre el color y la acción se leerá previamente y se ubicará un cartel grande en el cual puedan visualizar la conexión del color y la acción. Después de esto, los niños y niñas realizarán una respiración profunda, inhalando por la nariz y exhalando por la boca durante 4 veces, en este lapso ellos pensarán en cuál será la respuesta dependiendo del color que les correspondió, para posterior compartirlo en una mesa redonda en la cual contarán qué color tienen y por qué se encuentran agradecidos.</p> <p>La gratitud como experiencia permite ubicar al sujeto en el momento presente, objetivo principal del mindfulness, logrando con ello que se instaure una consciencia de</p>		
--	--	--	--

	<p>aquello por lo que se agradece para así conectar con la emoción.</p>		
<p>MOMENTO 2 (Reconociendo nuestras emociones)</p>	<p>Para esta experiencia se entregará a cada niño un algodón el cual está impregnado con un olor diferente. Entre los olores estará vainilla, jazmín, chicle, limón, vinagre, ajo y salsa de tomate. Se realizará nuevamente ejercicios de respiración inhalando por nariz y exhalando por boca 3 veces, luego de esto los niños se concentrarán en el olor que les correspondió, con sus ojos cerrados mientras hacen la exploración del olor las maestras empezarán a realizar la experiencia mindfulness a partir de las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué sensación produce en sus cuerpos este olor? 2. ¿Les gusta el olor o les desagrada? 3. ¿Este olor les recuerda algún momento de su vida? ¿Cuál es? intenten revivir ese momento. 	<p>Algodón</p> <p>Esencias con olor a jazmín, chicle, limón, vinagre, ajo y salsa de tomate.</p>	<p>25 minutos</p>

	<p>4. Este olor produce algún sentimiento en ti o alguna emoción? Trata de identificarla, mírala e intenta no pensar que es algo bueno o malo solamente trata de identificar cómo te hace sentir.</p> <p>5. Luego de hacer estas preguntas se retornará a la respiración y algunos niños contarán cuál fue su experiencia con el olor, con relación a las preguntas que se les hicieron.</p>		
<p>MOMENTO EVALUATIVO (Yo te agradezco)</p>	<p>Para esta experiencia los niños y niñas deberán realizar una carta a alguien de su familia, un amigo o a algún maestro en el cual expresen gratitud por alguna experiencia. Posterior a partir de un diálogo manifestarán qué emoción identificaron cuando vivieron dicho momento con esta persona. Se incentivará con ello que los niños puedan entregar esta carta al destinatario.</p>	<p>Hojas de colores, marcadores, lápices, colores.</p>	<p>20 minutos</p>

Tabla 14 Experiencia 11

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA # 2: Sentidos conscientes: el tacto.

COMPETENCIA: Comprende que los sentidos son un instrumento que posibilitan a la consciencia emocional.

MOMENTOS	ACCIONES	RECURSOS	TIEMPO
<p>MOMENTO 1</p> <p>(Creando sensaciones)</p>	<p>Cada niño contará con los siguientes materiales: pegante, hoja en blanco, sal y pintura.</p> <p>Los niños utilizarán pegante y delinearán con este lo que será el croquis de un arcoíris, el cual posteriormente cubrirán sutilmente con sal. Una vez la sal esté seca, los niños podrán agregar la pintura y así cubrir cada línea del arcoíris.</p>	<p>Pegante</p> <p>Hojas en blanco,</p> <p>Sal</p> <p>Pintura de diferentes colores</p>	<p>25 minutos</p>
<p>MOMENTO 2</p> <p>El poder de mis emociones.</p>	<p>Una vez el arcoíris esté seco, se procederá con la actividad en la cual los niños y niñas tocarán el inicio de cada línea del arcoíris y a su vez harán respiraciones profundas, repasando cada línea desde el inicio hasta el fin. Se les pedirá a los niños que identifiquen cómo se están sintiendo justo en ese momento pero que no lo compartan sino hasta que se les indique.</p>	<p>Bolsa</p> <p>Hojas de colores</p> <p>Lápices</p> <p>Creación de los niños.</p>	<p>35 minutos</p>

	<p>Este momento estará ambientado con sonidos de la naturaleza como lo es el cauce del agua.</p> <p>Una vez cada niño haya terminado el recorrido del arcoíris, se procederá a que en un papel ellos describan qué sintieron y lo depositen en una bolsa que tendrán las maestras.</p> <p>La intención de la actividad es que los niños puedan conectar con su respiración y con la emoción o sentimiento a partir del tacto.</p>		
<p>MOMENTO EVALUATIVO (Pintemos nuestras emociones)</p>	<p>Durante este lapso se hará un mural colectivo en el cual los niños y niñas consignarán la importancia de hacer conscientes las emociones y las diferentes formas de hacerlo.</p>	<p>Pintura Papel Pinceles Marcadores Cinta</p>	<p>30 minutos</p>

Tabla 15 Experiencia 12

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA # 3: Sentidos conscientes: gusto.

COMPETENCIA: Reconoce que los sentidos le permiten identificar emociones primarias como la tristeza.

MOMENTOS	ACCIONES	RECURSOS	TIEMPO
MOMENTO 1 (Saboreando el momento)	En esta actividad se dispondrán cuatro espacios, cada uno contará con alimentos los cuales representan los diferentes sabores que se pueden sentir mediante el gusto; estos serán ácido, dulce, salado. La intención de la actividad es que por espacio haya un total de cuatro niños experimentando los sabores y que puedan hacerlo con detenimiento, esto significará disponer el cuerpo para esta acción, tras dos respiraciones profundas, se les indicará a los niños que mastiquen cada alimento, permitiéndole al cuerpo sentir el sabor, la textura y que presten atención a qué emoción o sentimiento pudieron evidenciar al masticar cada uno de ellos. Una vez finalizado el recorrido se dispondrá	Colchonetas Parlante Música Alimentos: banano, gomas de diferentes sabores, miel, chocolate para untar, crispetas, papas fritas de paquete, maní, sal, Limón, maracuyá, guayaba verde, uva, aceituna, chocolate negro, café.	30 minutos

	<p>un buzón en el cual los niños y niñas podrán con un dibujo o escrito, manifestar qué emociones o sentimientos predominaron al momento de hacer el ejercicio.</p> <p>Por cada sabor habrá cuatro alimentos diferentes para que los niños puedan probar.</p> <p>Dulce: banano, gomas de diferentes sabores, miel, chocolate para untar. Salado: crispetas, papas fritas de paquete, maní, sal.</p> <p>Ácido: Limón, maracuyá, guayaba verde, uva Amargo: Aceituna, chocolate negro, café.</p>		
<p>MOMENTO 2 (Sintiendo a las emociones)</p>	<p>Durante este espacio las maestras en formación pedirán a los niños y niñas que se recuesten en el suelo sobre las colchonetas dispuestas para la actividad. Luego se reproducirá un sonido de la naturaleza muy suave y las maestras realizarán la lectura del cuento titulado “Vacío” de Ana Llenas el cual tiene como temática el</p>	<p>Colchonetas Música Libro el vacío https://www.funes.gob.ar/ckfinder/userfiles/files/LlenasAnnaVacio.pdf</p>	<p>30 minutos</p>

	<p>reconocimiento de las emociones en la infancia, en especial el sentimiento de pérdida y la tristeza como emoción; en esta historia, la autora hace un acercamiento a cómo una niña experimenta el vacío y a lo largo del libro se desarrolla la importancia de reconocer y gestionar nuestras emociones.</p> <p>Al finalizar la lectura, se conversará con los niños acerca de aquellas situaciones que los hacen sentir tristes y qué posibles soluciones tendrían teniendo en cuenta la lectura del cuento y como Julia (la protagonista)</p>		
<p>MOMENTO EVALUATIVO</p> <p>(Cada vez más conscientes)</p>	<p>Los niños y niñas deberán realizar una obra de teatro a través de títeres, en la cual cuenten una historia acerca de cómo crear consciencia de la tristeza trae beneficios a nuestra vida.</p>	<p>Títeres</p> <p>Telón para la representación de la obra de teatro</p>	<p>30 minutos</p>

Tabla 16 Experiencia 13

SESIÓN # 5

NOMBRE DE LA SESIÓN: Regulación emocional

BIENVENIDA: Para este espacio se hará la respiración de la abeja. La cual consiste en tomar respiración de forma natural, cerrar los ojos y la boca. Inspirar por la nariz, mantener los labios ligeramente cerrados y al exhalar, tararear el sonido de la letra m. Al realizar este ejercicio los niños y niñas pueden observar cómo se sienten las vibraciones en la boca. La intención es que los niños puedan continuar tarareando el sonido de la m hasta que necesiten la sensación de volver a inhalar.

Este ejercicio se repite dos veces.

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA # 1: Conscientes, regulamos nuestras emociones.

COMPETENCIA: Regula sus emociones al crear consciencias a través de los sentidos para así lograr bienestar.

MOMENTOS	ACCIONES	RECURSOS	TIEMPO
MOMENTO 1 (Conscientes, regulamos la emoción)	En este momento se hará una práctica formal de mindfulness guiada, la cual requiere de un ambiente en el lugar donde se vaya a hacer, para ello se dispondrá en el salón de clases, música con sonidos de agua, también con el olor de la esencia de la lavanda, también se dispondrán algunas colchonetas y cojines que le permitirán a los niños	Esencia de lavanda Música Parlante Colchonetas Cojines	30 minutos

	<p>estar cómodos. Esta práctica permitirá que los niños y niñas hagan conscientes sus emociones para posterior a ello buscar la forma de regularlas. Por tanto, la práctica, consiste en que las maestras harán la guía a partir de las siguientes preguntas:</p> <p>-Reconocer ¿qué está pasando en este momento? ¿cómo te estás sintiendo? ¿en qué parte de tu cuerpo lo sientes?</p> <p>-Permite que la vida sea tal y como es (puedes dejar que los pensamientos o sentimientos estén allí, aunque no te gusten) estás enfadado y tienes ganas de llorar, es incómodo, pero puedo permitirte sentirte así.</p> <p>-Trata de investigar con amabilidad ¿por qué te sientes así? ¿es realmente cierto?</p>		
--	--	--	--

	<p>- Identifica el pensamiento o la emoción, pero ten claro que no eres ese pensamiento o esa emoción.</p>		
<p>MOMENTO 2 (Conozco mis emociones y las regulo)</p>	<p>Para este momento se seguirá utilizando la música y las esencias que darán un ambiente más tranquilo. Posterior a ello, los niños y niñas estarán de pie y formarán un círculo, deberán centrar su atención en la música, pero cuando sea el turno de cada uno deberán decir aquello que les causa tristeza, enojo, asco, miedo, sorpresa. Para ello pasaran la pelota de las emociones, esto quiere decir que cuando a cada niño llegue esta pelota deberán lanzarla contra la pared diciendo en voz alta aquello que les genere la emoción que la maestra les indicará, teniendo en cuenta que deben centrar su atención en lo que les está produciendo el ejercicio en el momento, bien sea alguna reacción en su cuerpo o en sus pensamientos. Los niños que están en el círculo y están esperando por su turno,</p>	<p>Pelota de las emociones, música, esencias.</p>	<p>40 minutos</p>

	mantendrán los ojos cerrados practicando la respiración del volcán.		
MOMENTO EVALUATIVO (Una historia para contar)	Para este momento los niños y niñas realizarán un cuento mediante el cual puedan identificar cómo regular sus emociones de acuerdo a lo aprendido en los dos momentos.	Hojas Lápices Colores	20 minutos

Tabla 17 Experiencia 14

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA # 2: ¿Y si regulamos nuestras emociones?

COMPETENCIA: Reconoce a la respiración como instrumento que facilita la regulación de sus emociones.

MOMENTOS	ACCIONES	RECURSOS	TIEMPO
MOMENTO 1 (Semáforo de nuestras emociones)	La actividad consiste en tener un semáforo este permitirá utilizarlo como comparación mientras se realiza la práctica meditativa. Contará con los colores rojo (este color significa parar y pensar cómo nos sentiríamos con determinada situación), el amarillo (cómo puedo gestionar dicha emoción), verde	Un semáforo previamente elaborado por las maestras en formación	30 minutos

	<p>(aquí se gestiona la emoción a partir de acciones).</p> <p>Inicialmente se pide a los niños y niñas adoptar una postura cómoda, cerrar los ojos y realizar respiraciones profundas. Las maestras en formación tomarán algunos ejemplos de situaciones y los niños y niñas aplicarán las acciones representadas por cada color en el semáforo.</p> <p>Algunas de estas situaciones estarán enfocadas en las diferentes emociones que ya se reconocieron en sesiones anteriores.</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Cuál es tu reacción ante la muerte de tu mascota- ¿Cuál es tu reacción si un amigo tuyo se va a vivir a otra ciudad?- ¿Cuál es tu reacción si te invitan a almorzar algo que no te gusta?		
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none">- ¿Cómo reaccionarías si un compañero de tu colegio te golpea?- ¿Cómo reaccionarías si un compañero te quita tus onces? <p>Para cada momento señalado por el semáforo se implementará una respiración diferente. Para el color rojo que es el momento de detenerse y pensar se implementará la respiración de globo aprendida en la primera sesión, para el color amarillo que es el momento de gestionar esta emoción se realizará la respiración del volcán y cuando se esté en color verde que es momento de regular dicha emoción se hará uso de la técnica del chocolate caliente.</p> <p>De esta manera cada niño tendrá el espacio para tener consciencia de su emoción y a su vez cómo la gestionarla.</p>		
--	---	--	--

<p>MOMENTO 2</p> <p>(Soy consciente de mis emociones y las regulo)</p>	<p>Para esta actividad se necesitarán unas tarjetas previamente realizadas por las maestras en formación las cuales tendrán situaciones como las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cierra tus ojos, ábrelos y de repente tienes delante una bandeja de galletas recién horneadas. Inspira lentamente para oler las galletas. - Cierra tus ojos e imagina que tu respiración es una banda de música. Inhala hasta la cuenta de cuatro y exhala hasta la cuenta de cuatro. - Ponte de pie y alcanza el cielo mientras inhalas. - Ahora intenta alcanzar tus pies y exhala - Traza la línea del croquis de un triángulo con el dedo e inhala y exhala. 	<p>Tarjetas realizadas por las maestras</p> <p>Mantos o colchonetas para poner en el piso</p> <p>https://www.teacherspayteachers.com/Product/Mindful-Breathing-Exercises-for-Social-Emotional-Learning-4997265</p>	<p>25 minutos</p>
--	---	--	-------------------

	<ul style="list-style-type: none">- Cierra tus ojos, respira profundo y delante de ti encontrarás que hay flores frescas. Inhala lentamente para oler las flores. - Las maestras en formación pedirán a los niños que se pongan en una postura cómoda, que cierren sus ojos y que ellas irán leyendo unos enunciados y ellos deberán imaginar dicha situación visualizándola en su mente, prestando atención a lo que ellas están diciendo una vez terminado el ejercicio, nuevamente estará el buzón de las emociones en el cual podrán manifestar, qué emociones sintieron, cómo se sintieron al llevar a cabo cada una de las actividades. - La intención de estas actividades es poder crear consciencia de las emociones y así mismo hacer apertura a		
--	--	--	--

	<p>la regulación de las mismas; adicionalmente permiten aplicar algunos de los principios del mindfulness que consiste en la atención plena, la consciencia, el enfoque y la regulación de las emociones. Estas tarjetas se encuentran en versión digital en el idioma inglés en la plataforma: https://www.teacherspayteachers.com/Product/Mindful-Breathing-Exercises-for-Social-Emotional-Learning-4997265 no obstante se usarán en idioma español y las maestras en formación las diseñarán.</p>		
<p>MOMENTO EVALUATIVO (Cuánto te auto regulas)</p>	<p>A través de una expresión artística (mímica, dibujo, canción, dibujo, poema) cada niño contará una experiencia en la que no haya regulado sus emociones y cuál habría sido la mejor manera de responder ante dicha emoción que se presentó.</p>	<p>Hojas Lápices Colores.</p>	<p>35 minutos</p>

Tabla 18 Experiencia 15

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA # 3: Yo regulo mis emociones.

COMPETENCIA: Expresa sus emociones de forma asertiva como resultado de la regulación emocional

MOMENTOS	ACCIONES	RECURSOS	TIEMPO
<p>MOMENTO 1 (Mi cuerpo, mi templo de emociones)</p>	<p>Esta experiencia se hará a partir de diferentes posturas a través del cuerpo como la flor de loto, postura del niño y la postura savasana; a su vez se ambientará el espacio a partir de música con sonidos de la naturaleza y con esencias florales. De esta manera la respiración servirá como ancla que permitirá que los niños y niñas se sitúen en el instante presente y a su vez sigan fortaleciendo la consciencia emocional, pero sobre todo puedan reconocer cómo regulan sus emociones.</p> <p>Se iniciará con la postura más sencilla que es la de loto, posterior la postura savana para finalizar con la</p>	<p>Colchonetas Parlante con música Aromas</p> <p>Música de la naturaleza, preguntas acerca de su reacción ante una situación.</p>	<p>20 minutos</p>

	<p>del niño, la primera postura durará 10 minutos, la siguiente 5 minutos y la última 5 minutos, dada su complejidad.</p> <p>Durante cada postura las maestras guiarán a los niños y niñas a través de preguntas acerca de cómo se comportan ante determinadas situaciones como las siguientes:</p> <p>¿Cómo reaccionas cuando sientes tristeza? ¿En qué parte de tu cuerpo podrías decir que se ubica esa emoción?</p> <p>Cuando sientes ira ¿Qué pensamientos llegan a tu mente? ¿Cuándo algo te hace enojar qué es lo primero que haces?</p> <p>¿Cuál es esa situación que te hace sentir alegre y cómo se siente tu cuerpo al sentir sensaciones parecidas?</p>		
--	---	--	--

	<p>En este instante, recuerda una situación que te hizo sentir mucho miedo. Ahora, si pudieras elegir un color para el miedo ¿cuál sería?, recuerda esa vez que tuviste miedo, cuales eran tus pensamientos, ¿cómo reaccionaste, en qué lugar de tu cuerpo se alojó el miedo?</p> <p>Ahora, ¿piensa en que tienes la oportunidad de pedir un deseo, el que tú quieras, imagina que ese deseo se hace realidad, cual sería tu expresión, cómo te sentirías con ello?</p> <p>En este momento las maestras indicarán que cada una de las emociones que sentimos por diversas situaciones son válidas, que debemos permitir las, observar qué ocurre en nuestro cuerpo cuando se manifiestan, observarlas, no juzgarlas y ser compasivos con nosotros mismos cuando las experimentemos.</p>		
--	---	--	--

	<p>Durante cada pregunta se orientará en la inhalación y la exhalación. Cada niño deberá centrar su atención en la pregunta y se usará a la respiración como el ancla que permite situarnos en el presente.</p>		
<p>MOMENTO 2 (¿Cómo puedes ayudarte a ti mismo?)</p>	<p>Para esta experiencia el salón estará ambientado en cuatro espacios, cada uno con un color diferente el cual representará una emoción, pero a su vez acciones concretas que pueden ayudar a regular dicha emoción.</p> <p>Para el espacio azul estará una caja con cuatro bastones, en cada uno habrá los siguientes aspectos: triste, cansado, aburrido, sin energía. Cada uno representado con una imagen. Al abrir la caja, se desplegará una especie de bandeja en la cual los niños encontrarán fichas con acciones que ayudarán a regular los aspectos antes mencionados.</p> <p>Las acciones serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hablar con alguien - Tomar una caminata 	<p>Cuatro espacios ambientados con colores azul, amarillo, verde y rojo Cuatro cajas de colores, amarilla, verde, azul, verde y rojo Tarjetas con las acciones a tomar Papel Marcadores, lápices,</p>	<p>20 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none">- Cerrar los ojos y tomar una respiración- Tomar un descanso de la mente- Estirar el cuerpo <p>En la zona amarilla se encontrarán aspectos como: nervioso confundido, absurdo o no estar listo para aprender.</p> <p>Las acciones para realizar serán:</p> <ul style="list-style-type: none">- Hablar a alguien- Contar hasta veinte- Tomar profundas respiraciones- Apretar algo- Dibujar- Tomar un descanso <p>El siguiente espacio será el color rojo y está enfocado en aquellos aspectos como lo son: enojo, frustración, miedo o estar fuera de control.</p> <p>Las acciones para realizar serán:</p>		
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> -Parar aquello que se esté haciendo - Tomar una profunda respiración - Tener un descanso - Encontrar un lugar seguro - Pedir ayuda - Tomar decisiones sensatas <p>En el otro espacio se encontrará el color verde para aquellos aspectos como: estar alegre, listo para aprender, enfocado y de buen ánimo.</p> <p>El objetivo de esta experiencia es llegar a esta zona, los niños y niñas responderán en un papel y lo ingresarán en la caja respondiendo acerca de ¿qué puedes hacer para estar feliz, tranquilo y dispuesto a aprender?</p>		
<p>MOMENTO EVALUATIVO</p> <p>(“Mi reflejo en el espejo”)</p>	<p>Para este momento los niños y niñas recibirán una tarjeta en la cual se encontrará una emoción. Posterior a ello, deberán actuar conforme a cómo ellos se comportan cuando están en una determinada situación, pero esto lo harán frente a un espejo</p>	<p>Espejo</p> <p>Tarjetas con las emociones básicas</p>	<p>35 minutos</p>

	para que así reconozcan su forma de actuar. Otro par dirá si cómo reacciona su compañero respecto a dicha emoción sería la forma más idónea.		
--	--	--	--

Tabla 19 Experiencia 16

SESIÓN # 6

NOMBRE DE LA SESIÓN: Habilidades de vida y bienestar

BIENVENIDA: Para este espacio se hará la respiración de la tortuga. La cual consiste en que los niños y niñas se sentarán en el piso sobre una colchoneta poniendo sus pies juntos unos contra el otro, seguido a esto pondrán sus brazos delante y los pasarán por debajo de las piernas, seguido a esto girarán las palmas de las manos hacia arriba, la cabeza estará hacia abajo al igual que el pecho justo como una tortuga, ahora los niños y niñas se quedarán así inhalando y respirando cinco veces.

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA # 1: Emociones inteligentes

COMPETENCIA: Conoce la importancia de las emociones de sus pares, tomando acciones responsables frente a las mismas.

MOMENTOS	ACCIONES	RECURSOS	TIEMPO
MOMENTO 1 (Reconozco tus emociones)	En este momento se dispondrá de un espacio en el cual se ambientará con música con sonidos de relajación. A partir de allí las maestras en formación brindarán las siguientes instrucciones:	Colchonetas Música	20 minutos

	<p>Busca un compañero y siéntate en el suelo espalda con espalda. Siéntate con la cabeza alta y cierra los ojos. Decidan quién empezará: esa persona comienza inhalando profundamente y luego exhalando lentamente, y luego continúa respirando lenta y profundamente. Debes sentir la expansión en la espalda de tu compañero cada vez que inhalas y luego traten de sincronizar su propia respiración para que ambos estén respirando al mismo tiempo.</p> <p>Cada niño prestará atención a cómo se está sintiendo justo en ese momento, cómo se siente su cuerpo, como están sus órganos, si tiene alguna emoción en particular. ¿Posterior intentará percibir a partir de la respiración de su compañero cómo cree que se siente, está su respiración agitada? ¿Qué pensamientos llegaron al tratar de sincronizar la respiración con otra persona?</p>		
--	---	--	--

<p>MOMENTO 2 (Entendiendo tus emociones)</p>	<p>Para este momento los niños y niñas se pondrán frente a frente, aquí la intención es que puedan tener un diálogo con base en las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo te sientes hoy? ¿Cuándo fue la última vez que lloraste y por qué? ¿Cuéntame a qué le tienes miedo? ¿Qué te haría feliz en este momento? ¿Cuál ha sido el momento más triste de tu vida?</p> <p>Los niños se harán estas preguntas, pero deberán hacerlo respetando la palabra de su compañero, la intención es que puedan escucharse para posterior tener un dialogo en cuánto a por qué creen que es importante tener en cuenta las emociones del otro.</p>	<p>Colchonetas Música</p>	<p>25 minutos</p>
<p>MOMENTO EVALUATIVO (Cuido tus emociones)</p>	<p>Para este espacio los niños y niñas harán un dibujo libre en el cual ellos cuenten cómo brindar importancia a las emociones del otro.</p>	<p>Hojas Lápices Colores Marcadores</p>	<p>25 minutos</p>

Tabla 20 Experiencia 17

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA # 2: Soy compasivo

COMPETENCIA: Relaciona a la compasión como una emoción secundaria que facilita el relacionarse de forma apropiada.

MOMENTOS	ACCIONES	RECURSOS	TIEMPO
MOMENTO 1 (Soy autocompasivo porque me amo)	Para esta experiencia, cada niño deberá construir una manualidad denominada la pizza de la autoestima en la cual cada alimento (salchichas, piña, queso, vegetales) representará una virtud, aquello en lo que son buenos, algo que pueden enseñarle al otro. Sin embargo, primero se les entregará diversas figuras para que los niños hagan su pizza, en forma de triángulo, de círculo, de cuadrado las cuales simularán la masa de la pizza y la cual los niños deberán decorar como si fuera una real, para este momento se concentrarán pensando en aquellas cosas que resaltan en si mismos; el espacio estará ambientado con música la cual servirá como esa ancla, pues al momento de pensar en sus cualidades el sonido les servirá para estar en el presente.	Figuras en formas de cuadrado, círculo, triángulo Lápices Colores Pegante Pintura Música	30 minutos

	Posterior a esto los niños compartirán sobre aquello que construyeron.		
MOMENTO 2 (Soy compasivo contigo)	<p>En este instante los niños se sentarán en una colchoneta y con otro compañero se sentarán frente a frente poniendo una de sus palmas hacia arriba encima de la mano de su compañero y la otra debajo. Posterior a ello cerraran sus ojos, tensionarán todos sus músculos recogéndolos, lo más que puedan. A partir de este ejercicio los niños centrarán su atención en las sensaciones que les produce recoger sus músculos, pero también prestarán atención al cuerpo de sus compañeros.</p> <p>Seguido a ello la intención es que los niños recibirán unas tarjetas con aquellas cosas que le dirán a su compañero como acto compasivo, entre las cuales se encuentra:</p>	Colchonetas Tarjetas con frase	25 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> - Dar un abrazo, sentir el cuerpo de tu compañero, observar cómo te sientes abrazando. - Dile a tu compañero qué es lo que más admiras en el / ella - Sonríe a tu compañero / a - Haz una nota a tu compañero /a para hacerlo feliz - Sonríe a tu compañero y dile que estás dispuesto a ayudarlo cuando necesite - Cuéntale algo muy divertido a tu compañero y hazlo reír - Enséñale algo nuevo a tu compañero 		
<p>MOMENTO EVALUATIVO</p> <p>La fuerza de la compasión</p>	<p>Para este espacio, imagina una situación en la que debes ayudar a otra persona, inspírate y crea una frase para una canción colectiva que harán entre todos los niños y niñas del salón en la que puedas demostrar el poder de ser compasivos con los otros.</p>	<p>Lápices</p> <p>Hojas</p> <p>Colores</p> <p>Marcadores</p>	<p>25 minutos</p>

Tabla 21 Experiencia 18

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA # 3: Te cuido, tú me cuidas.

COMPETENCIA: Reconoce sus emociones y las del otro, favoreciendo el desarrollo de las emociones inteligentes promoviendo con ello las habilidades de vida y bienestar

MOMENTOS	ACCIONES	RECURSOS	TIEMPO
MOMENTO 1 (Me pongo en los zapatos de otro)	<p>En esta sección los niños y niñas deberán disponer a escuchar un cuento el cual será narrado por la maestra en formación usando un micrófono, la maestra hablará en voz baja y los niños y niñas deberán fijar su atención al cuento el cual habla acerca de la importancia de comprender las emociones del otro.</p> <p>Para esto se podrán sentar en las colchonetas y cerrar sus ojos, pero su atención debe estar focalizada en la voz de la maestra y la historia que está narrando.</p> <p>El libro es Podrías de la autoría de Joana Raspall, un libro que muestra cómo a partir de la diversidad</p>	<p>Libro Podrías, autora Joana Raspall https://www.youtube.com/watch?v=_A4s7yYrrZ Q</p> <p>Colchonetas Micrófono Parlante</p>	20 minutos

	<p>emergen posibilidades de ser y así mismo sitúa al niño a partir de la comprensión de ponerse en el lugar de otra persona favoreciendo con ello la empatía.</p>		
<p>MOMENTO 2</p>	<p>Este espacio estará dividido en dos momentos cada uno de 10 minutos. Cada niño recibirá diferentes elementos con los cuales podrá brindarle un masaje a su compañero en la parte del cuerpo que su compañero sienta que quisiera algún tipo de descanso. Una vez terminen los primeros diez minutos harán un intercambio para que quien recibió el masaje sea quien brinde el masaje ahora a su compañero.</p> <p>Quien recibe el mensaje cerrará sus ojos, percibirá cómo se siente su cuerpo ¿Qué texturas está sintiendo, tienes alguna emoción en este momento? ¿Cómo te hace sentir este masaje?</p>	<p>Aceite de coco Crema Esencia de menta Masajeador rodillo en cuarzo Masajeador rodillo en madera Cepillo de madera Cuarzos Pelotas pequeñas con puntas Piedras gua sha Colchonetas</p>	<p>25 minutos</p>

	<p>Para quien está dando el masaje, ¿Cómo sientes esa parte del cuerpo de tu compañero, está tensa, está suave? ¿Cómo se siente aquella textura que te correspondió? Para cada pregunta la maestra dará un espacio para que los niños puedan pensar en ella, siempre manteniendo una respiración equilibrada para quien recibe y da el masaje, inhalando y exhalando.</p> <p>Las texturas para hacer el masaje serán:</p> <p>Aceite de coco Crema Esencia de menta Masajeador rodillo en jade Masajeador rodillo en madera Cepillo de madera Cuarzos Pelotas pequeñas con puntas Piedras gua sha</p> <p>Cuando cada niño haya recibido el masaje correspondiente, podrán contar</p>		
--	--	--	--

MOMENTO EVALUATIVO (Soy empático)	Construye una historieta en la cual predomine la empatía, ¿Cuál es el valor para ti de ponerse en el lugar de otro?		25 minutos
--------------------------------------	---	--	------------

Tabla 22 Experiencia 19

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA # 4: Solucionando nuestros conflictos

COMPETENCIA: Asume que para solucionar conflictos es preciso soltar pensamientos de señalamiento frente a las emociones propias y del otro.

MOMENTOS	ACCIONES	RECURSOS	TIEMPO
MOMENTO 1 (Ser generosos)	<p>En este momento se leerá un cuento, la maestra lo hará nuevamente con un micrófono y haciendo diferentes sonidos acordes al cuento, los niños y niñas estarán sentados en la posición flor de loto como ya se les enseñó en anteriores experiencias y deberá disponerse a escuchar atentamente sobre el cuento ya que</p> <p>Se hará una actividad en la que cada niño pasará al centro del círculo y dirá cuál puede ser un acto generoso, tomando una flor y</p>	<p>Uno para dos de la autora Susanna Isern https://www.youtube.com/watch?v=O1ZS5xbJefk Micrófono Parlante</p>	30 minutos

	entregándosela a otro compañero en acto de generosidad.		
MOMENTO 2 (Resolución de conflictos)	<p>En calma, los niños y niñas fijarán toda su atención a lo que la maestra relatará. Y pensarán cuál es la mejor solución para aquel conflicto después de tomar el tiempo para pensar, realizarán la siguiente técnica de respiración</p> <ul style="list-style-type: none"> -Inspira por la nariz mientras cuentas mentalmente 3 segundos. -Retén el aire en los pulmones durante 3 segundos. -Espira contando mentalmente 3 segundos. -Mantén los pulmones vacíos durante 3 segundos. <p>Después de esto, escribe cuál de estas opciones es la mejor, la</p>	<p>Colchonetas</p> <p>Tarjetas con situaciones hipotéticas</p>	35 minutos

	<p>maestra mostrará cuál es la mejor opción en una situación similar.</p> <p>Los conflictos serán:</p> <p>Mariana y Emmanuel estaban jugando al escondite. Mariana era la que lo hacía y, cuando encontró a Emmanuel, quien se cayó y se hizo daño en la pierna.</p> <p>Cuál es una posible solución:</p> <ul style="list-style-type: none">A. Mariana podría ayudarlo a levantarse y disculparseB. Mariana podría escribirle una notaC. Mariana no debería hacer nadaD. Mariana debería enfadarse <p>Gabriel y Sara querían pasar un tiempo juntos, pero Sara quería hacer una manualidad y Gabriel quería jugar a un juego de mesa.</p> <p>A. Podrían hacer el juego y luego la manualidad</p>		
--	---	--	--

	<p>B. Podrían elegir una nueva actividad</p> <p>C. Se enojarían uno con el otro y no se pondrían de acuerdo</p> <p>D. Gabriel llora y golpea a Sara</p> <p>Martín no paraba de hacer ruidos tontos en el oído de Sofía y a ella no le gustaba nada</p> <p>A. Sofía podría decirle lo que siente</p> <p>B. Sofía podría alejarse</p> <p>C. Sofía debe insultar a Martín</p> <p>D. Sofia debería hacer ruidos en el oído de Martín</p> <p>Daniel y Lina querían un trozo de pastel, pero sólo quedaba un trozo</p> <p>A. Podrían dividir la tarta por la mitad</p> <p>B. Daniel se lo lleva esta vez y Lina la siguiente</p> <p>C. Daniel tira la torta al piso y dice que no será para nadie</p> <p>D. No lograrán ponerse de acuerdo</p> <p>Jessica y María eran las mejores amigas, pero María dijo algo que</p>		
--	---	--	--

	<p>realmente hirió los sentimientos de Jessica</p> <p>A. Jessica pudo decírselo a María</p> <p>B. María podría escribirle a Jessica una nota amable</p> <p>C. Jessica no hará nada pues cree que sus acciones estuvieron bien</p> <p>D. Jessica y María se citan fuera del colegio y se golpean</p>		
<p>MOMENTO EVALUATIVO (No juzgo, yo acepto tus emociones)</p>	<p>Con ayuda de la maestra entre todos deberán construir una pequeña obra de teatro con mímica en la que representen una situación de conflicto y cómo solucionarla.</p>		<p>30 minutos</p>

Tabla 23 Experiencia 20