

Fortalecimiento de la inteligencia emocional por medio de la estrategia del mindfulness en niños y niñas de 4 a 5 años del barrio Kennedy en el municipio de Santuario-Risaralda

Catalina Morales Arteaga

Asesor

Arlex Berrio Peña

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación ECEDU

Licenciatura en Pedagogía Infantil

2023

Resumen

La propuesta pedagógica pretende mejorar la inteligencia emocional de los infantes, buscando una nueva estrategia como lo es el mindfulness, para obtener transformaciones en el contexto de los menores, permitiendo que los pequeños cuenten con una vida exitosa, la propuesta pedagógica se da con la investigación acción participativa donde se da una construcción y reconstrucción del saber pedagógico, posibilitando cambios en el aula de clase y en el contexto, se recopila la información mediante registros fotográficos, vídeos, diarios de campo y observación participativa, accediendo a que los resultados sean viables y confiables, La investigación acción sirve de apoyo para lograr el aprendizaje-enseñanza. Por otra parte, la secuencia didáctica es parte primordial en el ejercicio docente, este accede a que los resultados obtenidos en las actividades sean factibles, y los educandos puedan adquirir habilidades y competencias para sus vidas, que propicien mejoras en la educación, finalmente, se concluye con los aspectos positivos y negativos.

Palabras claves: Inteligencia emocional, primera infancia, mindfulness, educación inicial

Abstract

The pedagogical proposal aims to improve the emotional intelligence of infants, looking for a new strategy such as mindfulness, to get transformations in the context of children, allowing the little ones to have a successful life, the pedagogical proposal occurs with participatory action research where there is a construction and reconstruction of pedagogical knowledge, enabling changes in the classroom and in the context, the information is collected through photographic records, videos, field diaries and participatory observation, ensuring that the results are viable and reliable, action research serves as support to achieve learning-teaching, on the other hand, the didactic sequence is a fundamental part of the teaching exercise, it ensures that the results obtained in the activities are feasible, and learners can acquire skills and competencies for their lives, which promote improvements in education, Finally, it concludes with the positive and negative aspects.

Keywords: emotional intelligence, early childhood, mindfulness, initial education

Tabla de Contenido

Introducción	6
Diagnóstico de la Propuesta Pedagógica	7
Pregunta de Investigación	8
Diálogo entre la Teoría y la Propuesta Pedagógica	9
Marco de Referencia de la Planeación Didáctica	13
Planeación Didáctica	17
Enfoque Didáctico	21
Implementación	26
Reflexión y Análisis de la Práctica Pedagógica	31
Conclusiones	36
Referencias Bibliográficas	38
Apéndices	40

Lista de Apéndices**Apéndice A** Carpeta de Evidencias de la Práctica

40

Introducción

El presente trabajo desarrolla el tema de la inteligencia emocional mediante la estrategia del mindfulness, ya que, los niños y niñas necesitan reconocer sus propias emociones y las de los otros, que permita vivir en contextos armónicos, igualmente, las instituciones que atienden a la primera infancia no implementan con mucha frecuencia la inteligencia emocional, dado que, es considerada más importante la inteligencia cognitiva.

La propuesta pedagógica permite buscar mejoras en el ámbito educativo, donde se han evidenciado falencias, se da una pregunta de investigación, y se comienza a buscar las posibles soluciones, también, se sustenta la teoría con la propuesta pedagógica, evidenciando que autores confirman sobre el tema y la estrategia, para así, conocer los postulados y poder realizar un análisis crítico.

Se desarrolla una secuencia didáctica, donde se reconoce la importancia de planear antes de llegar al aula o contexto educativo, ya que, es relevante brindarles a los educandos actividades con sentido, se evidencia la implementación de las actividades, generando una reflexión y un análisis, para finalizar, las conclusiones sobre lo favorable y lo que se debe seguir mejorando sobre la propuesta pedagógica.

Diagnóstico de la Propuesta Pedagógica

Los niños y niñas se localizan en el municipio de Santuario-Risaralda, este es considerado un paisaje cultural cafetero y su principal economía es el café, los menores se encuentran en la zona urbana y son de estrato socioeconómico 1 y 2, asisten al hogar comunitario mis pequeños traviosos, sus padres se dedican a trabajos del campo y sus madres a trabajos en cafeterías y ventas ambulantes.

Las familias son un poco inestables para vivir en un solo lugar y viajan de pueblo en pueblo buscando nuevas alternativas de empleo; los infantes viven en familias tradicionales compuestas por mamá, papá e hijos, o monoparentales mamá o papá e hijos. Los menores se encuentran en el rango de edad de 4 a 5 años donde cuentan con un desarrollo adecuado para sus edades, solo un niño tiene dificultades en el proceso comunicativo y se encuentra remitido con fonoaudiología.

Al encontrarse en un hogar comunitario del ICBF los pequeños aprenden a través de las actividades rectoras, donde empiezan a demostrar sus habilidades y dificultades en la adquisición de conocimientos, los padres no dedican mucho tiempo de aprendizaje en casa, dado que, los menores tienen un horario de 8:00 am a 4:00 pm, entonces, cuando llegan a la casa, tanto padres como hijos se encuentran cansados, dejando una gran parte de la educación de los menores en la madre comunitaria, los niños y niñas como son de bajos recursos reciben los alimentos en el hogar comunitario, lo que permite que tengan el 80 % de nutrición, ocasionando que las familias solo se tengan que preocupar por la comida de los infantes, aliviando los costos en las familias, es muy importante que los niños y niñas cuenten con una excelente alimentación, ya que, les permite tener un progreso idóneo en su parte cognitiva y física, sin olvidar que su cerebro se encuentra en desarrollo.

Pregunta de Investigación

Los niños y niñas de 4 a 5 años del barrio Kennedy del municipio de Santuario-Risaralda, presentan un problema en sus emociones, pues, no reconocen sus propias emociones y tampoco las de sus cercanos, ocasionando frustraciones en los pequeños, igualmente, sus familias tampoco tienen un control sobre sus sentimientos, generando efectos negativos en los infantes, dado que, repiten las conductas aprendidas en casa, luego lo replican en el hogar comunitario y en el barrio, pues, los padres no consideran importante que los niños y niñas aprendan a controlar sus emociones, ocasionando que los menores reaccionan de forma inadecuada.

Por este motivo, se desea desarrollar la inteligencia emocional por medio de la estrategia del mindfulness generando la siguiente pregunta de investigación:

¿Cómo la estrategia del mindfulness incide en la mejora de la inteligencia emocional de los niños y niñas de 4 a 5 años del barrio Kennedy en el municipio de Santuario- Risaralda?

Diálogo entre la Teoría y la Propuesta Pedagógica

Para iniciar, se va a llevar a cabo en esta propuesta pedagógica el tema de la inteligencia emocional a través del mindfulness, ya que, se ha evidenciado que las personas que pueden regular adecuadamente sus emociones tienen una vida exitosa, pues, pueden distinguirse a sí mismo y a sus semejantes, propiciando logros efectivos en la sociedad, así, se genera la pregunta de investigación ¿Cómo la estrategia del mindfulness incide en la mejora de la inteligencia emocional de los niños y niñas de 4 a 5 años del barrio Kennedy en el municipio de Santuario-Risaralda?.

La inteligencia emocional es un tema nuevo en la educación, así que, distintos autores han investigado y han propiciado mejoras en el mismo, Francisco Mora, habla de que sin emoción no hay aprendizaje, dado que, la emoción se da en el cerebro de la persona y mientras se encuentre activo, los diferentes estímulos permiten la reacción, citando a Mora (2012) “circuitos que, mientras estamos despiertos, se encuentran siempre activos, en alerta, y nos ayudan a distinguir estímulos importantes para nuestra supervivencia” (p.14). La emoción se da ante distintos incentivos del contexto, cuando un bebé se encuentra gateando y toca con sus manos arena mojada esto le provoca asco, es la primera vez que siente esta textura, pero al reconocer la arena mojada esta le brinda tranquilidad, así mismo, pasa todo el tiempo en la vida cotidiana según el estímulo se tiene la reacción.

La emoción se activa a través de una parte del sistema nervioso conocido como vegetativo, y este tiene dos tipos, sistema simpático y sistema parasimpático, el sistema simpático nervioso permite que la persona reacciona intensamente su corazón se acelera y su respiración es fuerte, entre otras, por otro lado, el sistema parasimpático nervioso es todo lo contrario ya que, la persona no tiene una respuesta oportuna y queda en estado de shock.

Como se ha evidenciado, es importante que los niños y niñas cuenten con una educación emocional, la cual puede comenzar desde su primera infancia, pues, como es sabido, los infantes entre los 0 y 5 años desarrollan su cerebro, entonces es una edad adecuada para reconocer sus sentimientos y abordarlos de manera precisa, los docentes deben formar ciudadanos servibles en la comunidad, que puedan desenvolverse apropiadamente, como menciona Fernández y Montero (2016), “el hecho de que la clase, el colegio o la vida de las personas sea un infierno o un paraíso depende de las emociones que se vivan allí” (p.57). Demostrando que al enseñar inteligencia emocional desde la infancia los menores podrán tener una vida feliz y plena, puesto que, ellos mismos construirán ambientes idóneos para vivir, donde los menores no repetirá conductas negativas y agresivas de su contexto, sino que, ayudarán a generar transformaciones en su entorno propiciando comunicación, escucha asertiva, resolución de conflictos, entre otros.

El mindfulness es una estrategia adecuada para trabajar la inteligencia emocional, ya que, permite que las personas puedan ajustar sus emociones por medio de la relajación como dice Diaz y Cibrián (2017), “el entrenamiento en mindfulness podría tener un claro impacto en la manera en que los individuos se relacionan con sus emociones” (p.263). Motivando a que las personas comprendan sus emociones y las puedan utilizar de forma acertada ante los momentos más difíciles de sus vidas, donde aprendan a no reprimir sus sentimientos, sino que lo demuestren adecuadamente sin afectarse a sí mismo y a los demás.

La pregunta de investigación que se está realizando en esta propuesta pedagógica, si constituye una investigación sobre la práctica pedagógica, dado que, es una realidad educativa del contexto, el cual requiere una posible solución o mejora, que posibilita transformaciones en el ámbito educativo, pues, la educación debe permitir investigaciones que ayuden a mejorar la

vida social y personal de los educandos, para que así, puedan tener una mejor calidad de vida en sociedad.

En la investigación se encuentran ciertas características como: el carácter político, este posibilita cambios, donde se dan espacios de análisis sobre la ideología y la política, distinguiendo a los sujetos investigados desde su propia realidad, para así, empezar a dar soluciones a los problemas encontrados, esta propuesta pedagógica se va a acercar al carácter político, ya que, los niños y niñas son sujetos de derechos y cuentan con una política pública, la cual brinda una atención íntegra y de calidad a los menores, con el propósito de velar por el bienestar de los infantes, siendo la educación un derecho primordial en los niños y niñas; la problemática evidenciada es de interés público, debido que, la falta de atención a las emociones, han generado grandes catástrofes en muchos ámbitos, y es importante que el estado reconozca la inteligencia emocional como parte del ser humano, y como desde el gobierno y las políticas públicas se pueda empezar a implementar la inteligencia emocional en las escuelas.

La etapa de la infancia debe contar con ciertas bases que les permita un desarrollo óptimo, por este motivo, los educandos en las experiencias significativas van a contar con un rol activo, para que puedan aprender a realizar críticas constructivas, que generen espacios de reflexión y análisis que accedan a mejoras individuales y sociales en la inteligencia emocional.

La carrera docente es una profesión dirigida a la sociedad, de esta manera, el docente debe contar con distintas habilidades y competencias que le permitan crear una relación con los educandos, donde aprendan conocimientos cognitivos y socioemocionales, por esta razón, como futura docente en pedagogía infantil, se enseñara a los niños y niñas que son seres únicos e irrepetibles, que cuentan con grandes capacidades las cuales deben descubrir y fomentar, que comprendan que el respeto es primordial para sí mismo y los demás, que en la vida siempre se

necesita de los otros, pero, se debe ser autónomo de iniciativas y decisiones, también, distinguir que son personas libres, pero esa libertad nunca puede perjudicar a sus semejantes, de esta forma, desde la escuela se desea formar ciudadanos y adultos íntegros que puedan ser eficaces a su comunidad.

Por otra parte, el diario de campo es una herramienta para sistematizar las experiencias e investigaciones, como dice Martínez (2007) “el diario de campo permite enriquecer la relación teoría–práctica” (p.77). En este se plasman las situaciones vividas en el aula de clase, evidenciando los gustos, intereses y problemáticas de los infantes, observando y escuchando de forma asertiva para reconocer las dificultades y fortalezas, luego se realiza un análisis de la práctica y el que hacer pedagógico, para así, empezar a generar las transformaciones necesarias en el aula de clase.

Marco de Referencia de la Planeación Didáctica

Para dar principio, la educación busca que los educandos adquieran habilidades que les sirva para su vida, debido a que, los niños y niñas no solo necesitan aprender temas que le sirvan para sí mismos, la formación que reciban en competencias les debe ayudar para vivir en sociedad, citando a Medina y Tobón (2010), “aprender a ser competente es formarse en la concepción personal, cultural y socio-laboral” (p.90). Los estudiantes deben comprender que, en la comunidad, no se puede vivir solo, no se puede estar alejados de las personas, para poder permanecer se necesita de los semejantes, un bebé necesita de su madre para vivir, se necesita del agricultor para tener alimentos en la mesa, se necesita de un doctor para aliviar los dolores o malestares, por este motivo, se necesita educar a los infantes con competencias cooperativas, donde reconozcan la importancia de los otros y de sí mismos.

La formación basada en competencias permite que los estudiantes sean autónomos, críticos, emprendedores, trabajen en equipo, sean empáticos, despierte su curiosidad, resolución de problemas, aprendan continuamente y adquieran valores, todo esto les permitirá ser servibles en la comunidad, ya que, la parte humanística es primordial en la educación, como dice Medina y Tobón (2010), “La formación humana integral, con una filosofía en torno al tipo de ser humano que se pretende formar, y con claridad en los procesos de dirección y gestión del currículo” (p.91). De esta manera, se puede comprender que la formación basada en competencias se debe formar, desarrollar, aprender y construir.

Los docentes necesitan contar con ciertas competencias como: comunicación asertiva, experiencias de aprendizaje significativas, uso de las TIC, trabajo en equipo, evaluación del aprendizaje, entre otros, lo cual posibilite la formación por competencias; de igual manera, la evaluación en la formación basada en competencias es un instrumento útil para evaluar los

conocimientos adquiridos, pero, no se pueden generar juicios de valor, pues, cada educando tiene su propio estilo de aprendizaje, y la evaluación se debe adaptar para todos, donde asimilen que el error no es malo y que este permite reconocer las falencias, para mejorar.

Esta propuesta pedagógica va a contar con secuencias didácticas dirigidas al área de desarrollo social y emocional, dado que, es una competencia que deben tener los infantes en la educación inicial, donde el infante se reconoce a sí mismo, a sus padres, familia, amigos y docente, ya que, se debe propiciar ambientes armónicos de socialización; en las bases curriculares para la educación inicial y preescolar, se encuentra el compartir y crear con otros, los pequeños empiezan a vincularse con sus pares y maestros, creando lazos de empatía y reconocimiento a los otros a través del juego, cómo considera Ministerio de Educación Nacional (2017) “Los niños y las niñas juegan a ponerse en el lugar del otro y disfrutan de representar situaciones de la vida social como una manera grupal de comprenderla, apropiarla o interrogarla” (p.94). Igualmente, reconocen su parte individual y comunal, donde les permite expresar sus pensamientos y emociones, a su vez comprender la opinión de los demás.

El estándar que se va a abordar, citando al Ministerio de Educación Nacional (2017) “Los niños y las niñas construyen su identidad en relación con los otros; se sienten queridos y valoran positivamente pertenecer a una familia, cultura y mundo” (p.95).

La competencia que se va a trabajar, como afirma el Ministerio de Educación Nacional (2017) “Los niños y las niñas identifican y valoran las características corporales y emocionales de sí mismos y de los demás” (p.95). Esta competencia accede a que los infantes puedan reconocer su cuerpo y así mismos, de igual manera, distinguen los sentimientos de sus cercanos, papá está enojado, mi compañera llora mucho en el aula, también, empiezan a mostrar sus

intereses y desinterés en la vida cotidiana, comienzan a tener un ídolo como papá, mamá o hermano para empezar a construir su identidad.

Por otra parte, en el texto de Tobón se puede evidenciar que la formación por competencias es favorable en la educación, dado que, el enfoque humanístico permite formar ciudadanos eficaces, como propone Medina y Tobón (2010), “sí es una alternativa viable y valiosa para el mejoramiento de la educación en sus distintos niveles educativos” (p.95). Sin embargo, esto no es un remedio para todos, donde solo al cambiar las competencias de las escuelas, se solucionarían todos los problemas educativos, claro que no es así, puesto que, la escuela necesita contar con el apoyo de las familias y la comunidad para seguir su marcha, y lastimosamente se encuentran muchas brechas, porque, muchas cosas enseñadas en las escuelas son reprimidas o ignoradas en el hogar, esto genera en los educandos confusiones sobre su actuar, así que, esta formación se debe dar de forma flexible y adaptable, donde los educandos puedan asimilar los conocimientos a su propia realidad, y puedan lograr un aprendizaje significativo.

En la formación basada en competencias se muestran 3 saberes: saber, saber hacer y saber ser. El saber: son las habilidades y competencias adquiridas por los estudiantes, a través del aprendizaje- enseñanza y los teóricos, donde su parte cognitiva se activa para recibir la información; el saber hacer: El educando ya tiene la información, entonces, debe distinguirla y ejecutarla en su contexto, para así, ponerla en práctica; el saber ser: es la parte humana del estudiante, donde reflexiona sobre sus conocimientos, y de qué manera los puede utilizar asertivamente para sí mismo y los demás. En la propuesta pedagógica se integra los tres saberes, debido a que, los niños y niñas conocen el tema de la inteligencia emocional (saber), luego reconocen las distintas emociones, por medio de diferentes materiales que les permita tener un

contacto directo (saber hacer), y, por último, interpretan estas emociones, para empezar a relacionar en su formación humana (saber ser).

Anteriormente, se habló de las competencias que deben tener los docentes, para que, sea factible la formación por competencias en los educandos, así que, como futura docente en licenciatura en pedagogía infantil, cuento con algunas competencias que permiten que la práctica pedagógica sea idónea, el trabajo en equipo: puedo tener una relación amena con las personas, donde buscamos un objetivo en común, que permita llegar a una meta, donde se crean habilidades sociales y creativas.

Además cuento con habilidades comunicativas asertivas, que permitan interactuar con el talento humano, educandos, padres de familia y comunidad, generando ambientes armónicos de encuentro ante dificultades, falencias, observaciones, entre otros, que posibiliten llegar a puntos de equilibrio, las tecnologías de la información y la comunicación: son un fuerte, dado que, al estudiar en metodología virtual, se empieza a generar conocimientos, que permite utilizar las TIC en las experiencias de aprendizaje significativas, también, se enseña a los infantes un buen manejo de las TIC, que les posibilite habilidades para su vida

En producción de materiales: considero que no soy muy buena para realizar materiales, pero sí, tengo grandes innovaciones y creaciones, que acceden a llevar distintos materiales a los infantes, lo cual apoya el aprendizaje y a su vez les genera interés, planeación del proceso educativo: Al llegar al aula de clase siempre planifico las experiencias de aprendizaje, para lograr las competencias deseadas en cada área, buscando que las actividades tengan sentido y sean factibles para los educandos, evaluación del aprendizaje: al cierre de las experiencias de aprendizaje significativo, se evalúa los aprendizajes adquiridos por los niños y niñas.

Planeación Didáctica

En la propuesta pedagógica se realizó una secuencia didáctica que contaba con 3 actividades, las cuales se hicieron con sentido, pensando en los educandos, su contexto, necesidades e intereses, igualmente, se utilizó distintos materiales didácticos, se estipuló un tiempo y un espacio que permitiera que las actividades fueran favorables en los infantes.

La primera actividad es “mi emoción y la emoción de mis amigos”, en el momento de inicio se coloca una canción sobre las emociones a los pequeños, donde se trabaja la corporalidad, mientras suena la canción se muestran en caritas las emociones mencionadas tristeza, alegría, rabia, miedo, sorpresa y asco, luego se realiza una pregunta orientadora a los infantes ¿qué emoción tienen el día de hoy?, permitiendo reconocer los saberes previos de los educandos.

En el momento de desarrollo, se ubican en la parte inferior del salón los estudiantes y en la parte superior se pondrán unas caras con las distintas emociones, se nombran distintas acciones saltar en un pie, gatear, entre otros, para que, los infantes vayan a buscar la emoción; los infantes pasaron por un momento activo, y se desea llevar a la calma con la estrategia del mindfulness mediante un palo de lluvia, los menores se sientan en círculo con los pies cruzados y sus ojos cerrados, cada que suene el palo de lluvia los pequeños deben inhalar por la nariz y exhalar por la boca, cuando el palo de lluvia no suena, los educandos deben estar en total silencio.

En el momento de cierre, los niños y niñas observan a sus compañeros y se realizan unas preguntas ¿Cómo tiene el cabello tu amigo?, ¿Qué color de ojos tiene tu compañero?, ¿De qué color de piel eres tú y tu amiga?, ¿cuál es la emoción de tu compañero?, ¿Qué emoción tiene tu papá o mamá el mayor tiempo?, ¿qué emoción de tus amigos no te gusta?, lo que accede a

empezar a crear vínculos con sus pares y a su vez les permite distinguir las emociones de los otros.

La segunda actividad es “el monstruo de mis emociones”, en el momento de inicio se realiza la lectura del cuento el monstruo de colores se empieza a generar a los educandos preguntas sobre lo que observan en el cuento ¿Qué ven en la imagen?, ¿Cómo se siente el monstruo?, ¿Ustedes en qué momento han sentido esta emoción?, ¿el color amarillo que emoción es?, ¿Cuándo tienen rabia ustedes que hacen?, ¿en qué momento se sienten en calma?, distinguiendo los presaberes de los pequeños.

En el momento de desarrollo, se realiza una pauta de la estrategia del mindfulness llamada la burbuja, los infantes se deben sentar con los pies cruzados, van a cerrar sus ojos, imaginando que tienen un tarro de burbujas, este se va a destapar y se saca la varita, van a empezar a soplar tratando de realizar una burbuja muy grande, soplan con mucha, mucha fuerza, se le pregunta a los menores ¿De qué color es la burbuja?, ¿Se encuentra alguien o algo dentro de la burbuja?, ¿Qué sonidos pueden escuchar?, ¿Qué olor tiene tu burbuja?, ahora van a respirar profundamente, ¿se sienten seguros dentro de la burbuja?, nada ni nadie te puede lastimar en la burbuja, cuando te sientas listo, vas a coger tu dedo índice y vas a explotar la burbuja con mucho cuidado, se siente como el aire sale poco a poco de la burbuja, ahora van a abrir los ojos, se explica a los educandos que cuando tengan sus emociones confusas pueden realizar la burbuja para poder llegar a la calma, también, lo pueden enseñar a sus familiares.

Momento de cierre, se lleva a los infantes la silueta del monstruo en fomi, cada menor de acuerdo con la emoción que tenga debe escoger dos siluetas, pueden ser del mismo color o diferente, por si tienen dos emociones encontradas en el momento, se va a realizar un títere del monstruo de colores, se entrega a los pequeños una aguja roma desechable con hilo grueso, la

cual deben empezar a coser por los huecos que tiene, luego, se les pasa colores o marcadores para que, realicen la cara al monstruo según la emoción que cada uno considere, cada estudiante debe mostrar el títere a sus compañeros y docente, indicando que emoción tiene el monstruo, pueden cambiar la voz, en el transcurso del momento se coloca música relajante a los menores.

La tercera actividad es “el spa de las emociones”, en el momento de inicio se comienza con unas preguntas orientadoras que posibilitan comprender los presaberes de los educandos, ¿saben que es un spa?, ¿alguna vez han estado en un spa?, ¿qué es un spa de las emociones?, ¿les gustaría participar de un spa de las emociones?, luego, los niños y niñas van a tener un spa que les permita relajarse e interactuar con sus compañeros, se coloca a los menores música relajante y se encienden unas velas de incienso.

Los pequeños van a estar en la colchoneta, se acuestan boca arriba, y en sus ojos se les va a colocar rebanadas de pepino, después, los pequeños se van a formar en parejas, cada infante le va a realizar un masaje a su compañero en las manos con crema corporal y azúcar para exfoliar, mientras el masaje, los pequeños pueden interactuar sobre la emoción que tienen en ese momento, la docente aplicará en los pies de los educandos crema corporal, cada pequeño se debe realizar un masaje en sus pies, mientras inhalan y exhalan adecuadamente, la profesora se dirige a cada estudiante y le aplica esmalte transparente en las uñas de las manos y pies, entre tanto, se crea un diálogo con la docente, donde pueden expresar la emoción que tienen en ese preciso momento.

En el momento de desarrollo, se realiza una pauta de la estrategia del mindfulness las posturas de los animales, cada educando debe tener una colchoneta, van hacer la posición del gato, los menores deben estar en cuatro patas, donde van a alzar el cuerpo, inhalan y exhalan, lo repiten dos veces, luego, se va a realizar la postura del perro, los pequeños deben estar de nuevo

Enfoque Didáctico

En la secuencia didáctica realizada en el paso 4 y 5, se crearon 3 actividades donde el propósito es fortalecer la inteligencia emocional a través del mindfulness, dado que, los niños y niñas se encuentran en una etapa donde están aprendiendo a distinguir sus emociones, y necesitan contar con la ayuda de los padres de familia y maestros para comprenderlas y asimilarlas de una manera adecuada en sus vidas, los infantes se encuentran en una edad de 4 a 5 años, donde deben adquirir competencias en la dimensión socio-afectiva, puesto que, les posibilita una relación consigo mismo y los demás, como refiere Ministerio de Educación Nacional (1997) “logrando crear su manera personal de vivir, sentir y expresar emociones y sentimientos frente a los objetos, animales y personas del mundo” (p.17). En esta edad los educandos se dejan llevar por sus impulsos, y no tienen todavía una noción acertada de su actuar, así que, todo lo que realizan en su diario vivir le ponen corazón, donde se evidencia la intensidad por algunas actividades e igualmente el desinterés por otras, por este motivo, la importancia de desarrollar la inteligencia emocional en los primeros años de vida, donde los menores puedan alcanzar un desarrollo y un aprendizaje en la dimensión socio-afectiva.

En la caracterización de la propuesta pedagógica se puede evidenciar que los niños y niñas tienen dificultades en distinguir y controlar tanto sus propias emociones como la de sus cercanos, igualmente, en la educación inicial no se capacita a los menores en la inteligencia emocional, aunque la dimensión emocional hace parte de las series de lineamientos curriculares, esta no es considerada primordial en el momento del aprendizaje-enseñanza, citando a García (2019):

En específico, lo que busca con esta propuesta es incorporar esa área de desarrollo emocional que falta en el sistema educativo, con la finalidad de generar un cambio que

permita a los estudiantes mejorar su aprovechamiento educativo y su desempeño laboral una vez que hayan egresado” (p. 10).

Por ende, en la planeación de la secuencia didáctica se busca que los niños y niñas puedan aprender sobre inteligencia emocional, y comprendan pautas asertivas del mindfulness que les posibilite comprender la alegría, tristeza, rabia, miedo y calma, a su vez entiendan que todos tienen emociones, pero se deben expresar de forma idónea; en las actividades se evidencia el reconocimiento de emociones por medio del juego, del cuento y de un spa, donde se pretende que los educandos vivan experiencias significativas que los acerque a su propia realidad, para que lo puedan interpretar asertivamente, además, el mindfulness se convierte en una estrategia pertinente en los menores, puesto que, los lleva a un momento de calma, relajación, atención plena, igualmente, aporta en la memoria, concentración y en la parte cognitiva, también reduce niveles de agresión y evita la depresión infantil.

Como es sabido, no todos los niños y niñas aprenden de la misma forma, cada pequeño tiene su propio ritmo y estilo de aprendizaje, como dice Clavero (2011) “Los estilos de aprendizaje son los rasgos cognitivos, afectivos y fisiológicos que sirven como indicadores relativamente estables, de cómo los alumnos perciben interacciones y responden a sus ambientes de aprendizaje” (p.4). Lo que conlleva que cada estudiante cuenta con su propia singularidad para aprender, a lo largo de los años pueden crear sus propios estilos de aprendizaje de acuerdo a sus fortalezas, docentes, familia y contexto; por esta razón, en la secuencia didáctica se busca favorecer las distintas maneras de aprender de los educandos, el estilo visual es uno de los más dominantes, entonces, se muestra a los pequeños las emociones en caritas, el cuento del monstruo de colores, observan a sus pares, se entregan fotocopias de niño y niña para pegar las emociones, en el estilo auditivo se colocan canciones de emociones y relajantes, los

infantes expresan de forma oral sus sentimientos y sucesos, escuchan acertadamente las indicaciones y expresiones orales de la docente y sus pares, responden distintas preguntas en cada actividad, el estilo kinestésico accede a que los infantes aprendan mientras se mueven y tocan distintos objetos, así que, los educandos tienen momentos para trabajar con su corporalidad mientras suena la canción de las emociones deben realizar con su cuerpo los gestos y movimientos que se solicitan, también, deben realizar distintas acciones para coger la emoción gateando, saltando en un pie, entre otros, realizan distintas posturas de animales, tienen un momento de interacción consigo mismo y sus compañeros mediante un masaje corporal y crean un títere de las emociones.

En la primera infancia, el juego es algo que se da de forma natural en los niños y niñas, por tal motivo, se emplea el juego en las distintas actividades para que, los menores se sientan en su zona de confort y puedan participar activamente, de esta manera, se atiende los intereses y gustos de los pequeños, igualmente, se llevan actividades innovadoras como el spa de las emociones donde permita a los estudiantes, tener una nueva perspectiva de la enseñanza, de igual modo, las planeaciones permite la creatividad y la flexibilidad, buscando siempre atender las necesidades de los educandos para que cuenten con un desarrollo íntegro en su infancia.

Como se ha dicho con anterioridad, los menores cuentan con una necesidad de falta de inteligencia emocional en sus vidas, por tanto, las 3 actividades diseñadas posibilitan a que los niños y niñas aprendan sobre esta, donde puedan obtener competencias y habilidades que le sirvan para su desenvolvimiento personal y en comunidad, enseñando las diferentes emociones y una forma acertada de canalizarlas y expresarlas mediante la estrategia del mindfulness, entonces, mis planeaciones si responden acertadamente a las necesidades de aprendizaje de los niños y niñas del barrio Kennedy de 4 a 5 años.

La secuencia didáctica permite llevar actividades con sentido a los educandos donde a través de los 3 momentos: inicio, desarrollo y cierre, los pequeños puedan obtener competencias para sus vidas, ya que, no se debe llegar a la escuela a improvisar, el docente debe preparar una actividad que acceda a que los estudiantes logren un aprendizaje significativo. El profesor al estar en la escuela por medio de la observación participativa y los diarios de campo puede reconocer problemas, gustos y necesidades de los educandos, es aquí cuando las secuencias didácticas juegan un papel primordial, pues, el docente distingue el problema y comienza a llevar actividades, que posibiliten una mejora en los estudiantes, cómo considera Medina y Tobón (2010), “la formación basada en competencias no puede referirse a la competitividad de quien sólo se forma competentemente para tener mayor poder o dominar sobre los otros, sino formarse competentemente para hacer el bien de manera cooperativa” (p.90). La secuencia didáctica es pertinente para el desarrollo de competencias en los educandos, puesto que, les ayuda a adquirir habilidades personales y colectivas las cuales les servirán para el resto de su vida, dado que, la escuela está formando a los futuros ciudadanos. En la secuencia didáctica se trabaja con la competencia- Reconocer las emociones de sí mismo y los otros, aprendiendo pautas sobre el mindfulness, que accedan a que los infantes generen ambientes armónicos en su hogar comunitario y familia. Se pretende que los niños y niñas puedan obtener esta competencia por medio de las 3 actividades diseñadas.

Los saberes previos son los conocimientos con los que ya cuentan los estudiantes, y los han adquirido en su familia o contexto, permitiendo saber sobre un tema en específico, entonces, es importante que en la secuencia didáctica en el momento de inicio siempre se haga ese reconocimiento de saberes previos, en la mayoría de las ocasiones los educandos conocen sobre muchos temas y pueden responder acertadamente, pero, también es bueno escuchar respuestas

equivocas que permitan llegar al aprendizaje significativo de los infantes, cuando estuve en mi práctica pedagógica realicé una actividad llamada el circuito de la lectura, en el momento inicial pregunte ¿qué es un circuito de la lectura?, un pequeño me contestó que era algo eléctrico, que generaba energía, está claro, que la respuesta fue correcta y ese era su conocimiento previo, mostrando que no existen verdades absolutas, y que los niños y niñas a través de sus conocimientos previos pueden construir su nuevo aprendizaje, demostrando al cierre de la actividad si lo que se creía era acertado o no, como define Seibane et al. (2016), “el proceso educativo, es importante considerar lo que el individuo ya sabe de tal manera que establezca una relación con aquello que debe aprender” (p.256).

Al comenzar la carrera universitaria no se reconocía lo que era una secuencia didáctica, con el tiempo se empezaron a elaborar, y en ocasiones se dificulta, incluso debía buscar ayuda de docentes, pero, en la práctica pedagógica, se diseñaron muchas experiencias de aprendizaje significativas, que permitieron adquirir habilidades para realizarlas, innovando y trayendo nuevas perspectivas para enseñar, demostrando que es fundamental llevar clases planeadas a los educandos y que las secuencias didácticas son un apoyo enorme en el quehacer docente, como futura licenciada en pedagogía infantil, voy a seguir implementando las secuencias didácticas en mi labor docente, pues, deseo que los educandos obtengan competencias, además, de seguir potenciando el progreso íntegro de los infantes.

Por último, la planeación de la secuencia didáctica dejó grandes aprendizajes significativos para la vida y la profesión docente, puesto que, se comprendió la importancia de llegar al aula de clase con secuencias didácticas que permitan el aprendizaje-enseñanza, donde no se vulneren los derechos de los niños y niñas, y puedan recibir una educación de calidad, igualmente, que se debe reconocer la población estudiantil sus gustos, necesidades e intereses.

Implementación

Para iniciar, la actividad mi emoción y la emoción de mis amigos, se desarrolló en una sesión con el momento de inicio, desarrollo y cierre, esta actividad tuvo un tiempo de una hora con treinta minutos, buscando favorecer la inteligencia emocional de los niños y niñas del barrio Kennedy de 4 a 5 años, puesto que, los pequeños necesitan tener competencias sobre inteligencia emocional en sus vidas, para lograr una vida personal y en comunidad exitosa, con esta actividad se buscaba atender los vacíos de los infantes, para que, comprendieran sobre inteligencia emocional y lo empezaran asimilar en su vida cotidiana.

Los materiales son parte fundamental en la actividad pues, permite que los niños y niñas puedan utilizar sus 5 sentidos, despertando su interés y concentración, igualmente, los materiales que se llevaron a los educandos caritas de las emociones y palo de lluvia accedió a motivar a los menores, aunque el espacio era pequeño, se trató de distribuir los espacios para cada momento, incluso en el momento de desarrollo que los pequeños debían saltar en un pie, gatear, entre otros, se pegó en la parte superior las caras de las emociones y se ubicó a los educandos en el otro extremo para que contaran con más espacio, y se pudiera implementar correctamente la actividad, también, para evitar algún tipo de accidente; los niños y niñas se sentaban en círculo, ya que, posibilita que puedan ver a sus demás compañeros y docente en formación, además de facilitar la interacción, esto permitió que la actividad fluyera asertivamente.

Como se mencionó con anterioridad, la actividad tuvo un tiempo de una hora y 30 minutos, este tiempo fue idóneo para que los niños y niñas pudieran obtener algunas competencias sobre las emociones y una pauta del mindfulness, que les posibilita atender a sus necesidades sobre inteligencia emocional, es evidente que con solo una actividad no se lograra cambiar la vida de los menores, pero, si se aportará en el desarrollo de su inteligencia emocional.

La estrategia de evaluación para la actividad # 1 posibilita distinguir las habilidades, aptitudes, destrezas y precisión que tienen los niños y niñas en los 3 momentos, con el propósito de atender las necesidades de los educandos, también, permite obtener una competencia en sus vidas generando aprendizajes en los pequeños, que después les sirvan para utilizarlas en la cotidianidad.

La estrategia de evaluación empleada en esta actividad es acorde, dado que, a través de la misma actividad, se evidencia los aprendizajes significativos obtenidos por los niños y niñas, donde no se trabaja con la evaluación tradicional, sino que, se evalúa por medio de las habilidades que consiguen los menores en el transcurso de la actividad.

En la planeación se pretende que los educandos puedan obtener un aprendizaje esperado, es decir, los resultados sobre lo que aprendieron, entonces, esta planeación accedió a que los niños y niñas logaran trabajar con su cuerpo mediante la música, crearán un vínculo con sus compañeros por medio del diálogo, empezaran a conocer pautas de la estrategia del mindfulness, de esta manera, empezaron con el desarrollo de su inteligencia emocional, posibilitando alcanzar los aprendizajes esperados.

Al reconocer la estrategia de evaluación de la actividad, se puede evidenciar que sí se logró la competencia, puesto que, los niños y niñas obtuvieron habilidades sobre sí mismos y los demás en el ámbito socio-emocional, accediendo a mejoras en su contexto.

La actividad permitió que los educandos pudieran asimilar sobre la inteligencia emocional en sus vidas, ya que, pudieron reconocer las diferentes emociones tanto en sí mismos como en los otros, comprendiendo que las emociones son parte natural de los seres humanos, alcanzando un aprendizaje esperado pues, las pudieron reconocer, nombrar y señalar.

Como esta actividad se realizó con la primera infancia es muy importante disponer para los niños y niñas distintos recursos didácticos para su aprendizaje-enseñanza, se utilizó un bafle, caras de las emociones y palo de lluvia que favorece el aprendizaje significativo en los menores, dado que, como docente en formación se debe disponer de distintas herramientas, que posibiliten que la actividad sea más agradable para los educandos, de esta manera, los niños y niñas se pueden sentir en su zona de confort y lograr un aprendizaje significativo.

Aunque en la actividad # 1 se usaron pocos recursos didácticos, esto no quiere decir que no fue acorde, dado que, estos 3 recursos didácticos accedieron a que los infantes comprendieran las emociones, igualmente, permitió guiar el aprendizaje-enseñanza influenciado por los estímulos brindados a los pequeños.

La actividad # 2 el monstruo de mis emociones se realizó en una sesión con el momento de inicio, desarrollo y cierre, se deseaba seguir fortaleciendo la inteligencia emocional de los niños y niñas, dado que, en su hogar comunitario y en casa, los pequeños no reciben competencias sobre inteligencia emocional, entonces, con esta actividad se pretende seguir llenando estas brechas, para que los pequeños puedan transformar su vida.

En la actividad #2 se contaron con distintos materiales, aun cuando el espacio es pequeño, los menores pudieron desenvolverse adecuadamente, esto propició que la actividad fuera acorde para los educandos, donde ellos pudieron participar activamente. La actividad duró 2 horas, aunque se puede considerar que fue muy larga, pues, el tiempo de atención de un niño de 4 a 5 años es de aproximadamente 20 minutos, la actividad generó esa motivación intrínseca de los educandos, lo cual favoreció para desarrollar su inteligencia emocional.

En la estrategia de evaluación se pretende atender la necesidad de los educandos sobre la falta inteligencia emocional en sus vidas, por este motivo, se evalúa mediante las habilidades y

aptitudes que lograron los pequeños durante el desarrollo de la actividad, y de qué manera lo asimilan en su propia realidad. La estrategia de evaluación sí fue acorde con la planeación, puesto que, los infantes conocieron sobre una nueva información, la comprendieron en su propio entorno, luego la asimilaron y la comenzaron a aplicar en su propia vida.

Esta actividad posibilita que los niños y niñas obtengan un aprendizaje esperado sobre inteligencia emocional por medio de la estrategia del mindfulness, los pequeños comprenden mediante un cuento las distintas emociones y aprenden una pauta del mindfulness llamada la burbuja, la cual pueden realizar en los momentos que se sientan tristes o enojados, accediendo a que los menores por sí mismos puedan encontrar la calma.

En la actividad # 2 la competencia es: Reconocer las emociones de sí mismo y los otros, aprendiendo pautas sobre el mindfulness, que accedan a que los infantes generen ambientes armónicos en su hogar comunitario y familia; entonces, la estrategia de evaluación accedió a especificar si los niños y niñas pudieron lograr esta competencia, puesto que, la misma actividad permite distinguir la participación y los conocimientos que adquieren los pequeños, comprendiendo el cuento, llevando a cabo la estrategia del mindfulness y ejecutando el títere, permitiendo el logro de la competencia.

Con la planeación se espera que los menores puedan obtener los aprendizajes esperados, por esta razón, se llevó una actividad divertida y participativa para los educandos, donde los pequeños se sintieran cómodos, accediendo a que los estudiantes obtengan las habilidades necesarias en su desarrollo de inteligencia emocional, saber- conocimiento sobre las emociones y sus colores, saber hacer- escoger el color de su propia emoción para el títere, saber ser- los infantes comprenden sus propias emociones y la de sus compañeros empezando a generar contextos adecuados para convivir.

Los recursos didácticos que se utilizaron en la actividad # 2 fueron: el cuento, silueta del monstruo de colores en fomi, aguja roma desechable, hilo grueso, marcadores, bafle con música relajante, estas herramientas posibilitaron que la actividad fuera oportuna en los pequeños, generando asombro e interés por los menores, de esta manera, se logró mediar los contenidos para los educandos para que, se dieran los aprendizajes esperados, al mismo tiempo que se atendía las necesidades de los menores. Los recursos didácticos sí fueron acordes a la planeación, pues, posibilitó la atención de los estudiantes, se mostró un ambiente real, motivo al aprendizaje y permitió evaluar el aprendizaje de los menores.

Reflexión y Análisis de la Práctica Pedagógica

Para comenzar, la secuencia didáctica que se realizó con los niños y niñas de 4 a 5 años del barrio Kennedy, contaba con 3 actividades de las cuales solo se implementaron 2, los resultados obtenidos en la implementación fueron favorables, puesto que, los educandos participaron activamente y contaron con una gran aceptación de las actividades, igualmente, se pudo evidenciar que los pequeños comprendieron sobre la estrategia del mindfulness, para aplicarla en sus propias vidas, pues, Briana dijo- profe yo le enseñe a mi mamá la burbuja cuando se enoja, María Celeste pidió que le regale un palo de lluvia para tener en su casa y utilizarlo cuando sus emociones están confundidas, esto permitió comprender que los menores tuvieron un aprendizaje sobre las emociones y encontraron a través del mindfulness una estrategia para regularlas, siendo positivos los resultados de la propuesta pedagógica.

También, se notó a la niña Elizabeth distraída y alejada de las actividades, comprendiendo que no fue tan propicio para la pequeña, y esto no está mal, y tampoco quiere decir que la propuesta fue un fracaso, ya que, se encuentra una gran diversidad de infancias, y como futura docente en educación inicial, debo entender que cada infante tiene su ritmo, y que algunas actividades son facilitadoras y otras obstaculizadoras en el aprendizaje, siendo así, se debe estar innovando y llevando nuevas temáticas que permitan obtener resultados positivos, sin olvidar, que las falencias son un insumo para las mejoras.

Analizando los resultados de las 2 actividades implementadas, se puede considerar que las fortalezas que se lograron es el reconocimiento de las emociones y el aprendizaje sobre la estrategia del mindfulness, entre las mejoras que se pueden realizar es generar en los infantes un vínculo más cercano con sus compañeros, donde puedan comprender acertadamente las

emociones de los otros, para que, se dé una convivencia armónica desde su primera infancia y lo puedan seguir implementando por el resto de sus vidas.

Los niños y niñas del barrio Kennedy no reciben en su casa habilidades para el desarrollo de su inteligencia emocional, como dice Fernández y Montero (2016), “realmente merece la pena desarrollar nuestra I.E. es porque ésta es un factor fundamental en nuestra realización como personas y nuestra felicidad personal, objetivo principal en la vida de cualquier ser humano” (p.57). Por este motivo, se desea realizar acciones concretas que permitan mejorar la propuesta pedagógica.

Se pretende que las familias también participen con los infantes, con el propósito de comprender sobre inteligencia emocional y la estrategia del mindfulness, de esta manera, tanto familia como infantes, lo empezaran a implementar en sus vidas, esto puede originar grandes transformaciones en el contexto de los infantes, dado que, contarán con entornos adecuados para desenvolverse, accediendo a una vida armoniosa y exitosa para los pequeños pues, la inteligencia emocional y el mindfulness propicia el uso adecuado de las emociones, reduce el estrés, permite la comunicación asertiva, la empatía, la resolución de conflictos, y minimiza los actos violentos, entre otros.

Las actividades realizadas posibilitaron en los niños y niñas un aprendizaje significativo, porque, los educandos cuentan con un rol activo que les permite construir su propio aprendizaje, dado que, se les brindó una motivación intrínseca sobre las emociones y el mindfulness, igualmente, permitió la adquisición de una competencia para sus vidas, donde los menores comienzan a utilizarla en su cotidianidad, y esto es lo que convierte la enseñanza en un aprendizaje, cuando los pequeños pueden asimilar lo aprendido en su propia realidad.

Los aspectos que ayudaron en los resultados de aprendizaje, es que se llevaron a los infantes actividades con sentido, que permiten que los pequeños comprendan y conecten con el tema, para que, no se genere un aprendizaje memorístico, sino que, puedan obtener un aprendizaje significativo como evidencia Moreira (2000), “en dicha interacción, el nuevo conocimiento debe relacionarse de manera no arbitraria y sustantiva (no al pie de la letra) con aquello que el aprendiz ya sabe y éste debe presentar una predisposición para aprender” (p.8). Entonces se acercó a los infantes a su propio contexto mediante sus presaberes, para llevarlos a elaborar su nuevo conocimiento, en un acompañamiento permanente con la docente en formación, pero siendo los menores quienes edifican su propio aprendizaje.

En la implementación de las actividades se pudieron notar algunas diferencias con los educandos pues, algunos ya tenían saberes previos sobre las emociones, en cambio, otros no las distinguen, algunos pequeños se les facilita la interacción con sus compañeros, otros se alejaban de la actividad y sus amigos, entre las fortalezas se pueden evidenciar la participación de los educandos, expresando sus ideas y sentimientos a través de la oralidad, saltando en un pie, gateando, etc. Reconociendo algunas emociones de sus compañeros y padres.

Las dificultades que se demostraron fueron en su motricidad fina, puesto que, algunos infantes se les dificultó coser el títere y en ocasiones no se relacionaban idóneamente con sus compañeros.

Por otra parte, se tienen algunas recomendaciones para futuras implementaciones, crear una rutina diaria con los infantes con la estrategia del mindfulness, como argumenta Díaz y Cibrián (2017), “el entrenamiento en mindfulness podría tener un claro impacto en la manera en que los individuos se relacionan con sus emociones” (p.263). Los pequeños lo puedan asimilar en su vida, lo realicen en su cotidianidad e igualmente, lo puedan enseñar a sus cercanos, con el

fin de que llegue a más personas esta estrategia; realizar actividades de inteligencia emocional por medio del mindfulness en la comunidad, con el propósito de que más personas transformen sus vidas significativamente; concientizar a los docentes de educación inicial sobre la importancia de la inteligencia emocional en los niños y niñas, como menciona Fernández y Montero (2016), “la I.E. puede ser una buena herramienta. De este modo, fomentando su desarrollo, es posible contribuir a la construcción de un mundo más inteligente y más feliz” (p.54). Donde se generen cambios favorables, que posibiliten que los infantes tengan una mejor calidad de vida.

En la propuesta pedagógica se trabajó con la pregunta de investigación ¿Cómo la estrategia del mindfulness incide en la mejora de la inteligencia emocional de los niños y niñas de 4 a 5 años del barrio Kennedy en el municipio de Santuario- Risaralda?, esta permitió reconocer una nueva estrategia como lo es el mindfulness, para abordar en el ámbito educativo, como propone Palomero y Valero (2016), “las investigaciones disponibles parecen concluir que los programas mindfulness influyen positivamente en el rendimiento académico y en factores personales del alumnado” (p.20). Posibilitando nuevas alternativas para lograr un aprendizaje significativo en los educandos, asimismo, el valor que tiene enseñar sobre inteligencia emocional en la vida de los pequeños.

Como futura docente en pedagogía infantil, resaltó que en mi planeación didáctica, reconocí el contexto, los gustos, intereses, necesidades y problemáticas de los educandos, para así, poder crear actividades de acuerdo a su realidad; se diseñó distintos materiales didácticos para crear ambientes enriquecedores para los menores, se utilizó el juego como herramienta para comprender el tema de la inteligencia emocional, como expresó Ministerio de Educación Nacional (s.f) “el juego es considerado como una forma de elaboración del mundo y de

formación cultural, puesto que los inicia en la vida de la sociedad en la cual están inmersos” (p.14). Se elaboró y organizó algunas pautas del mindfulness que fueran adecuadas para los pequeños.

La planeación permite alcanzar el aprendizaje-enseñanza en el aula de clase, ya que, está orientado alcanzar un aprendizaje significativo en los educandos mediante distintas herramientas y estrategias, citando a Reyes (2017) “la planeación de clase se convierte en una actividad de primer orden para los profesionales de la educación con un sentido práctico y utilitario” (p.88). De este modo, el docente puede lograr que la clase permita la adquisición de competencias, pues, ha planeado distintas actividades con sentido para los educandos, posibilitando el éxito de la actividad en los estudiantes.

Para terminar, es indispensable que los docentes realicen la planeación de las actividades que van a ejecutar con los educandos, dado que, permite llegar con actividades idóneas, donde se pueda alcanzar el aprendizaje de los estudiantes, como refiere Reyes (2017) “la planeación es una actividad creadora; mientras más se planea el proceso educativo, más seguridad se tendrá en su desarrollo y en el logro de los objetivos propuestos” (p.89). Con la planeación el docente puede reconocer los presaberes de los educandos, luego efectúan el desarrollo del tema, para finalizar con la evaluación de la actividad, igualmente, saber los instrumentos y herramientas que son recomendables utilizar en la actividad, y considerar si se logró los resultados de aprendizajes esperados, la planeación debe ser flexible permitiendo que todos los educandos puedan participar, también, debe contar con el DUA accediendo a que todos los infantes sin importar su necesidad o limitación puedan obtener un aprendizaje.

Conclusiones

Para concluir, la propuesta pedagógica fue factible pues, los niños y niñas comprendieron sobre inteligencia emocional y la estrategia del mindfulness, lo que permitió que se genere un cambio en sus vidas, pues, pueden seguir trabajando la estrategia en los momentos que sientan sus emociones confusas, igualmente, los pequeños pueden transmitir la información a sus padres y cercanos, posibilitando que se den transformaciones en el barrio Kennedy, igualmente, se debe ser realista, ya que, las actividades implementadas con los infantes no solucionarán todos los problemas, pero, sí aportará positivamente a los menores en sus vidas, dado que, los niños y niñas son como esponjas y en esta etapa absorben todo lo enseñado.

Los propósitos se cumplieron, puesto que, los pequeños distinguieron sus emociones y la de sus cercanos, igualmente, se ejecutaron experiencias de aprendizaje significativas que fortalecieron la inteligencia emocional mediante la estrategia del mindfulness, posibilitando que se alcance lo propuesto idóneamente.

En las distintas etapas de la propuesta pedagógica se pudo evidenciar la importancia de la inteligencia emocional en la primera infancia, pues, accede a que los infantes puedan contar con una vida exitosa y armónica, igualmente, el mindfulness es una estrategia que permite la concentración, la memoria, la atención, brinda calma y tranquilidad, además mejora las relaciones y la empatía con el prójimo, siendo muy propicio para los niños y niñas.

Entre las dificultades que se dieron en la implementación de las actividades fue no llegar a captar la atención por completo de una niña, dado que, la pequeña se mostraba desinteresada, se levantaba cada momento, y no se logró crear un vínculo que accediera a que la pequeña adquiriera la competencia esperada, pero, se debe reconocer que se está trabajando con personas,

y cada infante es distinto, como docente debo estar preparada para atender a cada educando, buscando distintas alternativas y estrategias que permitan el aprendizaje significativo.

Al comenzar la propuesta pedagógica comprendí que en cada contexto se encuentran distintas problemáticas que como docente investigador puede ayudar a mejorar y transformar, este diplomado me brindó nuevos conocimientos en mi vida laboral y personal como: empatía, creatividad, aprendizaje continuo, innovación, escucha, comunicación asertiva, entre otros.

La proyección de la propuesta pedagógica pretende transformar la vida de los niños y niñas en su parte emocional, accediendo a que los menores tengan una vida victoriosa en todos los aspectos, de esta manera, se aporta un granito de arena desde la educación.

En mis prácticas pedagógicas quería mostrar actividades innovadoras y pertinentes, que mostraran mis competencias como docente en pedagogía infantil, también, la importancia de generar la motivación intrínseca en los educandos que les permite realizar la actividad por sí solos, además, de incluir una estrategia como el mindfulness posibilitando nuevas alternativas para mejorar la educación.

Para terminar, la profesión del maestro va dirigida a la sociedad, por esta razón, se debe contar con docentes íntegros en su labor, que deseen ayudar a transformar la educación de Colombia y el mundo mediante su quehacer y reflexión pedagógica, los profesores deben tener la habilidad de escribir e interpretar su realidad, creando artículos que sirvan para futuras investigaciones, siendo esta una competencia primordial en la docencia.

Referencias Bibliográficas

- Clavero, M. V. G. (2011). Estilos de aprendizaje: su influencia para aprender a aprender. *Revista de estilos de aprendizaje*, 4(7).
- Díaz, N. R., & Cibrián, L. J. S. (2017). Programa inteligencia emocional plena (PINEP) aplicando mindfulness para regular emociones. *Revista de psicoterapia*, 28(107), 259-270.
- Fernández-Martínez, A. M., & Montero-García, I. (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 53-6
- García, C. (2019). El proyecto de vida. Grupo Editorial Patria. <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/113006/>
- Macías, M. C. M. (2010). La inteligencia emocional en la infancia. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 9, 1-10.
- Martínez, L. (2007). La observación y el diario de campo en la definición de un tema de investigación. *Revista perfiles libertadores*, 4(80), 73-80.
- Medina, E. y Tobón, S. (2010). Formación integral y competencias. Pensamiento complejo, currículo, didáctica y evaluación, 3a ed., Centro de Investigación en Formación y Evaluación CIFE, Bogotá, Colombia, Ecoe Ediciones, 2010. *Revista Interamericana de Educación de Adultos*, 32(2),90-95. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457545095007>
- Ministerio de Educación Nacional. (1997). Serie Lineamientos curriculares: Preescolar.

- Ministerio de Educación Nacional MEN. (s.f). *Referentes Técnicos_Educación Inicial*.
https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-341880.html?_noredirect=1
- Mora, F. (2012). 1.¿ Qué son las emociones?. *El Observatorio FAROS Sant Joan de Déu (www.faroshsjd.net) es la plataforma de promoción de la salud y el bienestar infantil del Hos-pital Sant Joan de Déu (HSJD) de Barcelona.*, 14.
- Moreira, M. A. (2000). Aprendizaje significativo. *Recuperado el, 8*, 149-181.
- Palomero Fernández, P., & Valero Errazu, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*.
- Seibane, C., Ferrero, G. E., & Gramundo, A. T. (2016). Saberes previos: su importancia en la promoción de aprendizajes. In *I Jornadas sobre las Prácticas Docentes en la Universidad Pública. Transformaciones actuales y desafíos para los procesos de formación (La Plata, 2016)*.

Apéndices

Apéndice A Carpeta de Evidencias de la Práctica

Evidencias de la implementación

https://docs.google.com/document/d/1G-LxmRrKOTjwUZghFjz7acBkdJ2_gStPYkOij57cysQ/edit?usp=sharing

Enlace del vídeo de sustentación <https://youtu.be/O3EZQaVVHZ0>