

**Mindfulness como estrategia para potencializar la autorregulación emocional en los niños y niñas del grado primero del colegio Mundo de los Niños en Cóbbita, Boyacá**

Erika Natali Suarique Parra

Asesor

Leydy Lorena Cruz Hoyos

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación ECEDU

Licenciatura en Pedagogía Infantil

2024

## Resumen

El objetivo primordial de esta indagación consiste en mitigar las conductas disruptivas manifestadas en el ambiente de aprendizaje correspondiente al primer grado del Colegio Mundo de los Niños, ubicado en el municipio de Cómbita, Boyacá, mediante el fortalecimiento de la autorregulación emocional de los estudiantes a través de la técnica Mindfulness. El enfoque metodológico empleado se basa en la investigación acción-participación. Este enfoque implica una secuencia estructurada de fases que abarca la observación, planificación, ejecución de acciones y reflexión. Este método facilita la colaboración activa entre los investigadores y los participantes del estudio, lo que permite una comprensión más profunda de los fenómenos analizados y la implementación de intervenciones efectivas

La investigación se ha estructurado en una secuencia didáctica compuesta por tres sesiones, diseñada con el objetivo de abordar de manera efectiva esta problemática. En cada sesión, se han planificado actividades específicas con el objetivo de identificar, analizar y evaluar el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional en los estudiantes de primer grado, utilizando ejercicios basados en el mindfulness, como respiración, yoga entre otras. Estas actividades están diseñadas para potenciar la autorregulación emocional y, de este modo, mitigar las conductas disruptivas que se presentan en el aula.

Cada sesión se concibe como una oportunidad para abordar aspectos fundamentales de la autorregulación emocional. El objetivo es proporcionar a los estudiantes herramientas prácticas que faciliten la comprensión y regulación efectiva de sus emociones, contribuyendo así a la reducción de conductas disruptivas a través de ejercicios de autocontrol.

**Palabras clave:** Conductas Disruptivas, Autorregulación Emocional, Mindfulness, Didáctica.

### **Abstract**

The main objective of this research is to mitigate the disruptive behaviors manifested in the learning environment corresponding to the first grade of Colegio Mundo de los Niños fen Cómbita, Boyacá, by strengthening the emotional self-regulation of students through the Mindfulness technique. The methodological approach used is based on action-participatory research. This approach involves a structured sequence of phases that includes observation, planning, execution of actions and reflection. This method facilitates active collaboration between researchers and study participants, allowing for a deeper understanding of the phenomena analyzed and the implementation of effective interventions.

In each session, specific activities have been planned with the objective of identifying, analyzing and evaluating the development of emotional self-regulation skills in first grade students, using exercises based on mindfulness, such as breathing, yoga, among others. These activities are designed to enhance emotional self-regulation and thus mitigate disruptive behaviors that occur in the classroom.

Each session is conceived as an opportunity to address fundamental aspects of emotional self-regulation. The objective is to provide students with practical tools that facilitate the understanding and effective regulation of their emotions, thus contributing to the reduction of disruptive behaviors through self-control exercises.

**Keywords:** Disruptive behaviors, emotional self-regulation, mindfulness, didactics.

## Tabla de Contenido

Introducción .....	6
Diagnóstico de la Propuesta Pedagógica .....	8
Pregunta de Investigación.....	10
Objetivos.....	11
Diálogo entre la Teoría y la Propuesta Pedagógica .....	12
Marco de Referencia de la Planeación Didáctica .....	15
Planeación Didáctica.....	18
Enfoque Didáctico .....	22
Implementación.....	26
Reflexión y Análisis de la Práctica Pedagógica.....	29
Conclusiones .....	33
Referencias Bibliográficas .....	35
Apéndices.....	37

**Lista de Apéndice**

**Apéndice A** *Carpeta de Evidencias de la Práctica*..... 37

## Introducción

La autorregulación emocional es importante en la vida, ya que permite ajustar y modular comportamientos y emociones con el fin de anticipar y prepararse de manera adecuada ante diversas situaciones. La presente propuesta pedagógica se desarrolla en Colegio Mundo de los Niños, ubicado en el municipio de Cóbbita, Boyacá, y está dirigida a estudiantes de primer grado con una edad promedio de 6 años. En este contexto educativo, se ha identificado la presencia de conductas disruptivas dentro del aula de clase, las cuales impactan negativamente el entorno escolar, afectando tanto el proceso de enseñanza-aprendizaje como la convivencia entre los alumnos. Estas conductas, en muchas ocasiones, son resultado de una insuficiente autorregulación emocional por parte de los niños y niñas.

Estas conductas disruptivas, observadas de manera recurrente, suelen estar asociadas a una deficiente autorregulación emocional por parte de los niños y niñas. La falta de habilidades adecuadas para gestionar sus emociones y comportamientos impide a los estudiantes responder de manera adaptativa a las exigencias del entorno escolar.

Esta investigación se concentra en mejorar la autorregulación emocional de los estudiantes, dado el papel crucial que las emociones desempeñan en el proceso de desarrollo infantil. Según Jadue (2002).

Las emociones tienen un poderoso impacto en nuestro conocimiento del mundo circundante y las expresiones emocionales otorgan una ventana a la experiencia subjetiva del mundo individual. Nuestras emociones motivan nuestras acciones y afectos cuando interactuamos con otras personas y con nuestro ambiente y proveen de sentido a nuestras experiencias de vida. Al guiar nuestros pensamientos y acciones, las emociones poseen una función reguladora que nos ayuda a adquirir los patrones de la conducta adaptativa. (p. 196).

Como se ha destacado previamente, la adecuada gestión emocional en la infancia incide significativamente en el desarrollo integral de los niños y niñas. Por ende, esta propuesta es busca inducir un impacto positivo en los estudiantes, con el fin de mitigar la ocurrencia de conductas disruptivas como la desobediencia y el incumplimiento de normas. Se persigue, además, promover un proceso de aprendizaje exitoso mediante la implementación de la técnica mindfulness orientadas a potencializar la autorregulación emocional de los niños y niñas.

Se espera que mediante la implementación de esta propuesta, los niños y niñas adquieran una mayor conciencia de sí mismos y de sus emociones, lo que les permitirá abordar de manera más efectiva los desafíos cotidianos que enfrentan en el entorno escolar y en su vida diaria. En última instancia, se aspira a que este enfoque contribuya a promover un ambiente escolar más armonioso, inclusivo y propicio para el desarrollo integral de los estudiantes.

### **Diagnóstico de la Propuesta Pedagógica**

En el Colegio Mundo de los Niños, específicamente en el grupo de estudiantes del primer grado, que abarcan edades entre los 6 años, se evidencia presencia de conductas que están incidiendo en sus interacciones interpersonales, generando situaciones conflictivas. Es importante destacar que este fenómeno puede tener implicaciones significativas en el ambiente escolar y en el desarrollo socioemocional de los niños y niñas en esta etapa crucial de su formación educativa.

Estas conductas parecen estar asociadas con dificultades en la autorregulación emocional por parte de los estudiantes. Pan blanco y Basilio (2012), manifiestas que “la autorregulación emocional se refiere, en términos generales, a la habilidad de controlar y modular las expresiones emocionales (positivas o negativas) y de interactuar con otros de maneras cada vez más complejas de acuerdo a reglas sociales” (p. 21).

En respuesta a esta situación, la presente propuesta tiene como objetivo mejorar la autorregulación emocional de los niños y niñas de primer grado. Para lograrlo, se recurrirá a la técnica de mindfulness siendo el enfoque central de esta investigación. A palabras de Vallejo (2006).

El mindfulness puede entenderse como atención y conciencia plena, como presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento actual. busca, ante todo, que los aspectos emocionales y cualquier otro proceso de carácter no verbal, sean aceptados y vividos en su propia condición, sin ser evitados o intentar controlarlos. (p.92).

La propuesta pedagógica busca fortalecer el desarrollo emocional positivo en niños y niñas a través de la técnica mindfulness. El mindfulness una técnica que su objetivo es dotar de habilidades para gestionar el estrés y mejorar en general sus habilidades socio-emocionales,

cognitivas y comportamentales. Para alcanzar este propósito, se plantea un enfoque inicial en la identificación y selección de las técnicas mindfulness más efectivas y pertinentes para el contexto educativo de los niños y niñas. Entre estas técnicas, se consideran ejercicios de respiración consciente, prácticas de escaneo corporal y sesiones de meditación guiada. Estas actividades se seleccionan en función de su potencial para promover la atención plena y el autoconocimiento emocional en los estudiantes, contribuyendo así a un desarrollo emocional saludable y sostenible.

Por lo tanto, a través de esta propuesta, se pretende no solo abordar las manifestaciones conductuales desafiantes, sino también proporcionar a los niños y niñas las herramientas y habilidades necesarias para que logren una mayor autorregulación emocional. Esto implica capacitar a los estudiantes en el reconocimiento, comprensión y gestión de sus propias emociones, así como en el desarrollo de estrategias eficaces para lidiar con situaciones estresantes o conflictivas.

### **Pregunta de Investigación**

¿Cómo potencializar la autorregulación emocional a través de mindfulness en los niños y niñas del grado primero del colegio Mundo de los Niños en Cómbita, Boyacá?

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Potencializar la autorregulación emocional a través de Mindfulness en los niños y niñas del grado primero del colegio Mundo de los Niños en Cóbbita, Boyacá.

### **Objetivos Específicos**

Identificar las técnicas de mindfulness más efectivas para desarrollar habilidades de autorregulación emocional en los niños y niñas de primer grado del Colegio Mundo de los Niños en Cóbbita, Boyacá.

Analizar los cambios en el comportamiento y la respuesta emocional de los estudiantes antes y después de la implementación del programa de mindfulness, para determinar las áreas de mayor impacto.

Evaluar la efectividad de las técnicas de mindfulness en mejorar la autorregulación emocional, comparando los resultados obtenidos de los estudiantes participantes con un grupo control que no reciba esta intervención.

## **Diálogo entre la Teoría y la Propuesta Pedagógica**

La autorregulación de las emociones en los niños y niñas es un tema muy importante que se debe trabajar en el aula de clase ya que “en el contexto escolar las emociones constituyen el aspecto de mayor relevancia para facilitar los aprendizajes: emociones positivas o gratas permitirán la realización de acciones favorables para el aprendizaje, emociones negativas o no gratas no lo permitirán”. (Ibáñez,2002,p. 32).

Este entendimiento subraya la necesidad de implementar estrategias pedagógicas que fomenten el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional en el contexto escolar, con el propósito de cultivar un ambiente propicio para el aprendizaje óptimo y el bienestar integral del estudiantado.

En este sentido para fortalecer la autorregulación es importante educar las emociones, por lo tanto es importante hablar sobre Educación Emocional en palabras de Bisquerra (2003) manifiesta la educación emocional como:

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. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (p.27).

Diferentes teorías y modelos sugieren que es importante que los niños y niñas desarrollen su dimensión emocional ya que esta le permite una contribución grande a su desarrollo, algunos de estos son:

En relación con autorregulación emocional Rojas y Montes (2018) señala que:

la autorregulación se convierte en el proceso que permite al individuo ajustar sus planes y procedimientos, de tal forma que anticipa y provee, gracias a un proceso consciente y deliberado, que le permite identificar los errores, ajustar y mejorar sus planes para lograr conseguir el objetivo de la situación problema (p.1).

Por consiguiente la autorregulación es un proceso consciente y deliberado que permite ajustar y mejorar continuamente sus planes para alcanzar objetivos específicos. Este proceso implica anticipar problemas, identificar errores y realizar ajustes necesarios para mejorar las estrategias. Así, la autorregulación facilita una adaptación proactiva y eficaz en la resolución de situaciones problemáticas.

Pan blanco y Basilio (2012) define a la autorregulación emocional como la capacidad de ajustarse a situaciones emocionalmente difíciles, controlar comportamientos que se consideran inapropiados en un determinado contexto y priorizar acciones que se consideran socialmente aceptables, incluso cuando no son la primera reacción del individuo o pueden ser incómodas de realizar.

Considerando los referentes previos y el papel crucial de la autorregulación emocional en el desarrollo infantil, se procederá a discutir la técnica propuesta para su aplicación en esta investigación. A palabras de Vallejo (2006), el El mindfulness se puede entender:

Como atención y conciencia plena, presencia atenta y reflexiva. Los términos atención, conciencia y referencia al momento concreto están incluidos de lleno en su significado. Viene a plantear, por tanto, un empeño en centrarse en el momento presente de forma activa y reflexiva. Una opción por vivir lo que acontece en el momento actual, el aquí y el ahora, frente al vivir en la irrealidad, el soñar despierto (p. 92).

El mindfulness se define como una atención y conciencia plena del momento presente, implicando una presencia atenta y reflexiva. La práctica del mindfulness busca fomentar una vivencia consciente y plena de lo que sucede en el momento actual.

Algunos estudios han demostrado que “emplear mindfulness durante el desarrollo infantil tiene números efectos positivos, incluyendo : alivio del estrés, mayor concentración, descubrimiento de un equilibrio vital” (Comas, 2016, p.1).

En consonancia con lo expuesto anteriormente, el objetivo de esta investigación es desarrollar una intervención orientada a la implementación de diversos ejercicios de mindfulness en niños y niñas, con el propósito de fortalecer su autorregulación emocional. Esta iniciativa busca mitigar la disrupción en el entorno del aula. según Moreno Olmedilla (1999) :

La disrupción en el aula es una situación en la que un grupo de alumnos impiden con su comportamiento el desarrollo normal de la clase, haciendo que la docente emplee más tiempo en controlar la disciplina y el orden en el aula de clase. Interfiriendo de esta manera en el aprendizaje del resto de los alumnos (p.190).

Considerando lo expuesto anteriormente, esta propuesta se orientará hacia potencializar la autorregulación emocional, con el propósito de contribuir al avance en diversos ámbitos donde los niños consolidan su desarrollo. Principalmente, se centrará en el contexto escolar, con el fin de promover las interacciones interpersonales entre los estudiantes y mejorar su rendimiento académico. Del mismo modo, se enfocará en el entorno familiar para mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales en dicho contexto.

### **Marco de Referencia de la Planeación Didáctica**

Existen estándares básicos de competencias para fortalecer la autorregulación emocional de los niños y niñas realizado por el Ministerio de Educación Nacional (2006) estos son los estándares de competencias ciudadanas, en su tipo de competencias emocionales , donde se resalta la importancia de reconocer y expresar sus emociones.

La formación basada en competencias es un enfoque centrado en el desarrollo de habilidades prácticas, conocimientos aplicables y actitudes relevantes. La propuesta pedagógica delineada en esta investigación tiene como objetivo primordial el fortalecimiento de la autorregulación emocional en niños y niñas, empleando para ello las competencias emocionales y la técnica del mindfulness. Este enfoque promueve el aprendizaje basado en competencias, ya que se orienta hacia la consecución práctica, innovadora y didáctica de la capacidad de los niños para regular sus emociones de manera que no perturben su entorno ni el de sus pares. Se procura que este proceso sea autónomo y libre de juicios o rechazos. En consecuencia, la propuesta busca potenciar las habilidades existentes o incubar nuevas destrezas en los niños, con miras a fortalecer sus competencias socioemocionales.

Para lograr el objetivo establecido en esta investigación, el papel del docente desempeña una función crucial. El docente debe ser un inspirador y motivador de la enseñanza, lo que resalta la importancia de su labor en el proceso educativo. La persona profesional en educación cumple una función primordial en la vida de cada una y uno de sus estudiantes, ya que su labor no sólo se centra en la transmisión de conocimientos académicos, sino que se convierte en modelo de actitudes personales y emocionales para sus estudiantes. Es así que “se reconoce la labor docente como agente formadora, no sólo en el ámbito académico e intelectual, sino también en el área personal y social” (Calderón, Salazar & Washburn 2014 p.2). comprendiendo

que él es encargado de fomentar diferentes estrategias en el aula de clase para poder lograr una enseñanza pero que esta sea de una manera significativas.

Tobón (2010) plantea unas competencias docentes las cuales son trabajo en equipo, comunicación, planeación del proceso educativo, evaluación del aprendizaje, mediación del aprendizaje, producción de materiales, tecnologías de la información y la comunicación, y gestión de la calidad del aprendizaje. Estas competencias permiten que el docente desempeñe mejor su quehacer en el aula de clase ya que es Competencias que permiten un mejor rol del quehacer docente en el aula de clase. Estas hacen parte de la práctica pedagógica ya que por medio de estas se evaluará el proceso, se realizarán los materiales adecuados, el uso de las TIC estará presente en actividades que se realizan en la planeación educativa. Todas estas son muy importantes ya que permiten llevar a cabo esta propuesta.

Esta propuesta pedagógica promueve el desarrollo integral de los niños a través de tres dimensiones: el Saber, el Saber Hacer y el Saber Ser. En cuanto al Saber, se enfoca en la internalización de conocimientos sobre las emociones, comprendiendo su proceso y fortaleciendo la autoconciencia emocional. En el Saber Hacer, se busca la aplicación de estrategias de autorregulación emocional, la expresión adecuada de las emociones y el manejo positivo de situaciones desafiantes. Por último, en el Saber Ser, se enfatiza el fortalecimiento de la identidad personal, el fomento de la empatía y la compasión, y la construcción de relaciones positivas con los demás. Este enfoque se fundamenta en el desarrollo de competencias socioemocionales que contribuyen al bienestar integral y a una convivencia armoniosa.

Teniendo en cuenta los estándares básicos de competencias, la presente investigación busca evaluar el impacto positivo de la técnica de mindfulness en la autorregulación emocional de los individuos La implementación sistemática de prácticas de mindfulness contribuirá

significativamente a la mejora de la capacidad de los sujetos para gestionar y regular sus emociones de manera más efectiva. Mañas et al. (2014).manifiesta que:

La persona que practica mindfulness aprende a observar y aceptar los pensamientos, las sensaciones y las emociones que experimenta. A través de la observación genera perspectiva y los trasciende. En cierto sentido, se libera del contenido de los mismos. Practicar mindfulness nos permite contemplar los pensamientos, emociones y sensaciones que experimentamos como eventos que fluyen de forma continua y cambiante.

Por lo tanto, la presente investigación se proyecta para trascender de manera significativa tanto en el ámbito educativo como en la vida cotidiana de los niños, permitiendo alcanzar el objetivo principal planteado. Se anticipa que los resultados obtenidos no solo enriquecerán la práctica pedagógica en el aula, sino que también tendrán un impacto duradero en el desarrollo socioemocional de los estudiantes.

### Planeación Didáctica

Para dar inicio a la implementación de las técnicas de mindfulness en los niños y niñas de primer grado se iniciará con la actividad denominada **Aprendo a respirar como respira la abeja**. Esta sesión tendrá una duración de 45 minutos. En la fase inicial, con el propósito de captar la atención y promover la concentración de los estudiantes, se empleará la canción "Juan, Paco, Pedro de la Mar". Al concluir la canción, los estudiantes deberán ubicarse sentados en el piso, se socializan las reglas que tiene la actividad, las cuales son:

- No levantarse del puesto si no es con autorización de la docente
- Levantar la mano para pedir la palabra
- No interrumpir al compañero que esta hablando, el estudiante debe esperar su turno.
- No interrumpir a la docente mientras está dando las respectivas instrucciones.
- No gritar dentro del aula, ni hacer ruidos incomodos fuera de lugar.
- No comer dentro del aula.
- No hablar con el compañero que está a su lado.

Se realizará el ejercicio de la siguiente manera:

Los estudiantes se ubicarán en el piso en una postura cómoda y cerrarán los ojos. La docente iniciará guiando a los niños y niñas a dejar volar su imaginación, invitándolos a visualizarse como abejas. Los estudiantes deben imaginar que están volando, mientras la docente les proporciona indicaciones para facilitar esta visualización.

- Respiraran profundamente, el aire entrara por la nariz, llenara tus pulmones y después lo expulsaran por la boca muy lentamente (se repite 5 veces).

- A continuación deberán tapar sus oídos con los dedos índices, deberán inspirar, pero deberán hacer el sonido de las abejas cuando vuelan (se repite 5 veces).
- Se deberá quitar los dedos de los oídos, pero deberán mantener los ojos cerrados  
Para finalizar se repite la primera respiración ( se repite 3 veces nuevamente). Se pedirá que abran los ojos y que socialicen como se sintieron, se escucharán las voces de todos los niños y niñas.

Para la segunda actividad denominada **Meditando escaneo mi cuerpo**. Esta sesión tendrá una duración de 30 minutos. Para el momento inicial los estudiantes bailaran la canción “yo tengo un cuerpo y lo voy a mover” Pedimos a los niños que se sienten cómodamente en el las sillas.

- Ponemos música suave y agradable de fondo.
- Se pedirá que cierren los ojos, e imaginaran diferentes situaciones que la docente plantee, en esta deberán imaginar que son un gato que tiene mucha pereza, la docente pedirá que estiren los brazos hacia al frente y a la cuenta de 3 deberá levantar los brazos y llevarlos hacia atrás de la cabeza, la docente indicara y deberán bajar los brazos hacia los lados muy lentamente.
- Para el siguiente ejercicio los niños y niñas deberán acostarse boca arriba, la docente comenzara a dar las indicaciones de que parte del cuerpo deben de mover de una manera suave realizando en conjunto el ejercicio de inhalar y exhalar.
- Los estudiantes deberán sentarse cuando se sientan preparados.

Para finalizar la actividad se les entrega una hoja en blanco, se les dispondrá de colores y se les pedirá que dibujen como se sintieron en la actividad, si se sintieron felices, tristes, enojados y que socialicen el porqué.

La tercera y última actividad se denominará **Las posturas de los objetos y animales**.

Esta sesión tendrá una duración de 40 a 45 minutos. El objetivo de esta actividad es integrar la práctica del yoga mediante la ejecución de diversas posturas acompañadas de ejercicios de respiración. Utilizando un dado con una serie de imágenes, que ilustrará cada postura a los niños y niñas deberán realizar. Para el momento inicial se da inicio con la proyección del cuento “tengo un volcán” de la autora Miriam Tirado

Al finalizar la proyección el grupo se pondrá en círculo la docente realiza las siguientes preguntas:

- ¿Qué era lo que tenía alba en su interior?
- ¿Ustedes saben cómo es un volcán?
- ¿Por qué alba se enojaba tanto?
- ¿Ustedes en que situaciones se enojan y echan fuego como Alba?
- ¿Qué sucedía cuando el volcán que alba tenía dentro hacia erupción?
- ¿Quién vino ayudar a Alva a controlar el volcán que tenía dentro?
- ¿la técnica que el hada utilizaba es la misma que implementamos en la sesión 1?

La docente inicia la sesión presentando un repertorio de técnicas complementarias que los estudiantes pueden incorporar en su rutina, además de la técnica previamente introducida. Este conjunto de prácticas abarca diversas posturas fundamentales de yoga, conocidas por su efectividad en la mejora de la flexibilidad y la relajación. Entre las posturas destacadas se encuentran: árbol, montaña, perro boca abajo, armadillo, avión, pinza y loto

Cada una de estas posturas será realizada en tres fases distintas, con una duración de 20 segundos por fase. Durante la ejecución, se enfatizará la importancia de la respiración controlada y profunda, que es crucial para maximizar los beneficios físicos y mentales de la práctica de

yoga. La docente proporcionará instrucciones detalladas sobre la alineación corporal y las técnicas de respiración adecuadas para cada postura.

Después de completar las posturas, los estudiantes se reunirán en un círculo para llevar a cabo una reflexión colectiva. Este espacio está diseñado para fomentar la introspección y el intercambio de experiencias personales. Los estudiantes compartirán sus sensaciones y percepciones durante la práctica de las posturas, identificando cuáles les resultaron más desafiantes o relajantes.

La docente guiará esta discusión, reforzando los beneficios de la práctica regular de yoga para la gestión del estrés y la promoción del bienestar físico y mental. Se subrayará cómo estas posturas y técnicas pueden integrarse en la vida diaria de los estudiantes, proporcionándoles herramientas valiosas para enfrentar situaciones estresantes y mejorar su salud integral. Al concluir la sesión, los estudiantes habrán adquirido una comprensión más profunda de las técnicas de yoga y su aplicación práctica, así como una apreciación renovada por el autocuidado y el bienestar personal.

### **Enfoque Didáctico**

Las secuencias didácticas son herramientas pedagógicas fundamentales en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que estas permiten estructurar los contenidos de manera secuencial y lógica. Según Gonzáles et al.(2010):

Las Secuencias Didácticas representan una verdadera herramienta pedagógica para el que aprende, éstas incluyen, competencias de módulo, de asignatura, elementos de competencia, fases por elemento, así como contenido, estrategias de información y tiempo de dedicación, tomando en cuenta tanto las actividades supervisadas como las independientes.(p.30)

Esto indica que las secuencias didácticas son herramientas flexibles que ayudan a los educadores a planificar, implementar y evaluar eficazmente el proceso de enseñanza-aprendizaje, adaptándose a las necesidades individuales de los estudiantes y promoviendo su desarrollo

Existen varios referentes que sustentan la implementación de las secuencias didácticas estas varían dependiendo del enfoque educativo del contexto escolar.

la secuencia didáctica “es un conjunto de actividades ordenadas, estructuradas y articuladas para la consecución de unos objetivos educativos que tienen un principio y un final conocidos tanto por el profesorado como por el alumnado y continúa señalando que la secuencia didáctica constituye una potente unidad de análisis para indagar, reflexionar y mejorar la práctica docente.” (Zabala, 2000, p. 16).

Rodríguez-Reyes(2014) señala que “las secuencias de actividades o secuencias didácticas consisten en una sucesión de actividades previamente pensadas que dan orden y lógica a los procesos de enseñanza y acompañados con modelos de aprendizaje dan sentido a la asimilación y comprensión de los contenidos diseñadas por el docente”. (p449).

Las secuencias didácticas para Medina (2010) “son, sencillamente, conjuntos articulados de actividades de aprendizaje y evaluación que, con la mediación de un docente, buscan el logro de determinadas metas educativas, considerando una serie de recursos” (p. 20).

La estrategia implementada en el desarrollo de la secuencia didáctica es el mindfulness, a palabras de Vallejo (2006), el El mindfulness se puede entender:

Como atención y conciencia plena, presencia atenta y reflexiva. Los términos atención, conciencia y referencia al momento concreto están incluidos de lleno en su significado. Viene a plantear, por tanto, un empeño en centrarse en el momento presente de forma activa y reflexiva. Una opción por vivir lo que acontece en el momento actual, el aquí y el ahora, frente al vivir en la irrealidad, el soñar despierto (p. 92).

Otro autor que resalta la importancia de la técnica mindfulness en el desarrollo infantil es Prince (2019):

El mindfulness puede ser definido como el estado mental que se alcanza cuando nos centramos en el momento presente, aceptando nuestros sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales. Los estudios han demostrado que emplear el mindfulness durante el desarrollo infantil tiene numerosos efectos positivos, incluyendo: alivio del estrés, mayor concentración, descubrimiento de un equilibrio vital, mejora de las habilidades de toma de decisiones (p.8).

El objetivo principal de esta investigación radica en potenciar la autorregulación emocional mediante la práctica de mindfulness. Las actividades diseñadas en este estudio buscan fomentar un desarrollo significativo en los estudiantes, específicamente en el fortalecimiento de su capacidad de autorregulación emocional. La ausencia de esta habilidad ha sido evidenciada como un factor contribuyente a diversas problemáticas dentro del contexto escolar, tales como la manifestación de conductas disruptivas.

A lo largo de la investigación, se implementarán intervenciones basadas en técnicas de mindfulness, las cuales han demostrado ser efectivas en la promoción de la autorregulación

emocional. Estas intervenciones serán evaluadas mediante el comportamiento y la respuesta emocional de los estudiantes antes y después de las actividades implementadas

El estudio pretende demostrar que, al mejorar la autorregulación emocional, se pueden mitigar comportamientos disruptivos y, en consecuencia, promover un ambiente escolar más armonioso y propicio para el aprendizaje. Se espera que los hallazgos de esta investigación proporcionen una base sólida para la integración de prácticas de mindfulness en los programas educativos, contribuyendo así a la formación integral de los estudiantes y al mejoramiento del clima escolar en general.

En la planeación didáctica se abordaron las necesidades de los estudiantes, enfocadas en fortalecer la autorregulación emocional. Para ello, se consideraron tanto sus intereses individuales como sus estilos de aprendizaje. Las actividades implementadas fueron desarrolladas para responder de manera efectiva a estas necesidades educativas, garantizando su alineación con los objetivos pedagógicos establecidos.

La intervención educativa incluyó la aplicación de diversas técnicas de mindfulness, tales como ejercicios de respiración, meditación guiada y prácticas de yoga. Estas técnicas fueron seleccionadas en función de su eficacia comprobada en la promoción de la autorregulación emocional. La estructura de las actividades estuvo diseñada para maximizar el impacto positivo en el desarrollo emocional de los estudiantes, integrando métodos que faciliten una experiencia de aprendizaje adaptada y significativa.

Como profesional, se continuará trabajando desde la secuencia didáctica debido a su eficacia en la planificación y ejecución de procesos de enseñanza y aprendizaje. La secuencia didáctica proporciona una estructura organizada y coherente que guía el desarrollo de actividades

educativas, permitiendo una atención adecuada a las necesidades de los estudiantes y la consecución de los objetivos pedagógicos establecidos.

Además, la secuencia didáctica facilita la integración de enfoques pedagógicos innovadores y metodologías activas que promueven la participación activa del estudiante, el desarrollo de habilidades cognitivas y socioemocionales, y la construcción de conocimiento significativo. Al utilizar esta herramienta, puedo adaptar las actividades de enseñanza a las características individuales de los estudiantes, ofreciendo experiencias de aprendizaje personalizadas y centradas en sus intereses y estilos de aprendizaje.

## Implementación

En la implementación 1 denominada “aprendo a respirar como respira la abeja”, se inició la actividad en colaboración con la docente titular. Al comienzo, el grupo de estudiantes se encontraba disperso y la mayoría no obedeció las instrucciones iniciales. Para captar la atención de los estudiantes, se implementaron ejercicios motores de levantar y bajar las manos, y colocarlas en diferentes partes del cuerpo. Esta estrategia fue efectiva para atraer la atención de los estudiantes.

La actividad comenzó con la canción "Juan, Paco, Pedro de la Mar", que involucraba movimientos manuales. Al finalizar la canción, los estudiantes se sentaron en círculo en el suelo. Durante este periodo, se observó que algunos estudiantes comenzaron a pelear y jugar en el salón. Para recapturar su atención, se reutilizó la técnica de manos arriba, manos abajo y manos en la cabeza.

La docente socializó las normas y la importancia del silencio. Al iniciar la implementación del ejercicio de respiración, los estudiantes no prestaron mucha atención inicialmente. Sin embargo, la docente continuó con las explicaciones y, al observar que todos los estudiantes participaban en el ejercicio, los dos niños que estaban dispersos también comenzaron a realizarlo. Durante el ejercicio, se observó que muchos estudiantes seguían hablando y no se concentraban adecuadamente. No obstante, al continuar con la actividad de respiración, se logró captar la atención y participación de todos los estudiantes.

Al finalizar la sesión, los estudiantes se levantaron lentamente y compartieron sus experiencias sobre cómo se sintieron. Algunos manifestaron que se sintieron relajados, aunque encontraron difícil mantener la respiración, mientras que otros expresaron sentirse tranquilos.

Para concluir la actividad, la docente les explicó que esta técnica puede ser útil cuando se sientan estresados o irritados.

En la implementación 2 denominada "Meditando, escaneo mi cuerpo", llevada a cabo en el salón de clase, se enfatizó la importancia de mantener el silencio. Durante la fase inicial, los niños mostraron entusiasmo al bailar y mover cada una de las partes del cuerpo, participando activamente. Al cambiar el ritmo de la música a una melodía más suave y tranquila, los estudiantes se quedaron en silencio. Se les pidió que se acostaran en el piso boca arriba y se les explicó detalladamente cómo se desarrollaría la actividad: moverían las partes del cuerpo al ritmo de la música suave.

Durante la conducción de la actividad, se observó un grupo altamente concentrado, logrando captar la atención y mantener el silencio de todos los estudiantes. Fue gratificante observar cómo los niños disfrutaban este tipo de actividades. Se procedió a guiar el movimiento de todas las partes del cuerpo. Se permitió que los niños se levantaran por voluntad propia, y una vez que todo el grupo estuvo sentado, se les invitó a expresar cómo se sentían en ese momento. Los estudiantes se mostraron serenos y tranquilos, manifestando que les había gustado mover diferentes partes del cuerpo como el estómago, las rodillas y las manos. Además, describieron sensaciones de estar en el mar, en una habitación, en el campo o en la piscina.

Para finalizar la actividad, se les proporcionó papel y colores para que dibujaran las emociones que sintieron. Muchos de ellos representaron la tranquilidad utilizando el color verde.

En esta tercer y última sesión. La actividad comienza con la proyección del cuento Tengo un volcán de la autora Miriam Tirado. Se observó que todos los niños prestaron mucha atención al video. Posteriormente, se formularon preguntas relacionadas con el cuento, evidenciando una notable comprensión por parte de los niños sobre las experiencias del personaje Alba.

Seguidamente, se procedió a realizar las posturas de yoga. Durante la fase inicial de socialización, los niños abordaron cada postura como un juego. Para captar su atención, se implementó la canción "Si tú tienes muchas ganas de...". Una vez captada su atención, se les indicó que debían realizar las posturas con gran concentración. Al principio, les resultó difícil mantener el equilibrio, por lo que se decidió poner música suave, lo que contribuyó a crear un ambiente más agradable. Los niños y niñas disfrutaron notablemente de la actividad.

Al finalizar la sesión, se observó un cambio muy gratificante, especialmente en aquellos niños que habitualmente tienen dificultades para seguir instrucciones o que suelen mostrar conductas indisciplinadas. Estos niños se mostraron muy concentrados al realizar cada una de las posturas, ejecutando correctamente los ejercicios de respiración.

### **Reflexión y Análisis de la Práctica Pedagógica**

Teniendo en cuenta el objetivo general de la investigación, se puede afirmar que la influencia del mindfulness fue efectiva en el aula de clase de primer grado del Colegio Mundo de los Niños en el municipio de Cómbita, Boyacá, Mediante la implementación de actividades de mindfulness durante un período determinado, se observó una mejora significativa en el comportamiento de los estudiantes, evidenciada en una disminución de conductas disruptivas y un aumento de la atención y la autorregulación emocional. Estos hallazgos sugieren que el mindfulness puede ser una herramienta efectiva para promover el bienestar y el aprendizaje en el aula de clase.

Durante la aplicación de la secuencia didáctica, se observaron resultados significativos en el desarrollo de las competencias emocionales de los niños. Estos resultados se reflejaron en una mayor capacidad de autorregulación emocional y una participación más activa en las actividades propuestas. Al finalizar cada actividad, se evidenció que los estudiantes mostraban niveles superiores de tranquilidad y motivación. Este incremento en la estabilidad emocional y en la disposición hacia el aprendizaje apunta que el mindfulness no solo contribuye a la mejora del clima del aula, sino que también potencia el desarrollo integral de los estudiantes.

Para maximizar el impacto del mindfulness en el entorno educativo, es fundamental que esta práctica sea implementada de manera continua y sistemática en el aula de clases. La evidencia recopilada a lo largo de la investigación indica que la aplicación regular del mindfulness tiene un efecto positivo notable en los niños y niñas, promoviendo mejoras en su comportamiento, atención y autorregulación emocional.

La constancia en la implementación de técnicas de mindfulness es crucial para consolidar estos beneficios, ya que la práctica sostenida permite a los estudiantes desarrollar habilidades

emocionales de manera progresiva. Además, la repetición y la familiaridad con las actividades de mindfulness facilitan la internalización de estas prácticas, lo que contribuye a una mayor estabilidad emocional y a un ambiente de aprendizaje más favorable.

Las acciones implementadas durante la intervención favorecieron significativamente el logro del aprendizaje de los participantes, mindfulness ayudó a los estudiantes a desarrollar habilidades de atención plena, lo que les permitió concentrarse mejor durante las actividades. Esta mejora en la atención facilitó una mayor absorción de la información y un aprendizaje más efectivo.

La práctica constante de mindfulness contribuyó a disminuir las conductas disruptivas en el aula. Al promover un estado de calma y autorregulación emocional, los estudiantes fueron capaces de mantener comportamientos más adecuados y respetuosos, creando un ambiente de aprendizaje más propicio y menos caótico. Igualmente ayudó a los estudiantes a reconocer y gestionar sus emociones de manera más efectiva. Esta autorregulación emocional se tradujo en una mayor capacidad para enfrentar desafíos académicos y sociales, reduciendo el estrés que pueden interferir con el aprendizaje, también contribuyó a crear un clima escolar más positivo y de apoyo, los estudiantes se sintieron más tranquilos y motivados, lo que favoreció un entorno en el que se sentían seguros para explorar, preguntar y aprender sin temor a ser juzgados.

A través de las prácticas de mindfulness, los estudiantes desarrollaron competencias socioemocionales como la empatía, la paciencia y la compasión. Estas habilidades son fundamentales para el aprendizaje colaborativo y la convivencia armoniosa en el aula.

En relación con la pregunta de investigación, "¿Cómo potencializar la autorregulación emocional a través de mindfulness en los niños y niñas del grado primero del colegio Mundo de los Niños en Cóbbita, Boyacá?", es crucial entender varios aspectos fundamentales. Primero, la

autorregulación emocional es la capacidad de manejar las emociones de manera efectiva, adaptándose a diversas situaciones sin reacciones impulsivas. Es esencial comprender cómo los niños procesan y responden a sus emociones para diseñar intervenciones de mindfulness adecuadas.

Las prácticas de mindfulness, que incluyen ejercicios de respiración, meditación guiada y actividades de atención plena, ayudan a los niños a tomar conciencia de sus emociones y pensamientos sin juzgarlos. Estos métodos fomentan la autorregulación emocional al permitir que los estudiantes se centren en el presente y gestionen mejor sus reacciones emocionales. La evidencia recopilada muestra mejoras significativas en la autorregulación emocional de los niños, como se mencionó anteriormente.

El entorno educativo juega un papel vital en la efectividad del mindfulness. Un ambiente escolar de apoyo y calma facilita la implementación de estas prácticas. Además, la implicación de maestros y padres es fundamental para reforzar el mindfulness en la rutina diaria de los niños. Además de la autorregulación emocional, el mindfulness mejora la atención, la concentración y las habilidades socioemocionales, contribuyendo a un mejor desempeño académico y una convivencia más armoniosa en el aula.

Es importante reconocer los desafíos en la implementación del mindfulness, como la posible resistencia inicial de los estudiantes y la necesidad de formación específica para los educadores. Proporcionar soluciones y estrategias para superar estos obstáculos es clave para asegurar el éxito de la intervención.

Considerando lo anterior, la planificación es crucial en el proceso de enseñanza, ya que proporciona claridad sobre los objetivos educativos. Durante la ejecución, se identifican áreas de mejora y aspectos que requieren fortalecimiento. Por lo tanto, es esencial que el docente se apoye

continuamente en una planificación meticulosa para obtener resultados positivos. Para Rodríguez (2012):

La planeación didáctica es de suma importancia en el quehacer del profesor, porque aquí es donde el profesor refleja su creatividad al momento de seleccionar y organizar actividades de aprendizaje con enfoques que permitan al estudiante desarrollar competencias y actitudes críticas sobre lo que aprende (p.20).

Por esta razón la planeación se vuelve indispensable en el quehacer docente, ya que este permite el espacio para crear y llevar un hilo de lo que se quiere lograr a corto o largo plazo.

Para finalizar las acciones de intervención basadas en mindfulness favorecieron el logro del aprendizaje de los participantes al mejorar su atención, reducir conductas disruptivas, aumentar la autorregulación emocional, fomentar la participación activa, crear un ambiente de apoyo y bienestar, y desarrollar habilidades socioemocionales esenciales.

## Conclusiones

La presente investigación ha proporcionado una visión profunda sobre la importancia de autorregulación emocional en los niños y niñas y de cómo estas influyen en la disminución de las conductas disruptivas que se presentan. A partir de esto se pudo dar respuesta a la pregunta de investigación llegando a las siguientes conclusiones:

La implementación de la estrategia de mindfulness en el entorno educativo ha demostrado ser una intervención efectiva para mejorar la autorregulación emocional y el comportamiento de los estudiantes. A través de prácticas sistemáticas de atención plena, los niños han desarrollado una mayor capacidad para manejar sus emociones, lo que ha resultado en una disminución de conductas disruptivas y un incremento en la atención y el compromiso académico.

El mindfulness no solo promueve el bienestar emocional, sino que también crea un ambiente de aprendizaje más favorable, facilitando el desarrollo integral de los estudiantes. Para maximizar estos beneficios, es crucial que los docentes integren de manera continua y estructurada las actividades de mindfulness en la rutina diaria del aula.

Para concluir esta investigación tuvo un impacto positivo y significativo en la autorregulación emocional de los estudiantes, tal como se había planteado en los objetivos de la investigación.

Los resultados indicaron una mejora notable en el comportamiento de los estudiantes, con una disminución de conductas disruptivas y un aumento en la atención y la participación activa. Además, se observó un desarrollo considerable en las competencias emocionales, evidenciado por una mayor capacidad de los estudiantes para gestionar sus emociones, lo que se tradujo en niveles superiores de tranquilidad y motivación al finalizar cada actividad de mindfulness.

La constancia y estructura en la aplicación de estas actividades fueron cruciales para estos resultados positivos, demostrando que el mindfulness es una herramienta eficaz para promover el bienestar emocional y el aprendizaje en el entorno escolar. Por tanto, se puede afirmar que los propósitos de potenciar la autorregulación emocional y mejorar el ambiente de aprendizaje se cumplieron con éxito, validando la efectividad de la estrategia de mindfulness implementada.

### Referencias Bibliográficas

- Comas, S. (2016). *Burbujas de paz: Pequeño libro de Mindfulness para niños (y no tan niños)*. Nube de tinta
- González Barajas, MT, Kaplan Navarro, JC, Reyes Osua, G., & Reyes Osua, MA (2010). *La secuencia didáctica, herramienta pedagógica del modelo educativo ENFACE*. Universidades , (46), 27-33. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37318636004>
- Ibáñez, N., (2002). *LAS EMOCIONES EN EL AULA*. Estudios Pedagógicos , (28), 31-45. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=173513847002>
- Jadue J., G., (2002). *FACTORES PSICOLOGICOS QUE PREDISPONEN AL BAJO RENDIMIENTO, AL FRACASO YA LA DESERCIÓN ESCOLAR*. Estudios Pedagógicos , (28), 193-204. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=173513847012>
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., & Gil, C. (2014). *Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo*. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*, 193-229. [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/38121920/EDUCACION\\_CONSCIENTE-libre.pdf?1436295982=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEDUCADORES\\_CONSCIENTES\\_FORMANDO\\_A\\_SERES.pdf&Expires=1716166308&Signature=ZUXy6QOfkV51Rx6LqDajVOFWw3IK0xIHh2ihP6ntHH-Qi0EVIB0XNhi25UkoNAAU1OAc-Ndo63ZOezo5-bF72cM8N2vTWIHHAHY7tOqrWeTU2LfBx1MYbotTzT2r8xPFOpnlN55zS7aameXIZGwim9JoHLMNQsW-rItX1S9iHXL4BAIlys~2aLUqqAr08i86G3~zF66DQiUwQdubFy-PZk7eIdvrpWYUmMgDnUzi3NLvgGKJZ2jE~Z3z5muzjkUel1t71jiK16XwD9qORV3uJ](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/38121920/EDUCACION_CONSCIENTE-libre.pdf?1436295982=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEDUCADORES_CONSCIENTES_FORMANDO_A_SERES.pdf&Expires=1716166308&Signature=ZUXy6QOfkV51Rx6LqDajVOFWw3IK0xIHh2ihP6ntHH-Qi0EVIB0XNhi25UkoNAAU1OAc-Ndo63ZOezo5-bF72cM8N2vTWIHHAHY7tOqrWeTU2LfBx1MYbotTzT2r8xPFOpnlN55zS7aameXIZGwim9JoHLMNQsW-rItX1S9iHXL4BAIlys~2aLUqqAr08i86G3~zF66DQiUwQdubFy-PZk7eIdvrpWYUmMgDnUzi3NLvgGKJZ2jE~Z3z5muzjkUel1t71jiK16XwD9qORV3uJ)

[k5pdzgf-frHd8UdknftYUJXk2cTGC-swKHko5p9ECaLWNz6u6WSN-twZZcuG62Yw\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457545095007)

Medina Vidaña, E., (2010). Sergio Tobón Tobón. *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>

Pan blanco, D. y Basilio, M. (2012). *EMERGENCIA Y DESARROLLO TEMPRANO DE LA AUTORREGULACIÓN EN NIÑOS PREESCOLARES.* Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado , 16 (1), 15-34.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56724377002>

Prince, T. (2019). *Ejercicios de mindfulness en el aula: 100 ideas prácticas* (Vol. 38). Narcea Ediciones.

Rodríguez, C. (2012). *La Planeación como Recurso Didáctico en el Proceso de Enseñanza en la Escuela Primaria.* (Tesis de pregrado).<http://200.23.113.51/pdf/28698.pdf>

Rodríguez-Reyes, VM, (2014). *LA FORMACIÓN SITUADA Y LOS PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS DE LA PLANIFICACIÓN: LA SECUENCIA DIDÁCTICA.* Ra Ximhai , 10 (5), 445-456. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46132134027>

Vallejo Pareja, M. Á., (2006). *Consciencia.* *Papeles del Psicólogo* , 27 (2), 92-99.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827204>

zabala, A. (2000). *La practica educativa. Como enseñar.*\_Graó, de Serveis Pedagògics el

Francesc Tàrrega, 32-34. 08027 Barcelona. <https://des-for.infed.edu.ar/sitio/profesorado-de-educacion-inicial/upload/zavala-vidiella-antoni.pdf>

## Apéndices

### Apéndice A

*Carpeta de Evidencias de la Práctica*

[https://drive.google.com/drive/folders/1C224XFGjkwpvF22dewkf8gCfS8\\_CEd0B?usp=drive](https://drive.google.com/drive/folders/1C224XFGjkwpvF22dewkf8gCfS8_CEd0B?usp=drive)

[link](#)