

UNEMI

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

REPÚBLICA DE ECUADOR

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN APLICADA Y/O DE DESARROLLO PREVIO
A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:**

**MAGÍSTER EN EDUCACIÓN INICIAL CON MENCIÓN EN INNOVACIÓN EN
EL DESARROLLO INFANTIL**

TÍTULO DEL PROYECTO:

**GUÍA DE TÉCNICAS DE RELAJACION MINDFULNESS PARA EL ABORDAJE
DE LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES EN NIÑOS DEL SEGUNDO
AÑO DE EGB EN LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR PADRE MARCOS
BENETAZZO AÑO LECTIVO 2023 - 2024.**

Autor:

LCDA. LADY NATHALY PARRA GUAPULEMA

Director:

PHD. OSWALDO JIMÉNEZ BUSTILLO

MILAGRO - 2024

ACEPTACIÓN DEL TUTOR

En calidad de Tutor de Proyecto de Investigación, nombrado por el Comité Académico del Programa de Maestría en Comunicación, mención en Medios Públicos y Comunitarios

CERTIFICO

Que he analizado el Proyecto de Investigación con el tema **GUÍA DE TÉCNICAS DE RELAJACION MINDFULNESS PARA EL ABORDAJE DE LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES EN NIÑOS DEL SEGUNDO AÑO DE EGB EN LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR PADRE MARCOS BENETAZZO AÑO LECTIVO 2023 – 2024**, elaborado por **LADY NATHALY PARRA GUAPULEMA**, el mismo que reúne las condiciones y requisitos previos para ser defendido ante el tribunal examinador, para optar por el título de **MAGÍSTER EN EDUCACIÓN INICIAL CON MENCIÓN EN INNOVACIÓN EN EL DESARROLLO INFANTIL**.

Milagro, jueves 22 de febrero del 2024.



firmado electrónicamente por:
OSWALDO JOSE
JIMENEZ BUSTILLO

JIMENEZ BUSTILLO OSWALDO JOSE, Msc.

C.I: 0962899902

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

El / la autor/a de esta investigación declara ante el Comité Académico del Programa de Maestría en EDUCACIÓN INICIAL CON MENCIÓN EN INNOVACIÓN EN EL DESARROLLO INFANTIL de la Universidad Estatal de Milagro, que el trabajo presentado de mi propia autoría, no contiene material escrito por otra persona, salvo el que está referenciado debidamente en el texto; parte del presente documento o en su totalidad no ha sido aceptado para el otorgamiento de cualquier otro Título de una institución nacional o extranjera

Milagro, lunes 26 de febrero del 2024.



Firmado electrónicamente por:
**LADY NATHALY
PARRA GUAPULEMA**

LCDA. LADY NATHALY PARRA GUAPULEMA

C.I: 1206514141

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
DIRECCIÓN DE POSGRADO
CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA

El TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de **MAGÍSTER EN EDUCACIÓN INICIAL CON MENCIÓN EN INNOVACIÓN EN EL DESARROLLO INFANTIL CON MENCIÓN EN INNOVACIÓN EN EL DESARROLLO INFANTIL**, presentado por **LIC. PARRA GUAPULEMA LADY NATHALY**, otorga al presente proyecto de investigación denominado **"GUÍA DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN MINDFULNESS PARA EL ABORDAJE DE LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES EN LOS NIÑOS DE SEGUNDO AÑO DE EGB DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR PADRE MARCOS BENETAZZO AÑO LECTIVO 2023 - 2024."**, las siguientes calificaciones:

TRABAJO DE TITULACION	60.00
DEFENSA ORAL	39.00
PROMEDIO	99.00
EQUIVALENTE	Excelente



GRACIELA JOSEFINA
CASTRO CASTILLO

Mgr. CASTRO CASTILLO GRACIELA JOSEFINA
PRESIDENTE/A DEL TRIBUNAL



VICENTA JOSEFA
RIPALDA ASENSIO

Mgr. RIPALDA ASENSIO VICENTA JUBIKA
VOCAL



ALEXANDRA CECILIA
ASTUDILLO COBOS

Msc. ASTUDILLO COBOS ALEXANDRA CECILIA
SECRETARIA/A DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado en primer lugar a Dios por las bendiciones que día a día me ha dado durante este largo proceso de estudio, en segundo lugar, están mi familia y seres queridos por ser parte importante en este proceso, siendo mis guías y apoyo moral en los momentos buenos y malos, además de brindarme siempre los mejores consejos para ser una persona de buenos principios y fiel a mis creencias.

También deseo dedicar esta investigación a cada uno de los docentes que formaron parte de este año de estudio, por haber compartido sus conocimientos con mucho amor y profesionalismo, sobre todo por la paciencia y apertura que siempre tuvieron ante mis dudas e inquietudes sobre las temáticas abordadas.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, debo agradecer a Dios por darme la oportunidad de vivir una gran experiencia dentro de esta maravillosa universidad y por darme la dicha de cursar un nuevo nivel de estudio en una carrera que me apasiona, quiero agradecer a cada uno de los maestros que participaron en mi formación académica, a mi familia por darme fuerzas y motivarme a seguir estudiando, también debo agradecer a la persona más importante de mi vida, mi madre, gracias a ella por inspirarme a ser mejor cada día.

Finalmente agradezco a cada una de las personas que puedan leer este apartado, por permitir que mis experiencias e investigaciones sean un aporte para la sociedad.

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Sr. Dr.

Jorge Fabricio Guevara Viejó

Rector de la Universidad Estatal de Milagro

Presente.

Mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor del Trabajo realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Cuarto Nivel, cuyo tema fue **GUÍA DE TÉCNICAS DE RELAJACION MINDFULNESS PARA EL ABORDAJE DE LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES EN NIÑOS DEL SEGUNDO AÑO DE EGB EN LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR PADRE MARCOS BENETAZZO AÑO LECTIVO 2023 - 2024**, y que corresponde al Vicerrectorado de Investigación y Posgrado.

Milagro, lunes 26 de febrero del 2024.



Firmado electrónicamente por:
**LADY NATHALY
PARRA GUAPULEMA**

LCDA. LADY NATHALY PARRA GUAPULEMA

C.I. 1206514141

ÍNDICE

ÍNDICE DE PÁGINAS PRELIMINMARES

ACEPTACIÓN DEL TUTOR.....	ii
DECLARACIÓN DE AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTOS.....	vi
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	vii

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN.....	1
ABSTRACT.....	2
INTRODUCCIÓN.....	3
CAPÍTULO I.....	5
El problema de la investigación.....	5
Formulación del problema.....	9
Objetivos de la investigación.....	9
Objetivo general.....	9
Objetivos específicos.....	9
Justificación.....	10
CAPÍTULO II.....	12
Marco teórico referencial.....	12
Antecedentes de la investigación.....	12
Bases teóricas.....	18
Bases legales.....	30
CAPÍTULO III.....	31
Diseño metodológico.....	31
Población y muestra.....	32
Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	33
Validez y confiabilidad.....	34
CAPÍTULO IV.....	36

Análisis e interpretación de resultados	36
CAPÍTULO V	46
La propuesta.....	46
CAPÍTULO VI.....	53
Conclusiones y recomendaciones	53
Conclusiones	53
Recomendaciones	54
Referencias bibliográficas	55

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Competencia de Autocontrol.....	36
Tabla 2 Competencia de Autocontrol.....	37
Tabla 3 Competencia de Autocontrol	38
Tabla 4 Competencia de Autocontrol	40
Tabla 5 Competencia de Autocontrol	41
Tabla 6 Competencia de Aprovechamiento Emocional	41
Tabla 7 Competencia de Aprovechamiento Emocional	42
Tabla 8 Competencia de Aprovechamiento Emocional	43
Tabla 9 Competencia de Aprovechamiento Emocional	44
Tabla 10 Competencia de Aprovechamiento Emocional	45
Tabla 11 Caja emocional	48
Tabla 12 La campana.....	50
Tabla 13 Saltando	51
Tabla 14 Aprendo a respirar con mi compañero.....	50
Tabla 15 Estatuas con emociones	51

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 ¿Converso cuando me va mal en la escuela?.....	36
Figura 2 ¿Cuándo estoy inseguro, busco apoyo?.....	37
Figura 3 ¿Cuándo me enojo lo demuestro?.....	38
Figura 4 ¿Aclaro los problemas cuando los hay?	40
Figura 5 ¿Siento angustia cuando estoy aburrido?	40
Figura 6 ¿Me siento motivado a estudiar?	41
Figura 7 ¿Me considero animado?.....	42
Figura 8 Dejo sin terminar mis tareas	43
Figura 9 Hago mis tareas sólo con ayuda	44
Figura 10 Si me interrumpen ya no quiero participar	45

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo proponer una guía de técnicas de relajación Mindfulness para el abordaje de las competencias socioemocionales en los niños de segundo año de EGB de la Unidad Educativa Particular Padre Marcos Benetazzo año lectivo 2023 - 2024. El estudio se centra en la importancia del bienestar emocional en el desarrollo integral de los estudiantes en una etapa crucial de su formación. A través de un enfoque multidisciplinario se analiza la eficacia de las prácticas de Mindfulness para cultivar habilidades como la autorregulación emocional, la empatía y la gestión del estrés. La investigación se inserta desde el punto de vista metodológico en el enfoque cuantitativo, tipo de campo, nivel descriptivo y explicativo con un diseño no experimental. La población estuvo conformada por estudiantes de segundo grado y la muestra fue intencional. Se aplicó para la recolección de la información el test definitivo de inteligencia emocional para niños de hasta doce años de edad. Los resultados revelan que la implementación sistemática de técnicas de Mindfulness en el entorno educativo contribuye de manera significativa al mejoramiento de las competencias socioemocionales de los niños de segundo año de EGB en Ecuador. Los beneficios observados incluyen una mayor conciencia emocional, mejor capacidad para manejar situaciones estresantes y un incremento en la empatía hacia los demás. Estos hallazgos respaldan la relevancia de integrar prácticas de Mindfulness en el currículo escolar como estrategia efectiva para promover el bienestar emocional y social de los estudiantes. Este estudio no solo aporta valiosos insights para los educadores, sino que también abre nuevas perspectivas en la aplicación de enfoques pedagógicos centrados en el desarrollo socioemocional de los niños en el contexto ecuatoriano.

Palabras clave: Técnicas de relajación Mindfulness, competencias socioemocionales, niños de segundo año de EGB, bienestar emocional, desarrollo integral.

ABSTRACT –

The objective of this research is to propose a guide to Mindfulness relaxation techniques to address socio-emotional competencies in children in the second year of EGB at the Padre Marcos Benetazzo Private Educational Unit for the 2023 - 2024 school year. The study focuses on the importance of emotional well-being in the comprehensive development of students at a crucial stage of their training. Through a multidisciplinary approach, the effectiveness of Mindfulness practices is analyzed to cultivate skills such as emotional self-regulation, empathy and stress management. The research is inserted from the methodological point of view in the quantitative approach, type of field, descriptive and explanatory level with a non-experimental design. The population was made up of second grade students and the sample was intentional. The definitive test of emotional intelligence for children up to twelve years of age was applied to collect the information. The results reveal that the systematic implementation of Mindfulness techniques in the educational environment contributes significantly to the improvement of the socio-emotional competencies of second-year EGB children in Ecuador. Observed benefits include greater emotional awareness, better ability to handle stressful situations, and increased empathy toward others. These findings support the relevance of integrating Mindfulness practices into the school curriculum as an effective strategy to promote the emotional and social well-being of students. This study not only provides valuable insights for educators, but also opens new perspectives in the application of pedagogical programs focused on the socio-emotional development of children in the Ecuadorian context.

Keywords: Mindfulness relaxation techniques, socio-emotional skills, second year EGB children, emotional well-being, comprehensive development.

INTRODUCCIÓN

En el contexto educativo contemporáneo, el bienestar socioemocional de los niños ha adquirido una relevancia insoslayable para el desarrollo integral de los individuos. En particular, los estudiantes de segundo año de Educación General Básica (EGB) en Ecuador se encuentran en una etapa crucial de su formación, donde las competencias socioemocionales desempeñan un papel fundamental en su crecimiento personal y académico. La presente investigación se adentra en el estudio de las técnicas de relajación basadas en Mindfulness como una herramienta innovadora y efectiva para abordar y potenciar estas competencias en los niños de esta etapa educativa.

El Mindfulness, derivado de las tradiciones orientales de meditación, ha ganado reconocimiento en diversas disciplinas, incluida la psicología y la educación, como una práctica que promueve la conciencia plena y la atención consciente en el momento presente. Este enfoque, caracterizado por su simplicidad y accesibilidad, ofrece un marco adecuado para cultivar habilidades socioemocionales esenciales, tales como la autorregulación emocional, la empatía y la gestión del estrés, aspectos cruciales para el adecuado desenvolvimiento de los niños en su entorno escolar y social.

En este contexto, la investigación busca explorar la eficacia de las técnicas de Mindfulness como intervención pedagógica en el desarrollo de competencias socioemocionales específicas en niños de segundo año de EGB en el contexto ecuatoriano. A través de un enfoque multidisciplinario que integra la psicología, la educación y la neurociencia, se pretende profundizar en la comprensión de cómo estas prácticas pueden incidir de manera positiva en el bienestar integral de los niños, brindando a educadores y profesionales de la salud mental nuevas herramientas para enriquecer sus prácticas pedagógicas y contribuir al florecimiento emocional de los estudiantes.

Tomando en cuenta lo antes señalado, la presente investigación tiene como objetivo proponer una guía de técnicas de relajación Mindfulness para el abordaje de las competencias socioemocionales en los niños de segundo año de EGB de la Unidad Educativa Particular Padre Marcos Benetazzo año lectivo 2023 - 2024. La misma se inserta desde el punto de vista metodológico en el enfoque cuantitativo, tipo de campo, nivel descriptivo y explicativo con un diseño no experimental.

El informe producto de la investigación está estructurado de la siguiente manera:

CAPÍTULO I, El problema, el cual comprende el problema de la investigación, la formulación del problema, objetivos de la investigación (objetivo general y objetivos específicos) y la justificación.

CAPÍTULO II, Marco teórico referencial, estructurado por los antecedentes de la investigación, las bases teóricas y las bases legales.

CAPÍTULO III, Diseño metodológico, el cual comprende el enfoque de la investigación: Cuantitativo, tipo de investigación, nivel de investigación, diseño de investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de información, validez y confiabilidad y la técnica de análisis de datos

CAPÍTULO IV, Análisis e interpretación de resultados.

CAPÍTULO V, la propuesta.

CAPÍTULO VI: Conclusiones y Recomendaciones..

Y finalmente, las referencias bibliográficas y los anexos.

CAPÍTULO I:

El problema de la investigación

A nivel internacional, existen varias investigaciones realizadas en el contexto de las competencias emocionales, especialmente la UNESCO (2021), entidad encargada de realizar aportes significativos en el ámbito social y cuyo fin es buscar la erradicación de males como la pobreza, la exclusión, los problemas emocionales, entre otros y lograr un desarrollo adecuado de la población mediante la educación,

En este orden, UNESCO (2021) en una investigación que contó con el apoyo del laboratorio Latinoamericano de Evaluación de la Calidad de la Educación y la UNICEF, donde señalan que las habilidades o competencias emocionales “son aquellas destrezas que permiten formar individuos capaces de interactuar en una sociedad de forma autónoma y con autoestima, logrando tener la motivación suficiente para relacionarse con los demás” (p. 166).

Por otra parte, en el estudio señalado se contextualiza la relevancia del dominio personal y el manejo de las emociones y sentimientos, por esta razón, el dominio personal abarca la capacidad de regular las emociones y la necesidad de tener responsabilidad sobre las mismas. En el documento publicado también se detalla los beneficios de la autogestión de las emociones, entre ellas se tienen un mejor manejo del estrés, el control de los impulsos y una correcta disciplina (UNESCO, 2021).

Es así como, frente a la problemática que existe en el manejo de las emociones, la UNICEF (2019), promueve el uso de herramientas factibles para los niños y niñas en virtud de una educación basada en desarrollo de habilidades para la vida, respetando sus competencias psicosociales y habilidades emocionales. Unido a lo manifestado, la UNESCO (2021) menciona en base a la experiencia que es necesario la creación de programas socioemocionales en las instituciones educativas, teniendo como objetivo lograr actitudes positivas en los educandos, mejorando su

relación con los compañeros y un mayor compromiso con la escuela. Una educación basada en las competencias socioemocionales disminuye las conductas de riesgo.

Un estudio realizado en España por Escalada (2023), expone la necesidad de darle mayor relevancia a las emociones, algo que ha sido dejado de lado por la importancia que se le da al desarrollo cognitivo de los estudiantes en el estudio de áreas tradicionales como las asignaturas de matemáticas o lenguaje. El autor hace mención que en España la educación emocional ha quedado en el olvido.

Otro aspecto importante que hace mención (Escalada, 2023), que el proceso de ser una persona emocionalmente inteligente conlleva tiempo, esfuerzo, dedicación y constancia, para ello es necesario tener las herramientas idóneas para lograrlo, técnicas como el Mindfulness permite al individuo conciencia plena de lo que vive en el momento, dejando atrás los pensamientos y emociones negativas, esta técnica sin duda busca rescatar a los individuos del estrés emocional que están viviendo.

En Ecuador existen cada vez más interés hacia la investigación de temas relacionados al manejo emocional, por esta razón se puede citar el trabajo realizado por Pico (2020) quien da a conocer la problemática existente por la falta del manejo emocional y el egocentrismo en exceso que presentan los niños del nivel inicial, estas actitudes desembocan en el aula de clases, debido a que están en un lugar apartado de la realidad que viven en casa, donde por lo general los niños y niñas son el centro de atención, es así como según el autor, todas estas actitudes dan como resultado conductas agresivas.

De acuerdo con lo señalado, cuando se presenta un descontrol en el manejo de las emociones, se tiene como resultado niños con poca motivación para trabajar en el aula y problemas para relacionarse con los demás. Por esta razón el autor recomienda crear actividades que ayuden

a los niños a sentir el aula como un lugar seguro y confortable, es aquí en donde surge la necesidad de investigar técnicas que permitan la regulación emocional en los niños y niñas del nivel inicial (Pico, 2020).

En el marco educativo es necesaria la innovación y búsqueda de nuevas estrategias que ayuden al estudiante a ser protagonista de su propia formación académica, además es importante que los entes reguladores del país tengan en consideración la formación de ciudadanos con capacidad del sentido crítico y el desarrollo de habilidades que le permitan un manejo adecuado en la sociedad, respetando el medio natural y social que los rodea.

Con base a lo antes señalado, Méndez (2022) realiza un profundo análisis y se nombra varias de las teorías que involucran las emociones, entre las cuales existe la teoría fisiológica, en la misma se detalla que desde inicios de la humanidad el hombre necesitaba adaptarse al entorno y reestructurar sus emociones para enfrentar las dificultades de su medio. Los cambios que experimentaban eran de índole físicos, tales como cambios en los músculos de su rostro, también se manifestaban reacciones propias a la emoción que sentía en ese momento como sudoración, temblor o un ritmo acelerado del cardio.

Siguiendo lo investigado por el autor, se puede mencionar la existencia de una teoría Neurológica de las emociones en la cual el individuo estudia si una emoción provoca un efecto acogedor, luego se prepara para afrontar la situación y finalmente hace una reflexión sobre las consecuencias que dejó esa emoción experimentada. Se menciona una teoría llamada Feedback de las emociones, es básicamente una respuesta corporal o facial que provoca una emoción. Estas teorías antes mencionadas permiten conocer cómo reacciona físicamente un individuo ante las diferentes emociones que hay, claro está, que cada ser humano es diferente y tendrá una forma distinta de reacción y capacidad de sobrellevar lo que siente (Méndez , 2022).

Sobre el manejo adecuado de las emociones el autor menciona que el correcto control de las emociones tiene una estrecha relación con la inteligencia emocional, la misma que se caracteriza por permitir al individuo primero pensar antes de actuar, para llegar a ese grado de inteligencia, es necesario aprender a comprender las emociones propias y las ajenas (Ob.cit).

Tomando en consideración lo antes planteado, la presente investigación se desarrolla en la Unidad Educativa Particular Padre Marcos Benetazzo ubicada en la ciudad de Babahoyo provincia de los Ríos. Las observaciones realizadas en los niños de segundo año evidencian que existe la necesidad de implementar técnicas que ayuden al manejo adecuado de las competencias emocionales.

Durante las observaciones realizadas en el contexto del aula, los niños y niñas pasan su jornada educativa siempre atentos a las actividades académicas que pueden ser realizadas en el día, pero queda de lado el aspecto socioemocional del alumnado debido a la prioridad que tiene el aprendizaje en las diferentes áreas, las jornadas académicas extensas pueden ser tediosas y estresantes para niños y niñas de dicha edad,

Otro aspecto importante se logra evidenciar que los estudiantes muestran comportamientos negativos ante el estrés que puede producir el trabajo en el aula sin realizar pausas, se denota un desánimo y falta de cuidado al realizar las actividades, además, cercana la hora de salida es donde se puede observar más inquietud y necesidad de levantarse de los niños, estas aptitudes puede ser un medio de desahogo y distracción para ellos.

Otro aspecto importante se puede señalar que el uso de técnicas y metodologías que ayuden a los niños tener una pausa en sus actividades en la cual puedan conectarse nuevamente con sus emociones y con la paz y la tranquilidad como las que otorga las técnicas de relajación como el Mindfulness, considerado como un instrumento usado para reducir el estrés, además de ser una

herramienta que nos permite regresar a un estado de atención plena que muchas veces se pierde fácilmente en los niños (Mercader, 2020).

En virtud de lo antes expuesto, en el contexto local es indispensable realizar un correcto manejo de las competencias emocionales en el aula para darle la importancia y el tiempo que merecen, el uso de estrategias innovadoras como el Mindfulness puede ser una vía para lograr crear esos espacios de descanso y relajación en el alumnado para ayudarles en la regulación de sus emociones y la concentración que se pueden llegar a perder durante las clases.

Formulación del problema:

¿Qué técnicas de relajación Mindfulness se pueden implementar para el abordaje de las competencias socioemocionales en niños del segundo año de EGB en la Unidad Educativa Particular Padre Marcos Benetazzo año lectivo 2023 - 2024?

Objetivos de la investigación

Objetivo general

Proponer una guía de técnicas de relajación Mindfulness para el abordaje de las competencias socioemocionales en los niños de segundo año de EGB de la Unidad Educativa Particular Padre Marcos Benetazzo año lectivo 2023 - 2024.

Objetivos específicos

1. Conceptualizar las técnicas de relajación Mindfulness en base a diferentes teóricos para lograr implementarla en aula con niños segundo año de EGB.
2. Indagar como se desarrollan las competencias socioemocionales en los niños del 2do año de EGB.

3. Diseñar una guía práctica basada en las técnicas de relajación Mindfulness para el abordaje de las competencias socioemocionales en niños de segundo año de EGB.

Justificación

El presente trabajo investigativo nace como una necesidad dentro del ámbito educativo en búsqueda de estrategias que sirvan para lograr una autorregulación socioemocional en los niños 2do año de EGB de la Unidad Educativa Particular Padre Marcos Benetazzo con la finalidad de darle la relevancia que merece el manejo de las emociones mediante la adecuada implementación de técnicas innovadoras.

En esta oportunidad, se considera importante indagar más sobre las técnicas de relajación Mindfulness, siendo estas un medio de solución ante la necesidad de tener pausas dentro del aula. La investigación se justifica ya que existe un problema palpable en los niños y niñas debido a la poca importancia que se le da a la regulación de las competencias socioemocionales y la innegable necesidad de la aplicación de estrategias dentro del aula que faciliten la disminución del estrés en el alumnado.

Esta investigación tendrá un impacto positivo y relevante a nivel social, pues se busca dejar herramientas de utilidad a los niños, padres de familia y docentes, tomando en consideración que los principales beneficiarios serán los niños y niñas del 2do año de EGB, es necesaria la investigación de la temática para brindar información veraz y estrategias óptimas a la comunidad para que puedan actuar ante situaciones complejas que se originan por el inadecuado manejo de las emociones en los niños. Gracias a estrategias innovadoras se podrá tener mejores resultados dentro del aula, logrando así bajar los niveles de estrés y fomentando el trabajo en armonía y confort.

La relevancia educativa de este estudio se origina al gran impacto que tiene las técnicas de relajación y sus múltiples beneficios dentro del contexto educativo, mediante la consulta de los antecedentes investigativos realizado por diferentes autores se ha podido identificar que estas técnicas de relajación representan un efecto positivo en el aula infantil, sobre todo por que ayuda a mejorar las relaciones de convivencia entre los niños, además que aplicándolo en el aula ayudaría a reducción del estrés causado por las actividades académicas, la forma más fácil de aplicar esta técnica con los más pequeños es la respiración, por otro lado es muy beneficioso el aporte que da a la regulación correcta de las emociones.

De acuerdo con París (2018) las técnicas de relajación Mindfulness han tratado de ayudar a controlar las emociones y a su vez el manejo adecuado del comportamiento de los individuos. En base a lo antes mencionado, se propone la aplicación de las técnicas de relajación para ayudara mejorar la atención, concentración y reducción del estrés en el alumnado de estudio, así también logramos generar en los estudiantes un estado de bienestar idóneo para la realización de sus actividades académicas, así también mejorar la convivencia entre los niños y niñas.

Finalmente, existen varios beneficiarios indirectos en esta investigación tales como los docentes de la institución ya que ellos tendrán aporte teórico conceptual como una herramienta para actuar y abordar la realidad educativa dentro del aula. Por otra parte, los padres de familia que podrán comprender mejor la relevancia de las competencias socioemocionales y como pueden manejarlas con sus representados y por otro lado, la institución que se beneficiará teniendo un alumnado más predispuesto al estudio y con un mayor desempeño académico. Finalmente, la autora se beneficiará por medio de la aplicación de los procesos investigativos a una situación real educativa lo cual incidirá positivamente en el desarrollo de competencias investigativas.

CAPÍTULO II

Marco teórico referencial

En el siguiente apartado se especifican los antecedentes de la investigación, las bases teóricas y las bases legales que sirvieron de fundamentación teórica para el desarrollo de la presente investigación.

Antecedentes de la investigación

Dentro de los antecedentes de investigación realizados a nivel mundial se tiene un trabajo realizado por Hernández (2021), en España, titulado: Mindfulness, Gestión de emociones. El objetivo general fue fomentar la atención y concentración de los alumnos la cual tiende a perderse con mucha facilidad, además se pretende regular los niveles de estrés y ansiedad que puedan presentar ambos tanto el estudiante como el profesor.

Dentro de la metodología aplicada por (Hernandez, 2021) se encuentra la investigación cualitativa, pues durante su proceso se aplica la intervención directa dentro del aula, basándose en instrumentos como la observación y la evaluación del proceso, tanto al principio como al final de cada sesión (p. 11).

La población usada para este trabajo investigativo fue el quinto y sexto año de básica. El instrumento empleado para la medición es una evaluación que permitiría conocer el nivel alcanzado después de varias sesiones con el alumnado. Estas evaluaciones son de tres tipos: Evaluación inicial, evaluación del proceso y desarrollo, y evaluación final o de resultado.

El autor concluye que las técnicas de relajación Mindfulness resultan una necesidad tanto para el niño como para el adulto, por otro lado, expone que el no aplicar técnicas de relajación para la contención emocional en el contexto educativo podría traer consecuencias en las actitudes y capacidad de adaptación de los niños y niñas, pues considera relevante no solo educar el intelecto

de los niños, sino también la gestión de sus emociones ya que es indispensable saber controlar nuestras emociones en un futuro para adaptarnos correctamente en la sociedad.

Como argumento propio se puede mencionar que este trabajo investigativo guarda mucha relación con el presente estudio, pues se menciona la importancia de las técnicas de relajación mindfulness y la necesidad de su aplicación dentro del ámbito educativo para así lograr una mejor gestión de las emociones tanto en el alumnado como en el equipo docente de las instituciones educativas. Además, se da a conocer los métodos e instrumentos que se deben aplicar para una correcta evaluación tanto al inicio, desarrollo y cierre de las actividades propuestas.

Por otra parte, Alvites, (2023), Lima – Perú, desarrolló una investigación que lleva como título: Programa de Mindfulness para mejorar la autorregulación emocional en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023, dicha investigación tiene como objetivo demostrar que el programa de Mindfulness mejora significativamente la autorregulación emocional en niños de 3 años de una institución pública ubicada en El Agustino.

El proyecto investigativo nació como una necesidad ante la eminente búsqueda de desarrollar las emociones desde temprana edad ya que ahí es donde se puede sembrar una base sólida que permita fortalecer las competencias emocionales de cada individuo. Por otro lado, se evidencia una poca importancia en el desarrollo de la inteligencia emocional, esto desemboca en problemáticas como la ausencia de comunicación entre los individuos, pérdida del control de las emociones, síntomas de impulsividad, frustración y ausencia de la tolerancia hacia otros, obteniendo un gran problema de autoestima y sentimientos negativos.

La técnica empleada fue la observación y el instrumento aplicado fue la lista de cotejo, en esta investigación se obtuvo una población y muestra de 46 alumnos pertenecientes a grupos de niños

con edad comprendida de 3 años, mientras que la metodología aplicada en el proceso de estudio es la investigación cuantitativa, basándose en un diseño cuasiexperimental.

La autora llega a la conclusión de que se logra el cumplimiento del objetivo general de investigación confirmando el éxito del programa Mindfulness y la mejora paulatina que provoca en la autorregulación emocional de los niños de tres años. Además, expone que gracias al programa empleado hay una mejora en la expresión de las emociones, habilidades de afrontamiento y en las competencias para autogenerar las emociones positivas en niños de tres años.

El estudio consultado guarda relación directa con la presente investigación debido a que existe una problemática similar en niños con edades tempranas, dicha dificultad se da precisamente en gestionar adecuadamente las emociones, para ello la investigadora emplea un programa basado en técnicas de relajación Mindfulness destacando así la relevancia de su empleo en el aula de clases para evitar consecuencias como la intolerancia y actitudes negativas en los niños y niñas.

Otro estudio internacional consultado fue el de Alejandro (2021), México – Nuevo León, titulado: “Mindfulness como técnica para el desarrollo de la autorregulación emocional en alumnos de primer grado de primaria, cuyo objetivo general fue desarrollar varias actividades que contengan técnicas de Mindfulness y sean empleadas dentro de la práctica educativa socioemocional esto en búsqueda de autorregular las emociones.

La metodología empleada fue investigación acción y el instrumento empleado fue la lista de cotejo la cual contaba con escalas evaluativas. Dentro de la población escogida para este estudio hay niños del primer y sexto año de educación general básica, formando un total de 163 estudiantes, para la muestra se tomó solo los alumnos del primer año de educación general básica con edades de 6 y 7 años.

El autor concluye que la implementación del Mindfulness en el aula es beneficioso a la larga, ya que logra cumplir con los objetivos de relajación y autorregulación de las emociones, menciona que es importante crear dentro del aula ambientes que fomenten la educación emocional ya que para el alumnado aun es complicado comprender lo complejo que pueden llegar a ser las emociones.

El estudio consultado guarda similitud significativa con la presente investigación porque logra integrar las dos variables: Técnicas de relajación Mindfulness y la autorregulación socio emocional. Otra de las semejanzas que existe es la muestra con la que se aplica el estudio, pues se trata de niños de primer año de educación general básica con edades comprendidas de 6 y 7 años, edades en las que oscilan el grupo a ser analizados en la actual investigación.

En el contexto nacional se tiene como antecedente investigativo el trabajo realizado por Sudario, (2023), titulado: Mindfulness en el aula, cuyo objetivo principal fue conocer el impacto que genera la aplicación de las técnicas Mindfulness en las aulas siendo aplicado como una práctica psicoterapéutica con la finalidad de mejorar significativamente el rendimiento académico y comportamiento de los estudiantes.

La metodología usada para esta investigación es el método cualitativo, para la valoración del desempeño de los estudiantes, se logra constatar la utilización de instrumentos como actividades individuales y grupales, también se empleó diferentes test para medir la atención y la concentración, por otro lado, se aplicó el test llamado “Test de Token” el mismo que tiene la objetivo de detectar los procesos lingüísticos y la capacidad de los individuos para comunicarse. Es así como se destaca el uso de instrumentos innovadores como los test para obtener información sobre las capacidades mentales de cada estudiante.

El autor llega a la conclusión que luego de la realización de diferentes estudios relacionados con los procesos mentales y conductuales es necesario implementar la innovación para aprender dentro de las aulas, entre dichas innovaciones se encuentra el Mindfulness, la misma que debe ser una prioridad principalmente en edades tempranas pues hacerlo en los más pequeños garantiza efectos positivos a futuro en dos ámbitos muy importantes como lo son el rendimiento académico y a nivel psicológico.

Finalmente se puede mencionar que el estudio realizado por Sudario, (2023), coincide plenamente en la variable independiente de la presente investigación, en ella se destaca la importancia que tiene el Mindfulness en el aula, sobre todo cuando se busca generar un estado de bienestar y comodidad a los niños desde tempranas edades garantizando así una mejor estabilidad psicológica.

Por otra parte, Iza (2023), en la ciudad de Ambato – Ecuador, desarrolló una investigación titulada como: Aplicación de Mindfulness para el tratamiento de ansiedad en estudiantes de conducción, cuyo objetivo general fue aplicar técnicas de relajación Mindfulness para tratar de mejor forma los niveles de ansiedad que tienen los estudiantes de conducción, además el autor propone obtener resultados que le permitan medir los niveles de ansiedad después del uso de las técnicas Mindfulness.

Mediante la aplicación de un test psicométrico pre y pos-intervención, el autor busca palpar los resultados del tratamiento aplicado, estos hallazgos permitirían comprender si la atención plena mejora la capacidad de regular adecuadamente las emociones y si se lograría reducir los pensamientos negativos en los estudiantes.

Desde la perspectiva metodológica, el tipo de investigación empleado en este trabajo fue de tipo cuantitativo bajo el estudio causi-experimental. La población y muestra estuvo conformada

por 40 estudiantes. Las conclusiones aportadas por el autor demuestran la eficacia de las intervenciones usando el Mindfulness en el tratamiento de la ansiedad de los estudiantes de conducción, pues menciona que se observó un nivel leve de ansiedad en toda la muestra después de usar el Mindfulness.

Dentro del trabajo científico citado, existe la similitud en la variable independiente técnicas de relajación Mindfulness y su uso en estudiantes para búsqueda de la regulación de los niveles de ansiedad. Aunque se trata de dos poblaciones diferentes por el rango de edad, el objetivo sigue siendo el mismo, la búsqueda de regular las emociones, en este caso la ansiedad.

Finalmente, el trabajo investigativo de Ortiz (2021), realizado en la ciudad de Ambato – Ecuador, el cual lleva por título: Mindfulness y percepción de éxito, donde se menciona el uso que tiene el Mindfulness como instrumento para controlar los niveles de concentración durante la realización de prácticas deportivas relacionadas al fútbol. El objetivo principal de la investigación es analizar la relación que tiene el Mindfulness y la percepción del éxito en los futbolistas de un club importante.

La metodología empleada fue correlacional y causi-experimental, las cuales buscan manipular las variables de investigación. La población y muestra empleada consta de 26 futbolistas del Club Deportivo Macará, los cuales rondan edades de 27 años aproximadamente. Los instrumentos usados para la recolección de datos son el cuestionario de Mindfulness de 5 factores y el cuestionario de percepción del éxito. Entre las conclusiones expuestas por el autor se destaca que existe una relación entre las dos variables de estudio, en cuanto al éxito del Mindfulness en su estudio, se menciona el mejor desempeño del grupo de estudio en el ámbito deportivo gracias al mejor estado de concentración y conciencia plena.

En cuanto a las relaciones identificadas con el estudio citado se destaca la coincidencia del uso de la metodología Mindfulness en busca de mejorar la concentración y atención plena de los individuos de estudio.

Bases teóricas

La relajación

Según (Burgos et al., 2020) la relajación está relacionada con la disminución del estrés, cansancio físico y mental, es así como logra definir que es un estado de completa armonía en la cual los niveles de ansiedad, tensión, estrés, miedo o nerviosismo pueden disminuir o desaparecer permitiéndole a las personas encontrarse en un buen estado físico y mental.

Para (Vela et al., 2020) la relajación “es una emoción considerada positiva que ayuda a los individuos alcanzar un estado de plenitud y bienestar en la cual pueden obtener emociones y vivencias positivas. Es así como la relajación sería un hábito muy beneficioso para la salud mental y física de los individuos” (p.67).

De acuerdo con (Fernández , 2022) quien plantea “La relajación como un estado de tranquilidad y calma, donde el cuerpo y la mente se encuentran en equilibrio con el organismo. Lo que nos permite descansar” (p. 21). Esto implica que la relajación puede ser considerada como el estado óptimo del ser humano donde puede existir un equilibrio entre la mente y el cuerpo, facilitando así un descanso de calidad en la que el individuo pueda restablecerse.

Con base al autor Fernández, (2022), la relajación tiene múltiples beneficios para el ser humano, entre los cuales podemos nombrar los siguientes, el practicar una buena relajación ayuda a mantener nuestro organismo más saludable ya que nos ayuda a proteger los órganos de un desgaste innecesario evitando así padecer enfermedades provocadas por el estrés que tanto afecta a las personas hoy en día. Otro de los beneficios que nos da la relajación es la toma de decisiones

correctas, pues al encontrarnos en un estado de calma podemos pensar mejor y tomar decisiones claras.

Es importante mencionar que la relajación influye significativamente en los niños, ya que son ellos el sujeto de estudio en esta investigación por eso se cita a (Berasategi et al., 2020) quienes mencionan que es necesario diseñar un espacio de relajación dentro de los hogares para ayudar a los niños y niñas sobre todo en épocas de pandemia como las que vivimos en el año 2020 en la cual se pudo evidenciar la necesidad de tener espacios para aplicar técnicas de relajación y así poder reducir los niveles de ansiedad, ahora bien, no solo en épocas de pandemia debemos preocuparnos de la armonía de nuestras emociones, ya que a lo largo de la vida vivimos momentos de estrés debido a diferentes factores, por eso es importante seguir dándole un espacio a la relajación ya que facilita lograr estados de calma en los niños y los adultos.

Técnicas de relajación.

Durante las actividades diarias de los niños y niñas dentro de las aulas, existen diferentes momentos en los cuales pueden llegar a tener elevados niveles de activación nerviosa que impiden el autocontrol de las emociones, conducta o inclusive la motivación hacia el estudio, este último es sin duda alguna la problemática más frecuente en las aulas de clases.

Es pertinente citar a (Candel, 2021) quién menciona en su trabajo Doctoral que las técnicas de relajación deberían ser enseñadas y aplicadas desde tempranas edades para un adecuado desarrollo del autocontrol emocional (p. 67). Es importante destacar que el autor precisa una relación entre la relajación y la educación emocional.

A lo largo de los estudios realizados se ha evidenciado que la relajación es una de las técnicas más usadas para regular las emociones en la edad temprana como lo indica (Candel, 2021). De acuerdo con el autor precitado “La niña y el niño deben aprender a ser conscientes de su respiración

y a controlarla para poder utilizarla para relajarse” (p. 68). La relajación tiene una relación muy ligada con la respiración, pues darse un momento para respirar de forma consciente ayuda a nivelar las emociones y a tomar conciencia del momento, un hábito que rara vez aplicamos, pues siempre estamos en constante actividad, y no valoramos la gran importancia que tiene darse un momento para respirar adecuadamente.

Según Candel, (2021), existen dos tipos de relajación, una es la progresiva de Jacobson que como su nombre lo indica pretende que el individuo logre una relajación progresiva en cada una de las partes del cuerpo. Por otro lado, se tiene la relajación autógena de Schultz que busca lograr una relajación desde el interior de nuestro cuerpo.

Sobre los aportes científicos realizados por diferentes autores (Candel, 2021) menciona lo siguiente: “Se han realizado estudios científicos, publicado artículos científicos, libros, capítulos de libro, etc. sobre la aplicación de las técnicas de relajación y meditación en todos los ámbitos con excelentes resultados en su aplicabilidad” (p. 71). Siendo así las técnicas de relajación una gran alternativa para trabajar en diferentes contextos.

Dentro de las técnicas de relajación se hace mención el Mindfulness, (Candel, 2021) “El mindfulness ha absorbido todo este nuevo campo de estudio y ya apenas se habla de técnicas de relajación y meditación. Mindfulness es el término que ahora recoge las técnicas de relajación y meditación” (p. 71). Como menciona el autor, el Mindfulness ya forma parte importante en el ámbito de la relajación autorregulación.

Técnica de relajación Mindfulness

Para comenzar a entender la técnica de relajación Mindfulness es importante partir desde sus orígenes, pues se debe remontar hacia 2700 años atrás donde se dio origen a esta práctica que tiene tintes filosóficos y religiosos, el lugar de nacimiento del Mindfulness es el Oriente. Es necesario

mencionar un nombre muy importante cuando se refiere a esta técnica de relajación, Jon Kabat-Zinn, quien es considerado el padre del Mindfulness en el Occidente, el mencionaba que esta era una forma de ser y una manera de ver, que implicaba como podemos entender nuestra mente para lograr alcanzar una vida con sentido (Gil, 2019).

Partiendo del concepto básico del Mindfulness se cita a (Candel, 2021) quien lo define como “El mindfulness, también llamado atención plena o conciencia plena, consiste en estar atento de manera intencional a lo que hacemos, sin juzgar, apegarse, o rechazar en alguna forma la experiencia” (p. 71). Es así como el Mindfulness consiste en estar consciente del contexto sin juzgar lo que se vive en el momento, simplemente estar viviendo el aquí y el ahora.

Según (Contreras , 2022) en su trabajo investigativo considera que el Mindfulness es definido como:

Se trata de poner nuestra atención en el ahora, con la intención de estar presentes para que, en lugar de reaccionar de modo automático o impulsivo ante las diferentes situaciones de nuestro día a día, seamos capaces de responder de una manera más adecuada a ellas, independientemente de lo que esté sucediendo. Pero para ello, es necesario que seamos conscientes de lo que ocurre en nuestro interior, en nuestro cuerpo e incluso en el contexto que nos rodea. Nuestras emociones y pensamientos juegan un papel mucho más importante de lo que pensamos en nuestras decisiones y comportamientos. (p. 224)

Es así, como el Mindfulness regala un espacio para vivir plenamente el momento en el que nos encontramos sin hacer juicios o reproches de forma apresurada, es todo lo contrario, busca que entendamos nuestro interior, nuestros sentimientos, lo que sentimos muy dentro de nosotros y tener la capacidad de responder correctamente ante situaciones difíciles de nuestro entorno.

Por otra parte, (Contreras , 2022) señala que el Mindfulness tiene un objetivo muy claro, es brindarles a las personas la capacidad de resolver sus dudas o inquietudes, darles herramientas para afrontar de forma correcta situaciones difíciles mediante la capacidad de ser conscientes, de prestar atención plena a lo que sucede en su interior y en el contexto que le rodea.

Con base a lo expresado, hace mención que la práctica de esta técnica de relajación Mindfulness brinda beneficios importantes al ser humano entre los cuales se puede citar la existencia de mejoras en la concentración y disminución de conductas automáticas, es decir el comportamiento que no tiene un correcto procesamiento, si no que más bien se hace sin pensar o tomarse un tiempo prudente. Otro de los beneficios es la reducción de la ansiedad, una mejora en la aceptación de los sucesos que ocurren en la vida, mayor disfrute del momento presente y la reducción significativa de los impulsos.

En cuanto a los estudiantes, Contreras (2022), menciona que también es palpable observar beneficios producto del Mindfulness tales como una mejor regulación emocional, mayor atención a sus sentimientos logrando así un mejor estado psicológico y una adecuada adaptación en la vida escolar. Por otro lado, indica que el procesamiento de la información podría mejorar significativamente logrando así un mejor rendimiento académico. Al tener un mejor desempeño estudiantil se reduce el estrés en los alumnos, obtienen una actitud positiva, se incrementa la capacidad creativa, mayor capacidad de empatía con sus semejantes y finalmente esto desencadena en mejores habilidades para socializar y tener buenas relaciones (p. 228).

Importancia de las técnicas de relajación Mindfulness

La aplicación de técnicas de relajación como el Mindfulness dentro de las aulas de clases resulta importante pues es una herramienta que permite retomar la calma que se pierde después de una

ardua jornada de estudio. Además, ayuda a disminuir síntomas como la fatiga permitiendo así un mejor aprendizaje en el entorno educativo (García et al., 2023).

Por otra parte, se menciona en varias ocasiones la relevancia de la aplicación del Mindfulness en diferentes contextos, pero es importante tener en cuenta los aspectos que ayuda a su correcta aplicación y a su vez poder disfrutar de sus múltiples beneficios, como lo menciona (Martínez , 2020) “para poder realizar satisfactoriamente el “mindfulness” es fundamental llevar a cabo en el día a día siete actitudes básicas: aceptación, paciencia, no juzgar, no esforzar, mente de principiante, confianza y ceder” (p. 4).

Tener siempre presente las actitudes adecuadas en el Mindfulness facilitan su desarrollo, sobre todo ser pacientes para ver los resultados, tener la fuerza de voluntad suficiente para aceptar y no forzar o ser impulsivos cuando los resultados no lleguen enseguida. Ahí radica la importancia del Mindfulness, lo que nos enseña, ser pacientes y confiar.

En la práctica de técnicas de relajación como el Mindfulness es importante resaltar el grado de aceptación y confianza que demanda, tal como lo indica (Essaouari, 2023):

El desarrollo de la confianza en uno mismo y en sus sentimientos son un aspecto vital para la práctica de mindfulness. A lo largo de nuestras vidas siempre vamos a cometer “errores”, pero es preferible confiar en nuestra intuición y autoridad que depender de una tercera persona. En la práctica de mindfulness debemos asumir la responsabilidad de ser uno mismo y aprender a escucharnos y confiar mucho más en nosotros mismos (p. 13).

La importancia del Mindfulness como técnica de relajación es el gran aporte que le genera al ser humano en cuanto al manejo de sus emociones, pues le permite comprender su realidad interior y exterior, brindándole por medio de la relajación la capacidad para aceptar y saber llevar diferentes situaciones.

Competencias socioemocionales

Las emociones sociales son importantes para tener un adecuado desenvolvimiento en la sociedad y poder entablar relaciones sanas con la sociedad aun que, en muchos casos, sea complejo interactuar con muchas personas, las mismas que cuentan con personalidades, emociones y sentimientos propios.

En este sentido, (Vargas, 2022) define las competencias socioemocionales como “son habilidades fundamentales en nuestra vida que se plantean para mejorar la convivencia y el bienestar tanto a nivel personal como social” (p. 13). Es así como se puede decir que, las competencias socioemocionales son esas habilidades importantes que ayudan a los individuos a relacionarse con las demás personas dentro de la sociedad.

Las definiciones de las competencias socioemocionales tienen similitud desde la perspectiva de diferentes teóricos, de acuerdo con (Ruvacalba et al., 2019) las competencias socioemocionales “son un grupo de capacidades emocionales tanto individuales como interpersonales, son las encargadas de establecer las habilidades que tienen las personas para reaccionar ante presiones del contexto que les rodea” (p.3). Tener correctamente desarrolladas las competencias socioemocionales ayuda a tener una mejor regulación de las mismas, además es importante destacar que las competencias socioemocionales influyen en el desarrollo de las relaciones interpersonales, en la capacidad que tiene el humano para resolver sus conflictos y la capacidad de aprendizaje.

Las competencias socioemocionales tienen su clasificación como lo indica (Pinto et al., 2022) a continuación se las enumera:

1.- Conciencia emocional: está vinculada a la conciencia que tenemos de nuestras propias emociones y las que tienen los demás.

2.- Regulación emocional: en esta se destaca la capacidad de manejar, regular e incluso expresar las emociones propias.

3.- Autonomía emocional: la cual guarda relación con la capacidad para gestionar sentimientos y emociones propias como por ejemplo la autoestima, la actitud y visualización positiva de la vida, análisis y crítica de las normas que regulan la sociedad.

4.- Inteligencia interpersonal: es la capacidad de entender las intenciones, motivaciones y deseos de los demás individuos con la finalidad de establecer relaciones armoniosas con los demás para ello es necesario mantener una comunicación asertiva, positiva y efectiva manteniendo el respeto a las diferentes formas de pensar.

5.- Competencia emocional: corresponde a las habilidades de la vida y el bienestar, son sumamente importantes para afrontar día con día las adversidades de la vida de forma satisfactoria (p. 18 - 19).

Inteligencia emocional de Daniel Goleman

Partiendo desde el concepto de la inteligencia emocional se cita a (Alonso, 2019) , quien señala que “El término inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos.” (p. 1). Esto implica que, la inteligencia emocional es una de las capacidades más importante para el ser humano, debido a que es la que permite comprender, conocer e interpretar nuestros sentimientos y los ajenos, permitiendo que seamos seres más empáticos y capaces de sentir lo que sienten los demás.

En el abordaje de la temática referente a la inteligencia emocional uno de los teóricos más destacados como lo menciona Cruz, (2020), es Daniel Goleman, un destacado psicólogo de nacionalidad estadounidense, quien tiene su propia definición de la inteligencia emocional, el cual

indicaba que es la “capacidad para comprender sentimientos propios y ajenos, además de ayudara manejar de forma adecuada” (p.65).. El teórico también realizó su aporte mencionando la existencia de cuatro componentes dentro de la inteligencia emocional: el primero en mencionar es la autoconciencia, el segundo en destacar es la autorregulación, el tercero está vinculado con la empatía y el cuarto guarda relación con las habilidades sociales.

Para una mayor comprensión, Goleman establece componentes desde el individuo y que son propios de la inteligencia emocional como lo señala (Alegría, 2020) citando a Goleman (2005) quien a su vez detalla cada componente de la inteligencia emocional, en el componente intrapersonal se define a la capacidad identificar, percibir y manejar las emociones propias usando la autorregulación y la autoconciencia. El componente interpersonal está relacionado a la capacidad de percibir e identificar las emociones de los demás, se encuentra íntimamente ligada a la empatía, y a la habilidad para relacionarse a nivel social con los demás (p. 21).

Las definiciones de cada componente mencionado con anterioridad se especificarán en el siguiente apartado de acuerdo con (Alegría, 2020):

Autoconocimiento o autoconciencia emocional según (Alegría, 2020) “Se refiere al conocimiento de nuestros propios sentimientos y emociones y cómo nos influyen. Es importante reconocer la manera en que nuestro estado anímico afecta a nuestro comportamiento, cuáles son nuestras capacidades y cuáles son nuestros puntos débiles” (p. 21). Es necesario que cada individuo tenga la capacidad de conocer lo que siente en su interior para lograr ser una persona empática.

Autocontrol emocional de acuerdo con (Alegría, 2020) “El autocontrol emocional nos permite reflexionar y dominar nuestros sentimientos o emociones, para no dejarnos llevar por ellos ciegamente” (p. 22). El conocimiento del estado de nuestras emociones facilita su autogestión

sobre todo tener la habilidad para detectar si es una emoción duradera o pasajera, esto permite que no cometamos el error de dejarnos llevar por una emoción inestable.

Automotivación según (Alegría, 2020) “Enfocar las emociones hacia objetivos y metas nos permite mantener la motivación y establecer nuestra atención en las metas en vez de en los obstáculos” (p. 22). Es importante tener conciencia plena de los objetivos que queremos alcanzar y evitar caer en la desmotivación que pudiera generar un obstáculo.

Reconocimiento de las emociones en los demás o empatía según (Alegría, 2020) “Reconocer las emociones y sentimientos de los demás es el primer paso para comprender e identificarnos con las personas que los expresan. Las personas empáticas son las que, en general, tienen mayores habilidades y competencias relacionadas con la IE” (p. 22). Para tener vínculos más fuertes con las demás personas es importante saber identificar lo que sienten mediante diferentes formas, tratarde reconocer sus emociones desde sus lenguaje verbal y no verbal.

Relaciones interpersonales o habilidades sociales, para definir este componente (Alegría, 2020) menciona que “Una buena relación con los demás es una fuente imprescindible para nuestra felicidad personal e incluso, en muchos casos, para un buen desempeño laboral” (p. 22). Las relaciones interpersonales ayudan significativamente al estado anímico del individuo, es importante recordar que el ser humano es considerado un ser social, no puede vivir aislado del mundo, por eso es necesario que mantenga buenas relaciones con las personas de su entorno, para llegar a ello es indispensable manejar la inteligencia emocional siguiendo cada componente mencionado por el autor basándose en los estudios realizados por Goleman.

Importancia de la inteligencia emocional

La inteligencia emocional y el coeficiente intelectual (inteligencia) es tan importante en la época actual tal y como lo establece (Alonso, 2019) citando a Goleman:

El coeficiente intelectual señala Daniel Goleman que contribuye con apenas un 20% de éxito en la vida, y el 80% restante es el resultado de la inteligencia emocional, que contiene factores como la habilidad de motivarse a sí mismo, constancia, control de los impulsos, regulación del humor y empatía. La empatía es la capacidad de percibir la experiencia subjetiva de otra persona; En toda persona coexisten los dos tipos de inteligencia (cognitiva y emocional), es evidente que la inteligencia emocional aporta, con mucha diferencia, la clase de cualidades que más nos ayudan a convertirnos en auténticos seres humanos (p. 2)

En la vida es tan importante ser una persona preparada intelectualmente para lograr destacar en la sociedad, sin embargo, la inteligencia emocional tiene un peso más relevante debido a que es la responsable de dar motivación al individuo dándoles la capacidad de seguir adelante, le permite ser constante en cada paso de la vida, ayuda a controlar los ataques de impulsividad que puede llegar a tener por diversos factores, permite ser personas con un humor más prolijo y sobre todo ayuda a tener la habilidad de ponerse en el lugar de otro, entender las necesidades, emociones y sentimientos ajenos.

La inteligencia emocional muy importante en diferentes contextos, gracias a la capacidad que le otorga al individuo en el manejo de sus emociones y en su propio autocontrol, de acuerdo con (Gómez et al., 2023) “La inteligencia emocional juega un papel importante porque implica el desarrollo de estrategias que permitan administrar los propios impulsos en cualquier entorno, más aún en el rol educativo” (p. 15). En el entorno educativo es importante tener herramientas en el manejo de la contención socioemocional, sobre todo por la contante interacción con otros individuos, que también tienen la necesidad de autorregular y gestionar su estado emocional, por eso es necesario aplicar las competencias socioemocionales como la empatía.

Proceso de enseñanza-aprendizaje

En concordancia con (Osorio et al., 2021) el proceso de enseñanza-aprendizaje es un proceso que implica comunicación para la adecuada implementación de estrategias didácticas o pedagógicas que promuevan la transmisión del conocimiento. El proceso de enseñanza aprendizaje implica necesariamente de comunicación ya que por medio de ella los docentes pueden transmitir, informar, expresar y socializar los contenidos novedosos que abarcan áreas científicas e históricas.

En este sentido, todo lo antes mencionado llega directamente al alumnado, quienes son los encargados de tomar todos los conocimientos transmitidos por sus docentes para construir su aprendizaje, para ello es necesario que interactúen con su maestro, con sus propias familias y la comunidad que se encuentra en su entorno es ahí donde podrán fortalecer sus conocimientos mediante el debate, la verificación y el contraste de contenidos, no es preciso que solo guarden los contenidos dados por el docente, es importante que busquen más respuestas en su contexto (p. 2).

Los principales elementos del proceso de enseñanza - aprendizaje según (Osorio et al., 2021) está compuesto por los siguientes actores: el docente, el estudiante, la planificación o programa de estudio que se llevara dentro del aula, los objetivos, el currículo, los contenidos o competencias a alcanzar, la metodología empleada, el medio de enseñanza, la evaluación y el contexto. Todos estos elementos interactúan entre sí de forma dinámica y compleja.

El proceso de enseñanza según (García G. , 2020) está históricamente ligado al proceso educativo, en esta etapa es donde se desarrolla los valores que identifican al ser humano como un individuo social, capaz de interactuar con su entorno, el proceso de enseñanza aprendizaje permite crear individuos con instrucción y desarrollo del intelecto (p. 159).

Es así como el proceso de enseñanza - aprendizaje se puede contextualizar según (Zambrano y Viguera, 2020) de la siguiente forma:

El proceso de enseñanza-aprendizaje supone ser la acción de transmitir conocimientos a los estudiantes según las materias del pensum de estudios, así, el docente utiliza metodologías, estrategias y recursos para transferir dicha información, la cual puede expresar que la educación adquiere todo su sentido didáctico a partir de las enseñanzas entre dos personas que se mantienen aprendiendo de manera activa (p. 462).

Este es un proceso metódico cuya finalidad es transmitir conocimientos al alumnado usando técnicas, métodos e instrumentos adecuados para transmitir de forma efectiva los conocimientos, resaltando que el proceso de aprendizaje es una labor conjunta.

Bases legales

La investigación se sustenta legalmente en los siguientes instrumentos jurídicos a saber:

Dentro del marco legal de la Constitución del Ecuador (2008), en el Art. 44 sección quinta hay un apartado específico para Niñas, niños y adolescentes, se menciona lo siguiente: Las niñas, niños y adolescentes tendrán derecho a su desarrollo integral, entendido como proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y aspiraciones, en un entorno familiar, escolar, social y comunitario de afectividad y seguridad. Este entorno permitirá la satisfacción de sus necesidades sociales, afectivo-emocionales y culturales, con el apoyo de políticas intersectoriales nacionales y locales.

Es pertinente mencionar que el desarrollo integral de los niños y niñas está condicionado por diferentes factores entre ellos garantizar un adecuado desarrollo socio afectivo, prestando mucha atención al desarrollo de sus competencias socioemocionales.

En el Código de la Niñez y Adolescencia (2003) se menciona en el Art. 27 el Derecho a la Salud de los niños y niñas, en el mismo se establece que la salud comprende el estado adecuado tanto físico, psicológico, mental y sexual. Por ello es necesario garantizar un ambiente con

estabilidad, rodeado de afectos y sumamente importante con un adecuado desarrollo de las competencias socioemocionales.

CAPÍTULO III

Diseño metodológico

Enfoque metodológico:

El presente trabajo investigativo se enmarca en un enfoque cuantitativo, pues es una investigación que estudia un fenómeno que puede ser medido mediante la utilización de diferentes instrumentos o técnicas estadísticas con la finalidad de analizar los datos recogidos, el objetivo principal del enfoque cuantitativo es la descripción de sus causas y la predicción de las consecuencias (Sánchez, 2019).

Tipo de investigación:

El tipo de investigación utilizado en este proyecto es la investigación de campo, pues se busca obtener información mediante la utilización de instrumentos como las encuestas, cuestionarios, entrevistas y observaciones directas. La investigación de campo es comúnmente utilizada para recoger información directamente de la fuente en su entorno natural (Pérez, 2021). En este caso, el escenario de campo fue la Unidad Educativa Particular Padre Marcos Benetazzo año lectivo 2023 - 2024.

Nivel de investigación:

La presente investigación se inserta en un nivel descriptivo y explicativo. Es descriptivo puesto que busca describir o definir un fenómeno en estudio mientras que es también de nivel explicativo pues busca responder a preguntas como “¿Por qué?” es así como se busca identificar las causas y efectos del fenómeno que se está estudiando. Dentro del nivel descriptivo se utiliza información de trabajos realizados en el pasado (Ochoa y Yunkor, 2021). Mientras que en el nivel explicativo

se plantea dar explicaciones y determinar el porqué de un fenómeno con la finalidad de llegar a comprenderlo (Ramos, 2020).

Diseño de investigación:

La presente investigación tiene un diseño no experimental debido a que no se pretende manipular las variables de investigación. Los datos fueron recopilados de la realidad social tal cual como se desenvuelven los sujetos en su ambiente natural. Una investigación no experimental se basa únicamente en la observación del fenómeno de estudio y su impacto en el contexto que se encuentra con la finalidad de realizar un análisis (Dzul, 2010).

Población y muestra

Población

La población es considera el objeto de estudio en una investigación científica, es el grupo total de interés al cual se desea investigar (Robles, 2019). La población correspondiente a este trabajo investigativo son alumnos pertenecientes al Segundo Año de Educación General Básica, divididos en cuatro paralelos, con 35 alumnos en el paralelo A, 35 alumnos en el paralelo B, 27 alumnos en el paralelo C y 27 alumnos en el paralelo D, dando un total de 124 sujetos.

Muestra: La muestra se conoce como “un pequeño grupo o subconjunto de personas que conforman la población de estudio total” (Robles, 2019). La muestra escogida para esta investigación corresponde a los 35 alumnos del Segundo Año de Educación General básica paralelo B, lo que corresponde una muestra intencional. De acuerdo con (Reales et al., 2022) se puede definir como:

Una muestra intencionada es un subconjunto no representativo de una población que se construye para satisfacer una necesidad o propósito muy específico. El objetivo principal

del muestreo intencionado es centrarse en características específicas de la población de interés, lo que responde eficientemente a las preguntas de investigación (p. 684).

La muestra intencional facilita el estudio de una población específica en la cual se pueden aplicar preguntas de investigación directas para satisfacer las necesidades del estudio.

Técnicas e instrumentos de recolección de información

La técnica empleada en este trabajo para la recolección de información son la encuesta y el instrumento cuestionario.

Encuesta: (Falcón et al., 2019) menciona que las encuestas “son medios sociológicos de investigación muy usados en la actualidad, esta es una técnica que permite la obtención de datos usando interrogantes dirigidas a los miembros de la comunidad en estudio” (p. 3).

Cuestionario: El cuestionario es un instrumento usado para la recolección de datos, se realiza mediante la elaboración de preguntas que deberán tener la finalidad de recolectar información necesaria para el estudio que se esté realizando, será dirigida únicamente a los participantes del estudio, el cuestionario según (Tuárez y Tarazona, 2022) desea obtener información sobre las variables de estudio con la implementación de interrogantes concretas con la capacidad de generar respuestas fiables (p. 469).

En este trabajo investigativo se empleó como instrumento para medir el estado emocional de los niños y niñas un Test de Inteligencia Emocional con varios componentes a evaluar. Este Test de auto-informe, está fundamentado en el constructo de Inteligencia Emocional de Goleman. Se dirige a niños de 5 y 12 años y está constituido por 60 ítems distribuidos en 5 dimensiones (12 para cada escala): 1) Autoconciencia: conocimiento de nuestras propias emociones y cómo nos afectan, es decir, capacidad de reconocer y entender en uno mismo las propias debilidades y fortalezas, emociones e impulsos, y el efecto que generan en los demás. 2) Autocontrol: habilidad

para controlar nuestras propias emociones e impulsos para adecuarnos a un objeto, pensar antes de actuar y responsabilizarnos con nuestros actos y ser flexibles ante los cambios. 3) Aprovechamiento emocional: habilidad de estar en estado de búsqueda y consecución de los objetivos, de hacer frente a los problemas, es decir, tener alto Test de Habilidad de Inteligencia Emocional en la Escuela (THInEmE) 154 grado de iniciativa y compromiso, ser optimista y entusiasmarse por alcanzar los logros por su valor más que por la recompensa. 4) Empatía: habilidad de entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás y responder correctamente a sus reacciones emocionales. 5) Habilidad social: talento en las relaciones con los demás, saber persuadir e influenciar a los demás. Es una escala de respuesta tipo Likert de 0 a 3. Las puntuaciones alfa de Cronbach de la prueba son altas y tiene valores predictivos positivo y negativo de 34,48 y 83,33% respectivamente para un Valor Predictivo Global igual a 69,1% (Chiriboga y Franco, 2001).

Validez y confiabilidad

Validez: La validez según (Medina y Verdejo, 2020) es el grado de respaldo que tiene una investigación mediante el uso de teorías que la respalden además abarca la interpretación de los resultados obtenidos de un instrumento, el cual deberá estar correctamente empleado para dar información veraz y con sustento de otras investigaciones (p. 273). La validez de esta investigación se realizó mediante la exposición de los diferentes contenidos investigativos y bajo los juicios de expertos.

Confiabilidad: De acuerdo con (Medina y Verdejo, 2020) “La precisión o consistencia de las puntuaciones o de la información conseguida con un instrumento administrado en varias ocasiones” (p. 277). Para la realización de este trabajo investigativo se aplicará el Coeficiente Alfa de Cronbach con la finalidad de obtener la validez y confiabilidad del instrumento.

Técnica de análisis de datos

Todos los datos recopilados durante la realización de este trabajo investigativo serán organizados en tablas de frecuencia y porcentajes, también tendrán figuras circulares a las cuales se les aplicará un análisis cuantitativo haciendo uso de la estadística descriptiva y el análisis cualitativo empleando la estadística inferencial.

Estadística descriptiva: Es la encargada de resumir y describir los datos recolectados, gracias a ella se puede establecer tendencias y la viabilidad o dispersión de una investigación (Barra, 2018).

Estadística inferencial: la estadística inferencial hace referencia al estudio que se aplica usando instrumentos como las encuestas en un grupo considerado muestra con la finalidad de llegar a obtener conclusiones de un grupo mayor (Barra, 2018).

CAPÍTULO IV

Análisis e interpretación de resultados

Tabla 1 Competencia de Autocontrol.

Ítem	Frecuencia	Porcentajes
¿Converso cuando me va mal en la escuela?		
Nunca	1	3%
A veces	1	3%
Casi siempre	11	31%
Siempre	22	63%
Total	35	100%

Figura 1 ¿Converso cuando me va mal en la escuela?

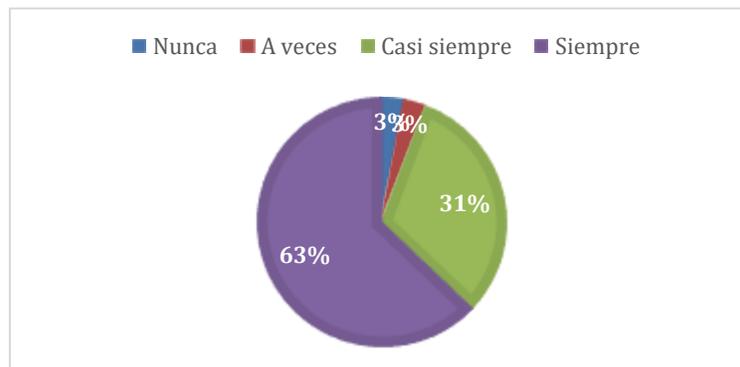


Figura 1 ¿Converso cuando me va mal en la escuela?

De acuerdo con las respuestas dadas por la muestra de estudio se establece que el 63% siempre conversa en casa sobre lo que le ha sucedido en la escuela, sobre todo si es malo, el 31% manifiesta que casi siempre lo hace, el 3% expresa que solo a veces conversa sobre lo malo que le

ha pasado en la escuela mientras que el otro 3% indica que nunca conversa en casa sobre lo malo que le ha sucedido en la escuela.

Tabla 2 Competencia de Autocontrol

Ítem	Respuestas	Porcentajes
¿Cuándo estoy inseguro, busco apoyo?		
Nunca	5	14%
A veces	6	17%
Casi siempre	11	31%
Siempre	13	37%
Total	35	100%

Figura 2 ¿Cuándo estoy inseguro, busco apoyo?

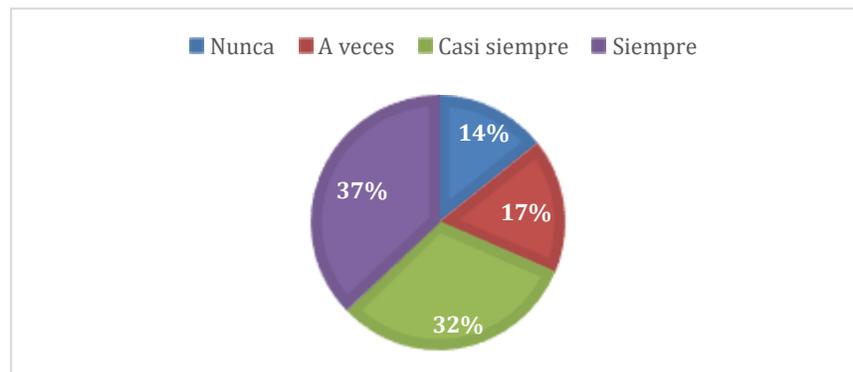


Figura 2 ¿Cuándo estoy inseguro, busco apoyo?

De acuerdo con las respuestas dadas por la muestra de estudio se establece que el 37% siempre busca ayuda cuando se siente inseguro, el 32% manifiesta que casi siempre busca apoyo cuando esta inseguro, el 17% expresa que solo a veces busca apoyo en momentos de inseguridad mientras que el otro 14% indica que nunca busca apoyo en esos momentos.

Tabla 3 Competencia de Autocontrol

Ítem	Respuestas	Porcentajes
¿Cuándo me enojo lo demuestro?		
Nunca	3	9%
A veces	5	14%
Casi siempre	9	26%
Siempre	18	51%
Total	35	100%

Figura 3 ¿Cuándo me enojo lo demuestro?

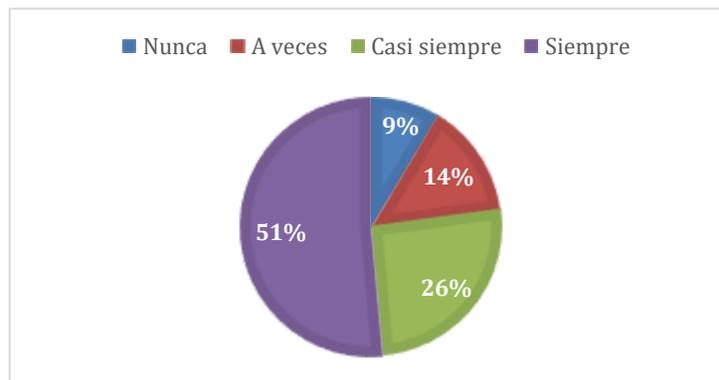


Figura 3 ¿Cuándo me enojo lo demuestro?

De acuerdo con las respuestas dadas por la muestra de estudio se establece que el 51% siempre demuestra cuando esta enojado, el 26% manifiesta que casi siempre demuestra su estado de enojo, el 14% expresa que solo a veces demuestra cuando esta enojado mientras que el otro 9% indica que nunca demuestra su estado de enojo.

Tabla 4 Competencia de Autocontrol

Ítem	Respuestas	Porcentajes
¿Aclaro los problemas cuando los hay?		
Nunca	2	54%
A veces	6	17%
Casi siempre	8	23%
Siempre	19	54%
Total	35	100%

Figura 4 ¿Aclaro los problemas cuando los hay?

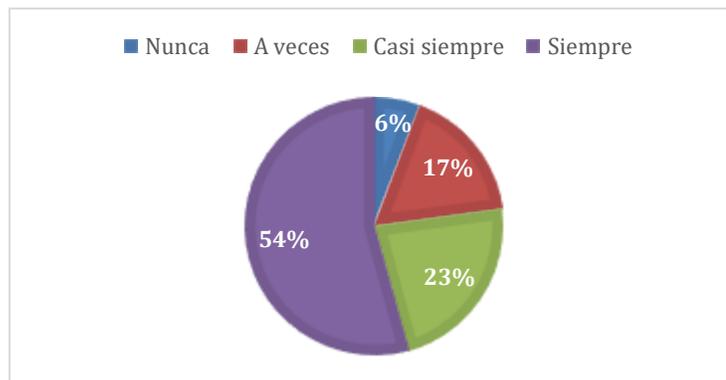


Figura 4 ¿Aclaro los problemas cuando los hay?

De acuerdo con las respuestas dadas por la muestra de estudio se establece que el 54% siempre aclaran los problemas, el 23% manifiesta que casi siempre aclara los problemas que se pueden suscitar, el 17% expresa que solo a veces soluciona los problemas cuando los hay mientras que el otro 6% indica que nunca aclara los problemas cuando los hay.

Tabla 5 Competencia de Autocontrol

Ítem	Respuestas	Porcentajes
¿Siento angustia cuando estoy aburrido?		
Nunca	25	71%
A veces	4	11%
Casi siempre	3	9%
Siempre	3	9%
Total	35	100%

Figura 5 ¿Siento angustia cuando estoy aburrido?

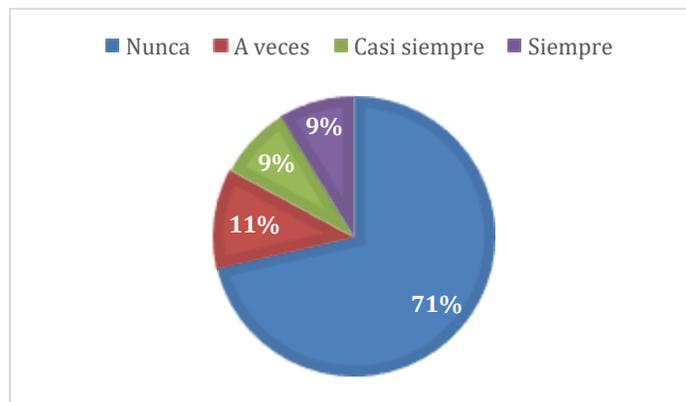


Figura 5 ¿Siento angustia cuando estoy aburrido?

De acuerdo con las respuestas dadas por la muestra de estudio se establece que el 71% nunca experimenta angustia cuando esta aburrido, el 11% manifiesta que a veces presenta síntomas de angustia cuando esta aburrido, el 9% expresa que casi siempre presenta angustia cuando esta aburrido mientras que el otro 9% indica que siempre tiene angustia cuando esta aburrido.

Tabla 6 Competencia de Aprovechamiento Emocional

Ítem	Respuestas	Porcentajes
¿Me siento motivado a estudiar?		
Nunca	3	9%
A veces	5	14%
Casi siempre	15	43%
Siempre	12	34%
Total	35	100%

Figura 6 ¿Me siento motivado a estudiar?

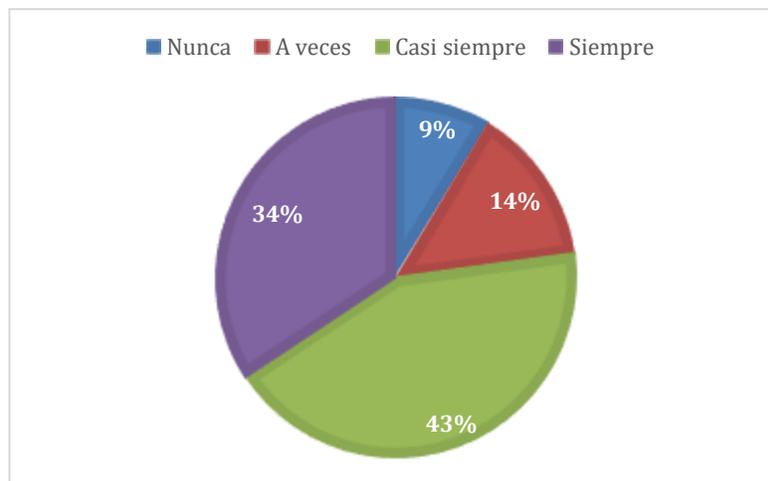


Figura 6 ¿Me siento motivado a estudiar?

De acuerdo con las respuestas dadas por la muestra de estudio se establece que el 34% siempre se sienten motivados hacia el estudio, el 43% manifiesta que a veces sienten motivación hacia el estudio, el 14% expresa que solo a veces sienten motivación hacia el estudio mientras que el otro 9% indica que nunca se sienten motivados hacia el estudio.

Tabla 7 Competencia de Aprovechamiento Emocional

Ítem	Respuestas	Porcentajes
¿Me considero animado?		
Nunca	2	6%
A veces	1	3%
Casi siempre	10	28%
Siempre	22	63%
Total	35	100%

Figura 7 ¿Me considero animado?

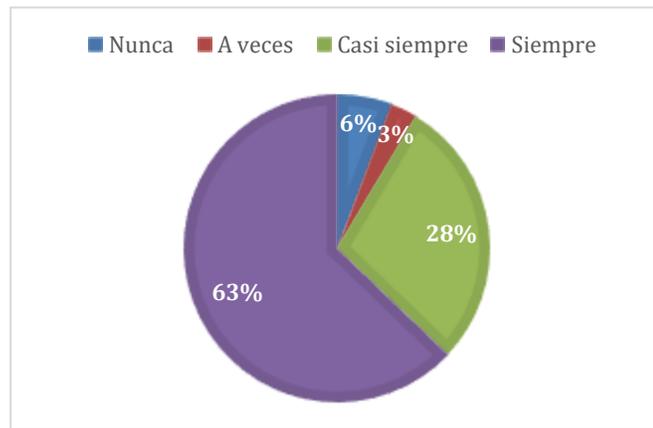


Figura 7 ¿Me considero animado?

De acuerdo con las respuestas dadas por la muestra de estudio se establece que el 63% siempre se consideran animados, el 28% manifiesta que casi siempre se sienten animados, el 6% expresa que nunca se sienten animado mientras que el 3% indica que solo a veces se sienten animados.

Tabla 8 Competencia de Aprovechamiento Emocional

Ítem	Respuestas	Porcentajes
Dejo sin terminar mis tareas		
Nunca	15	43%
A veces	9	26%
Casi siempre	8	23%
Siempre	3	8%
Total	35	100%

Figura 8 Dejo sin terminar mis tareas



Figura 8 Dejo sin terminar mis tareas

De acuerdo con las respuestas dadas por la muestra de estudio se establece que el 43% nunca deja sus tareas sin terminar, el 26% manifiesta que a veces deja sus tareas sin terminar, el 23% expresa que casi siempre deja sus tareas sin terminar mientras que el 3% indica que solo a veces deja las tareas sin terminar.

Tabla 9 Competencia de Aprovechamiento Emocional

Ítem	Respuestas	Porcentajes
Hago mis deberes sólo con ayuda		
Nunca	21	60%
A veces	8	23%
Casi siempre	3	8%
Siempre	3	9%
Total	35	100%

Figura 9 Hago mis tareas sólo con ayuda.

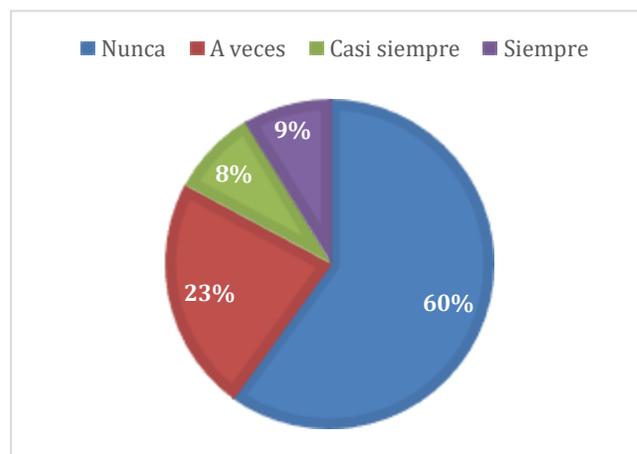


Figura 9 Hago mis tareas sólo con ayuda.

De acuerdo con las respuestas dadas por la muestra de estudio se establece que el 60% nunca realiza las tareas sólo con ayuda, el 23% manifiesta que a veces trabaja sus tareas sólo con ayuda, el 9% expresa que siempre realiza sus tareas solo con ayuda mientras que el 8% indica que casi siempre realiza sus tareas con ayuda.

Tabla 10 Competencia de Aprovechamiento Emocional.

Ítem	Respuestas	Porcentajes
Si me interrumpen ya no quiero actuar		
Nunca	20	57%
A veces	10	28%
Casi siempre	3	9%
Siempre	2	6%
Total	35	100%

Figura 10 Si me interrumpen ya no quiero participar.

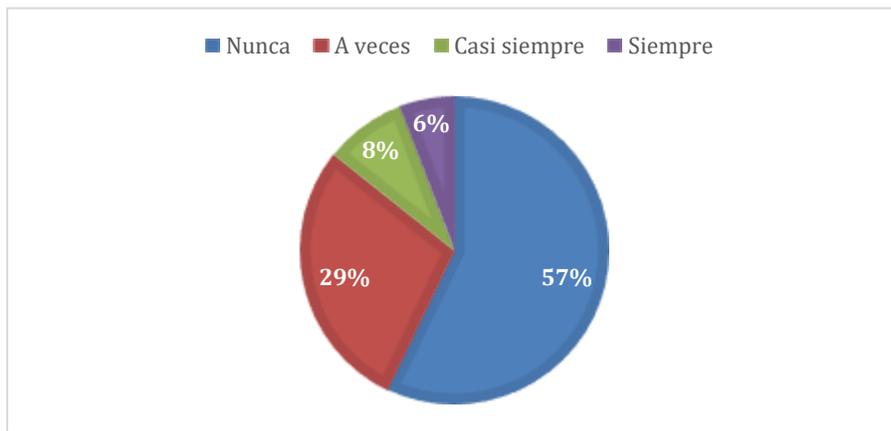


Figura 10 Si me interrumpen ya no quiero participar.

De acuerdo con las respuestas dadas por la muestra de estudio se establece que el 57% nunca deja de participar así lo interrumpen, el 28% manifiesta que a veces deja de participar si lo interrumpen, el 9% expresa que casi siempre deja de participar si lo interrumpen mientras que el 6% indica que nunca deja de participar si lo interrumpen.

CAPÍTULO V

La propuesta

Propuesta de guía didáctica basada en técnicas de relajación Mindfulness

Justificación de la propuesta

Partiendo de los datos recopilados de la aplicación de instrumentos de recolección de la información, es importante establecer la necesidad y gran importancia que tiene formar personas capaces de desarrollar una adecuada inteligencia emocional, aquello es necesario para afrontar las adversidades que se presentan a lo largo de la vida. Por esa razón se considera que la contención emocional es hoy en día de vital importancia para el correcto desenvolvimiento de los niños y niñas desde tempranas edades para que sean adultos capaces de manejar e identificar sus emociones de forma efectiva.

Es relevante incluir en las aulas de clases espacios en los cuales los niños y niñas puedan tener un momento de regulación emocional, teniendo en cuenta las arduas jornadas de actividades en clases, esto a su vez les causa cansancio tanto físico y mental. Por esta razón se ha creado una propuesta de intervención que permita responder a las necesidades de los niños y niñas, buscando mejorar el ambiente en las aulas, propiciando un mejor desarrollo de las emociones desde tempranas edades.

La guía didáctica basada en técnicas de relajación Mindfulness contiene actividades adecuadas para las edades tempranas, teniendo en cuenta que el grupo de estudio en esta investigación son los niños del segundo año de EGB, en el mismo que se pudo evidenciar la necesidad de aplicar técnicas que favorezcan la relajación y regulación emocional.

El tiempo estimado para estas actividades es relativo, ya que es posible aplicarlo durante todo el ciclo escolar para tener un mejor resultado, cada actividad tiene su tiempo establecido y se deberá ajustar a la necesidad de cada grupo.

Metodología

El enfoque utilizado en el desarrollo de esta propuesta es el aprendizaje colaborativo, esto se justifica debido a que el trabajo se realizara de forma conjunta, todos los niños y niñas deberán efectuar sus actividades juntos y por esta razón necesitaran ayudarse entre sí. También se incentivará al alumnado a trabajar de forma autónoma y en búsqueda de sus propias respuestas.

Objetivo general

Desarrollar habilidades y competencias para la adecuada regulación de las emociones mediante la implementación del Mindfulness dentro del aula en los estudiantes de segundo grado de EGB.

Actividades

A continuación, se presenta las actividades con las que se busca trabajar las emociones dentro del aula de clases basándose en las técnicas de relajación Mindfulness. Cada actividad presentada contará con un objetivo, el mismo que detalla que se busca con determinada actividad, también se menciona los materiales necesarios para su ejecución, el desarrollo y el tiempo que se debe emplear. Al final tendremos como puede se puede evaluar la aplicación de la propuesta.

Actividad 1

Tabla 11 Caja emocional

Nombre de la actividad:	Caja emocional
Objetivo:	Identificar las emociones que experimenta.
Tiempo:	1 semana
Materiales:	<p>-. Tarjetas de cartulina</p> <p>Colores:</p> <p>Amarillo</p> <p>Azul</p> <p>Verde</p> <p>-. Caja de zapatos</p>
Desarrollo:	<p>Esta actividad nos ayudará a trabajar las emociones, pues resulta complicado expresar lo que sentimos de forma verbal, más aún en los niños. Para comenzar le daremos a cada emoción un color.</p> <p>El amarillo servirá para expresar una queja.</p> <p>El azul para expresar agradecimiento.</p> <p>El verde para dar una idea u opinión.</p> <p>Los niños deberán escoger una de las tarjetas, en ellas deberán escribir lo que desean manifestar, tomando en cuenta el color, es decir, si un niño desea manifestar una queja deberá escoger el color amarillo.</p> <p>Todos los niños deberán guardar su tarjeta en la caja durante una semana, llegado el día viernes todos juntos leerán las tarjetas y buscarán soluciones de forma colaborativa. Cada</p>

uno expresará por qué escribió tal cosa, de esta forma desarrollamos habilidades comunicativas y se solucionaran posibles conflictos entre compañeros.

Actividad 2

Tabla 12 La campana

Nombre de la actividad:	La campana.
Objetivo:	Practicar la meditación mediante el escucha y la respiración.
Tiempo:	10 minutos
Materiales:	Campanilla
Desarrollo:	<p>Esta actividad nos ayudará a mejorar la concentración mediante la relajación de todo el cuerpo, también tener mejor conciencia de la respiración y el escucha.</p> <p>Para esta actividad necesitamos que los niños y niñas se acuesten en el suelo, manteniendo la espalda recta y los pies en el suelo con las piernas ligeramente flexionadas.</p> <p>Luego les pediremos que cierren sus ojos y mantengan el silencio y que se dejen llevar por el sonido de la campana. Al mismo tiempo indicaremos que respiren profundamente y boten el aire por la boca.</p>

Actividad 3

Tabla 13 Saltando

Nombre de la actividad:	Saltando
--------------------------------	-----------------

Objetivo:	Identificar mis sensaciones corporales
Tiempo:	1 minuto
Materiales:	No se requiere de materiales
Desarrollo:	<p>Esta actividad nos ayuda a desarrollar en los niños la conciencia plena de sus sensaciones corporales, sin duda mediante esta actividad podrán identificar como su cuerpo reacciona a los movimientos y como su estado anímico cambia.</p> <p>Para comenzar le pediremos a los niños que salten juntos durante un minuto, pasado este periodo les pediremos que se sienten en el suelo, deberán poner su mano en su pecho y cerrar los ojos. De esta forma sentirán los latidos de su corazón y su respiración.</p>

Actividad 4

Tabla 14 Aprendo a respirar con mi compañero

Nombre de la actividad:	Aprendo a respirar con mi compañero
Objetivo:	Desarrollar la conciencia de su respiración.
Tiempo:	1 minuto
Materiales:	Juguete
Desarrollo:	<p>Esta actividad nos ayuda a desarrollar en los niños la conciencia plena de su respiración mediante la implementación de actividades que faciliten su relajación.</p> <p>Para comenzar debemos indicarle al niño que se acueste en el suelo boca arriba, deberá poner su juguete favorito en la zona</p>

del estómago, luego deberá prestar mucha atención de como su juguete sube y baja al mismo ritmo de su respiración.

Actividad 5

Tabla 15 Estatuas con emociones

Nombre de la actividad:	Estatuas con emociones.
Objetivo:	Reconocer las emociones mediante la expresión corporal.
Tiempo:	3 minutos
Materiales:	Música
Desarrollo:	<p>Esta actividad nos ayuda a desarrollar en los niños la capacidad de reconocer las emociones mediante los gestos y expresiones del rostro, también a través de la posición de su cuerpo y sus movimientos.</p> <p>Para comenzar tanto el docente como los estudiantes deberán bailar una canción, cuando la música se detenga, el docente nombrara una emoción. Luego todos deberán hacer el gesto según la emoción que fue nombrada. Los niños podrán ver como son las emociones a través de los gestos y movimientos del cuerpo que haga el docente o sus demás compañeros.</p>

Evaluación

Para la evaluación de los resultados, es necesario que el docente haga primero una evolución inicial, usando la observación, mediante la cual el docente podrá conocer como sus alumnos inician y así descubrir las destrezas y habilidades con las que cada niño ya cuenta. La finalidad de la evaluación inicial como lo indica (Granados, 2009) es “Su finalidad es que el

profesorado inicie el proceso educativo con un conocimiento real de las características de todo y cada uno de sus alumnos/as lo que debe permitirle diseñar sus estrategias didácticas” (p. 2).

Luego es necesario aplicar una evaluación continua, esta será la que el docente hará mediante la observación de las actividades desarrolladas por cada alumno. Tal como lo indica (Arévalo, 2018):

Se realiza durante todo el proceso de aprendizaje, permitiendo conocer el proceso de aprendizaje de los estudiantes en el antes, durante y final del proceso, realizando ajustes y cambios si se considera necesario, no es centrada solo en el aula de clases, sino que se basa en todos los entornos de formación del estudiante, además es la integración de las evaluaciones diagnóstica, formativa y sumativa (p. 23).

Finalmente, la autoevaluación de cada una de las actividades para saber si son realmente eficaces o requieren de una modificación. De acuerdo (Mena, 2010) con la autoevaluación es un proceso constante e integral, es necesario que la autoevaluación sea lo más profundo posible ya que de esta forma será más eficaz (p. 42).

CAPÍTULO VI

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

Con relación al objetivo específico 1, el cual pretendía conceptualizar las técnicas de relajación Mindfulness en base a diferentes teóricos para lograr implementarla en el aula con niños de segundo año de EGB se concluye que se logró profundizar la temática de Mindfulness desde la perspectiva de diferentes autores teniendo en cuenta trabajos realizados a nivel nacional e internacional, los cuales incluyen, tesis, artículos científicos en revistas y documentos en páginas web. Es importante resaltar que se ha investigado el Mindfulness teniendo en cuenta los diferentes contextos en el que el Mindfulness tiene funcionalidad, por otro lado, su implementación en el aula ha sido efectiva mediante la implementación de las actividades de relajación que tienen la base de la atención plena la cual es el objetivo principal del Mindfulness.

Con relación al objetivo específico 2, cuyo propósito fue indagar como se desarrolla las competencias socioemocionales en los niños del 2do año de EGB se concluye que mediante la investigación científica se logró desarrollar temas como la importancia de la inteligencia emocional desde tempranas edades con la finalidad de crear individuos con un adecuado desarrollo de su inteligencia emocional, lo que implica una óptima regulación de sus emociones. También se indagó sobre las competencias emocionales propias de cada individuo en base a teóricos, el conocimiento de estas competencias permite tener conciencia de los parámetros que se deben cumplir para llegar a tener una inteligencia emocional correctamente desarrollada.

Finalmente en función al objetivo específico 3 el cual pretendía diseñar una guía práctica basada en las técnicas de relajación Mindfulness para el abordaje de las competencias socioemocionales en niños de segundo año de EGB se menciona la creación de una guía de trabajo

con 5 actividades dirigidas a niños de básica elemental con edades de 6 años en adelante, dichas actividades tienen la base de las técnicas de relajación Mindfulness, la creación de esta guía está dirigida a su aplicabilidad en el aula la cual puede ser empleada en periodos de tiempo cortos y sin necesidad de tantos materiales.

Recomendaciones

Se recomienda la aplicación de las técnicas de relajación Mindfulness en el ámbito escolar permitiéndoles así tener a los estudiantes un espacio para practicar actividades de relajación, mediante la respiración para así lograr una mejor regulación emocional.

Fortalecer las competencias emocionales en los niños y niñas desde tempranas edades con actividades como la meditación y la respiración para permitirles potencializar las competencias emocionales y así crear individuos con desarrollo pleno de su inteligencia emocional.

Implementar la guía práctica propuesta en este trabajo investigativo para que los niños y niñas puedan desarrollar sus competencias socioemocionales en uso de las actividades dinámicas expuestas.

Referencias bibliográficas

- Alegría, M. (2020). Importancia de la inteligencia emocional y su impacto en la vida de los estudiantes de la educación superior. *TEPEXI Boletín Científico De La Escuela Superior Tepeji Del Río.*, 7 (14). <https://doi.org/https://doi.org/10.29057/estr.v7i14.5671>
- Alejandro, D. (2021). *Mindfulness como técnica para el desarrollo de la autorregulación emocional en alumnos de primer grado de primaria.* <http://eprints.uanl.mx/>: <http://eprints.uanl.mx/id/eprint/22285>
- Alonso, D. (2019). Inteligencia Emocional, Daniel Goleman. *Con-Ciencia Serrana Boletín Científico de la Escuela Preparatoria Ixtlahuaco.*, 1(1). <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ixtlahuaco/article/view/3677>
- Alvites, R. (2023). *Programa de Mindfulness para mejorar la autorregulación emocional en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023.* [repositorio.ucv.edu.p: https://hdl.handle.net/20.500.12692/123988](https://hdl.handle.net/20.500.12692/123988)
- Arévalo, A. (2018). *La evaluación continua como herramienta de aprendizaje para mejorar la comprensión lectora en los estudiantes del ciclo II en el IED Nicolás Esguerra.* [repositorio.unilibre.edu.co:](https://repository.unilibre.edu.co/) <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/15695/La%20Evaluaci%C3%B3n%20continua%20como%20herramienta%20de%20aprendizaje%20para%20mejorar%20la%20comprensión%20lectora%20en%20los.pdf?sequence=1#:~:text=Evaluaci%C3%B3n%20continua%20es%20>
- Barra, G. (julio de 2018). *Análisis predictivo: El poder de ver el futuro* . [rockcontent.com:](https://rockcontent.com/) <https://rockcontent.com/es/blog/analisis-predictivo/>
- Berasategi, N., Idoiaga , N., Dosil, M., Eiguren, A., Pikatza, N., y Ozamiz , N. (2020). Las voces de los niños y de las niñas en situación de confinamiento por el COVID-19. Servicio Editorial UPV/EHU.
- Burgos, D., Rendón, V., Díaz, C., Aguirre, J., Peralta, G., y Angulo, T. (2020). La relajación y estrés laboral en el personal docente: una revisión sistemática. *Lecturas: Educación Física y Deportes.* <https://doi.org/https://doi.org/10.46642/efd.v25i266.1617>
- Candel, L. (2021). *Las técnicas de relajación y meditación, su aplicación en el aula y sus beneficios en el alumnado de educación primaria.* <https://roderic.uv.es/items/d0a4aa2c-a8ff-4595-b128-02daf7552640>
- Código de la Niñez y de la Adolescencia. (2003).
- CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR. (2008). https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf
- Contreras , S. (2022). Mindfulness: una alternativa para afrontar el trastorno por déficit de atención con hiperactividad. *revistaselectronicas.ujaen.es,* 24(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.17561/ae.v24n1.7039>
- Cruz, A. (2020). Influencia de la inteligencia emocional sobre la satisfacción laboral. *Revista Unimar,* 38(2). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8083728>

- Dzul, M. (2010). *Diseño no experimental*. uah.edu.mx: https://www.uah.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercadotecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES38.pdf
- Escalada, L. (2023). Universidad de Valladolid, repositorio documental. *REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS A TRAVÉS DE LA LITERATURA INFANTIL, EL YOGA Y MINDFULNESS Y LA MÚSICA. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN EDUCACIÓN INFANTIL*. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/62025>
- Essaouari, H. (2023). *Diseño y aplicación de un programa mindfulness en 2º de Primaria*. academica-e.unavarra.es: <https://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/46104/TFG23-Gpri-ESSAOUARI-132552.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Falcón, V., Pertile, V., y Ponce, B. (2019). *La encuesta como instrumento de recolección de datos sociales: Resultados diagnóstico para la intervención en el Barrio Paloma de la Paz (La Olla)-ciudad de Corrientes (2017-2018)*. <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/library?a=d&c=eventos&d=Jev13544>
- Fernández, P. (2022). *Cuerpo introyectivo, la relajación*. uvadoc.uva.es: <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/56720>
- García, G. (2020). *Temas de introducción a la formación pedagógica*. Editorial Pueblo y Educación.
- García, O., Cerdá, M., Morales, S., y Rodríguez, J. (2023). *Efectos psicológicos de una intervención de mindfulness realizada en la vuelta a la calma de la clase de Educación Física: un estudio cuasi-experimental*. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v49.93401>
- Gil, D. (2019). MINDFULNESS EN ORIENTE Y EN OCCIDENTE. *Series Filosóficas*, 45.
- Gómez, L., Flórez, W., y Sánchez, Y. (2023). Importancia de la inteligencia emocional en el proceso enseñanza-aprendizaje en las competencias matemáticas y contabilidad. *Actualidades Pedagógicas*, 1(80). <https://doi.org/https://doi.org/10.19052/ap.vol1.iss80.9>
- Granados, C. (2009). La importancia de la evaluación inicial en el ámbito educativo. *Innovación y experiencias educativas*, 2.
- Hernandez, S. (2021). *Mindfulness, gestión de emociones*. riull.ull.es: <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/25486>
- Iza, S. (2023). *Aplicación de Mindfulness para el tratamiento de ansiedad en estudiantes de conducción*. repositorio.uta.edu.ec: <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/40244>
- Martínez, A. (2020). *Importancia del mindfulness en la formación de futuros docentes*. repositorio.ual.es: <http://hdl.handle.net/10835/9771>
- Medina, M., y Verdejo, A. (2020). Validez y confiabilidad en la evaluación del aprendizaje mediante las metodologías activas. *Alteridad revista de educación*, 15(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.17163/alt.v15n2.2020.10>
- Mena, E. (Junio de 2010). *Autoevaluación y creatividad*. redalyc.org: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360635568007>

- Méndez , E. (2022). Guía didáctica a través de actividades lúdicas para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en niños y niñas de 3 a 4 años del Centro de Educación Inicial Mamy's Day Care, año lectivo 2020-2021. En Méndez, *Guía didáctica a través de actividades lúdicas para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en niños y niñas de 3 a 4 años del Centro de Educación Inicial Mamy's Day Care, año lectivo 2020-2021.* (pp. 8-9). Cuenca, Ecuador. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/22165>
- Mercader, A. (2020). Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria. Estudio preliminar. *Propósitos y representaciones.*, 8(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.372>
- Ochoa, J., y Yunkor, Y. (2021). El estudio descriptivo en la investigación científica. *ACTA JURÍDICA PERUANA*, 2(2). <http://201.234.119.250/index.php/AJP/article/view/224>
- Ortiz , A. (2021). *Mindfulness y percepción de éxito.* repositorio.uta.edu.ec: <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/32484>
- Osorio, L., Vidanovic, A., y Finol, M. (2021). ELEMENTOS DEL PROCESO DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE Y SU INTERACCIÓN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. *Revista Qualitas*, 23.
- Pérez, G. (2021). *INVESTIGACIÓN DE CAMPO.* gplresearch.com: <https://gplresearch.com/investigacion-de-campo/>
- Pico, L. (Noviembre de 2020). EL MINDFULNESS EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SUBNIVEL INICIAL II. Esmeraldas, Ecuador. <https://repositorio.pucese.edu.ec/handle/123456789/2335>
- Pinto, V., Ropero, L., Rincón, E., y Rivera, D. (2022). *Desarrollo de competencias socioemocionales a través del Juego.* repository.libertadores.edu.co: <http://hdl.handle.net/11371/5280>
- Ramos, C. (2020). Los Alcances de una investigación. *CienciaAmérica.*, 9(3). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i3.336>
- Reales, L., Robalino, G., Peñafiel, A., Cárdenas, J., y Cantuña, P. (2022). El Muestreo Intencional No Probabilístico como herramienta de la investigación científica en carreras de Ciencias de la salud. *Revista Universidad y Sociedad.*, 14.
- Robles, B. (2019). Población y muestra. *Pueblo Continente*, 30(1). <http://journal.upao.edu.pe/PuebloContinente/article/view/1269/1099>
- Ruvacalba, N., Gallegos, J., Orozco, M., y Bravo, H. (2019). Validez predictiva de las competencias socioemocionales sobre la resiliencia en adolescentes mexicanos. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 15(1). <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2019.0015.07>
- Sánchez, F. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos. *Revista digital de investigación en docencia universitaria.*, 13 (1). http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=s2223-25162019000100008&script=sci_arttext
- Sudario, G. (2023). *Mindfulness en las aulas .* dspace.casagrande.edu.ec: <http://dspace.casagrande.edu.ec:8080/handle/ucasagrande/3875>

- Tuárez, J., y Tarazona, A. (2022). Metodología lúdica en la construcción de la identidad y autonomía de los niños de Educación Inicial. *Revista EDUCARE-UPEL-IPB-Segunda Nueva Etapa*, 26. <https://doi.org/https://doi.org/10.46498/reduipb.v26iExtraordinario.1682>
- UNESCO. (2021). *Evaluación de habilidades socioemocionales en niños, jóvenes y adolescentes de América Latina: marco para el trabajo del módulo de ERCE 2019*. UNESCO Biblioteca digital: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377512.locale=es>
- Vargas, K. (2022). *Niveles de inteligencia emocional y competencias socioemocionales en maestros de una Universidad Privada de Trujillo, 2021*. repositorio.ucv.edu.pe: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/80114>
- Vela, M., Rossi, D., Sánchez, J., Mesa, Z., Lucero, Y., Carrión, A., . . . Belamate, C. (2020). Perceived relaxation and its role as a protective factor against phobic anxiety during the course of preventive and compulsory social isolation due to COVID-19 in population of Mendoza. *Scielo Preprints*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.82>
- Villasís, M., Márquez, H., Zurita, J., Miranda, G., y Escamilla, A. (2018). El protocolo de investigación VII. Validez y confiabilidad de las mediciones. *Revista alergia México*, 65(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.29262/ram.v65i4.560>
- Zambrano, G., y Viguera, J. (2020). Rol familiar en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Dominio de las Ciencias*, 6(3).

ANEXOS

Anexo 1

Test de preguntas aplicado con los estudiantes del segundo año de educación básica.

AUTOCONCIENCIA

- 1 Sé cuando hago las cosas bien.
- 2 Si me lo propongo puedo ser mejor
- 3 Quiero ser como mis padres
- 4 Olvido el maltrato con facilidad
- 5 Soy un buen perdedor
- 6 Me gusta como soy
- 7 No sé por qué me pongo triste
- 8 Me siento menos cuando alguien me critica
- 9 Lo más importante para mí es ganar
- 10 Me castigan sin razón
- 11 Quisiera ser otra persona
- 12 Culpo a otros por mis errores

	NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE	Pte Máximo

AUTOCONTROL

- 1 Converso cuando me va mal en la escuela
- 2 Cuando estoy inseguro, busco apoyo
- 3 Siento decepción fácilmente
- 4 Cuando me enojo lo demuestro
- 5 Aclaro los problemas cuando los hay
- 6 Yo escojo mi ropa
- 7 Me siento mal cuando me miran
- 8 Me disgusta que cojan mis juguetes
- 9 Cuando tengo miedo de alguien, me escondo
- 10 Impido que me traten mal
- 11 Me siento solo
- 12 Siento angustia cuando estoy aburrido

	NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE	Pte Máximo

APROVECHAMIENTO EMOCIONAL

- 1 Me siento motivado a estudiar
- 2 Me siento confiado y seguro en mi casa
- 3 Mis padres me dicen que me quieren
- 4 Me considero animado
- 5 Si dicen algo bueno de mí, me da gusto y lo acepto
- 6 En casa es importante mi opinión

	NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE	Pte Máximo

- 7 Me pongo triste con facilidad
- 8 Dejo sin terminar mis tareas
- 9 Hago mis deberes sólo con ayuda
- 10 Si me interrumpen ya no quiero actuar
- 11 Odio las reglas
- 12 Necesito que me obliguen a realizar mis tareas

EMPATÍA

- 1 Sé cuando un amigo esta alegre
- 2 Sé como ayudar a quien esta triste
- 3 Si un amigo se enferma lo visito
- 4 Ayudo a mis compañeros cuando puedo
- 5 Confío fácilmente en la gente
- 6 Me gusta escuchar
- 7 Me molesta cuando algún compañero llora
- 8 Cuando alguien tiene un defecto me burlo de él
- 9 Me desagrada jugar con niños pequeños
- 10 Me desagradan las personas de otro color
- 11 La gente es mala
- 12 Paso solo durante mucho tiempo

A CASI PUN
 NUNCA A SIEMPRE SIEMPRE Máximo
 VECES
