**GOBIERNO DEL ESTADO DE COAHUILA DE ZARAGOZA**

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN**

ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR



**LA TESIS DE INVESTIGACIÓN**

ESTRATEGIAS DE MINDFULNESS PARA FAVORECER LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN PREESCOLAR

**PRESENTADO POR:**

SUSANA ABIGAIL ROSAS LÓPEZ

**COMO OPCIÓN PARA OBTENER EL TÍTULO DE:**

LICENCIADA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR

**ASESOR:**

CRISTINA ARACELY ALVARADO CHAVARRÍA

**SALTILLO, COAHUILA DE ZARAGOZA MARZO 2024**

**GOBIERNO DEL ESTADO DE COAHUILA DE ZARAGOZA**

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN**

ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR



**LA TESIS DE INVESTIGACIÓN**

ESTRATEGIAS DE MINDFULNESS PARA FAVORECER LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN PREESCOLAR

**PRESENTADO POR:**

SUSANA ABIGAIL ROSAS LÓPEZ

**COMO OPCIÓN PARA OBTENER EL TÍTULO DE:**

LICENCIADA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR

**ASESOR:**

CRISTINA ARACELY ALVARADO CHAVARRÍA

**SALTILLO, COAHUILA DE ZARAGOZA MARZO 2024**

# Capítulo I

# Planteamiento del Problema

## Delimitación

Es un hecho que el óptimo desarrollo de las habilidades socioemocionales desde la infancia es un proceso primordial, y es bien sabido por las personas que están insertas en un contexto pedagógico y relacionado con la educación, que si el proceso de desarrollo de las habilidades socioemocionales es alterado afecta no solo la convivencia inmediata sino la participación en la sociedad a futuro.

Entre los comportamientos predominantes que condujeron a la identificación de la problemática en cuestión, se encontró que algunos de los alumnos presentan conductas y comportamientos irracionales, agresivos y explosivos al momento de enfrentarse a situaciones donde no pueden realizar alguna actividad de la manera que quieren o cuando algo no se hace de la manera en la que ellos esperan que se realice.

Las manifestaciones como el llanto, los gritos y la agresión física a otros alumnos son las reacciones más frecuentes que expresan los estudiantes al momento de experimentar una situación frustrante o negativa. Es debido a los factores anteriores que se concluyó que los alumnos tienen poca o nula tolerancia a la frustración y no canalizan sus emociones de manera positiva.

Es por esto que, al detectar una ausencia o carencia de estas habilidades es sustancial comenzar a potenciarlas, sobre todo en preescolar que es la etapa donde el niño tiene la oportunidad de interactuar con personas fuera del seno familiar, lo que supone un ajuste significativo a las características de individuos provenientes de contextos diversos y para lograr dicho ajuste el rol de las habilidades socioemocionales es crucial.

Es debido a lo anterior que se pretende implementar estrategias que sean útiles para promover el desarrollo de las habilidades socioemocionales, en específico la autorregulación emocional; dando como resultado un ambiente en el que el alumno entre en un proceso de reflexión interno con la finalidad de que pueda analizar las situaciones que se le presenten y evitar actuar de manera impulsiva, esto a su vez favorecerá la resolución de conflictos, el ambiente del aula y sobre todo la regulación de emociones de forma autónoma. En este sentido, se plantea el problema de investigación que busca dar respuesta a la interrogante ¿De qué manera las estrategias de mindfulness promueven el desarrollo de la autorregulación emocional en alumnos de tercero de preescolar?

La muestra seleccionada para llevar a cabo el presente estudio está conformada por 31 estudiantes de tercer grado de preescolar, 19 niños y 12 niñas, con una edad cronológica alrededor de los cinco años. Dichos alumnos cursan el nivel de educación preescolar en el Jardín de Niños Luis A. Beauregard Anexo a la ENEP, el cual se ubica en la calle Enrique H Mass, Zona Centro, en la ciudad de Saltillo. En términos temporales, el trabajo de investigación se realizó en el ciclo escolar 2023-2024 durante las jornadas de práctica profesional llevadas a cabo en el 8° semestre de la Licenciatura en Educación Preescolar.

## Objetivo general

Determinar el impacto de la implementación de estrategias de mindfulness en el desarrollo de la habilidad socioemocional de autorregulación emocional en estudiantes de tercer grado de preescolar.

## Objetivos específicos

Diagnosticar el nivel de logro en relación con la autorregulación emocional de los alumnos por medio de distintos instrumentos.

Implementar estrategias de mindfulness seleccionadas en el plan de acción.

Evaluar el resultado de la aplicación de las estrategias de mindfulness implementadas y su impacto en el desarrollo de la autorregulación emocional en las niñas y niños de tercero de preescolar.

## Preguntas de investigación

¿Cuál es el estado inicial de autorregulación emocional en los alumnos del grupo de tercero de preescolar?

¿Qué estrategias de mindfulness son las más apropiadas para favorecer el desarrollo de habilidades socioemocionales en preescolares?

¿Qué impacto tuvo la implementación de estrategias de mindfulness en el desarrollo de la autorregulación emocional en niños de preescolar?

## Hipótesis

H1. La implementación de estrategias de mindfulness favorece el desarrollo de la autorregulación emocional en las niñas y los niños de preescolar.

H0. La implementación de estrategias de mindfulness no favorece el desarrollo de la autorregulación emocional en las niñas y los niños de preescolar

## Justificación

Si entablamos una conversación con un docente del nivel preescolar, y cuestionamos concerniente al área de desarrollo personal y social que es una prioridad favorecer en los alumnos, la respuesta de la mayoría será que Educación Socioemocional es una prioridad; esto podemos sustentarlo con lo mencionado por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico ([OCDE, 2015](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412020000100126#B39)), que establece que entre los principales problemas en países latinoamericanos destacan la violencia, el bajo desempeño escolar, así como los problemas emocionales y de salud mental, que se traducen en altos índices de delincuencia y suicidio.

 Es por lo anterior que, podemos inferir que las habilidades socioemocionales en son un factor que significa una deficiencia en los alumnos, no solo en el país, sino en todo Latinoamérica según lo dicho por la OCDE y es justo por la falta de estas que estamos nosotros, personal docente, para hacer el trabajo que corresponde y favorecer estas necesidades, he ahí la importancia de esta investigación, es sustancial que encontremos cada vez más estrategias y herramientas eficaces y efectivas de las cuales valernos para hacer que los alumnos adquieran habilidades, competencias y aprendizajes útiles para la vida.

En función de lo que se menciona en la sección anterior, en esta ocasión, la competencia del perfil de egreso del Plan de Estudios 2018 que se pretende favorecer por medio del desarrollo de la presente investigación es *Integra recursos de la investigación educativa para enriquecer su práctica profesional, expresando su interés por el conocimiento, la ciencia y la mejora de la educación.* (Secretaría de Educación Pública[SEP], 2018, p.7).

Las unidades de competencia correspondientes a la competencia anterior también se relacionan de manera amplia con lo realizado, ya que implica el investigar para idear propuestas innovadoras que den solución a distintas problemáticas, conocer los procesos de aprendizaje de los alumnos y emplear la invaluable herramienta de la evaluación como un elemento que ayude a mejorar la práctica.

Es debido a lo mencionado, es que escogí esta problemática, como docentes tenemos el conocimiento de la relevancia de enseñar aprendizajes, porque, no es útil que los alumnos dominen con facilidad conocimientos extensos sobre temas variados y diversos si no se pueden dominar a ellos mismos, es por ello por lo que la educación socioemocional insiste en proveer *los recursos internos para enfrentar las dificultades que pueden presentarse a lo largo de la vida* (SEP, 2017, p.305).

 Es por la información previa a esta que, resulta primordial que los alumnos adquieran y se apropien de las habilidades socioemocionales, porque, de ellas depende que la sociedad tenga futuros ciudadanos que razonen, actúen de manera ética, se hagan responsables de sus actos, resuelvan problemáticas de manera asertiva y entablen relaciones con los demás de una forma sana.

Además**,** con esta investigación se pretende aportar a la mejora o desarrollo de las habilidades socioemocionales, en especial de la autorregulación emocional, de igual forma se espera obtener una respuesta favorable a raíz de la aplicación de estrategias basadas en el mindfulness que se implementarán, este tipo de estrategias son una propuesta diferente y nueva para muchos alumnos e incluso docentes, pero se espera que por medio de estas se pueda alcanzar el objetivo planteado.

# Capítulo II

# Marco Referencial

## Antecedentes Internacionales

En este apartado, se darán a conocer las investigaciones previas realizadas a nivel internacional, se encontró en primer lugar el estudio realizado por Gamboa (2021) y que se titula *Propuesta didáctica: El mindfulness para la regulación emocional en la primera infancia*, dicho documento perseguía el objetivo de brindar estrategias de regulación emocional para niñas y niños de 4 a 8 años.

De acuerdo con lo que se plantea en la investigación la metodología que se utilizó para realizar este estudio fue cualitativa, algunos de los instrumentos utilizados con el fin de recopilar información fueron entrevistas y matrices de información, dichos instrumentos revelaron información importante referente a la efectividad de las estrategias aplicadas, fue gracias al análisis de los datos proporcionados por dichos instrumentos que se logró analizar la información sobre cómo se ven involucradas las emociones y la expresión de estas desde las actividades rectoras.

El segundo documento que se encontró y que se relaciona de manera amplia con el tema de este trabajo es el elaborado por Espinoza (2023), este estudio lleva por título *Taller “Mindfulness Kids” Para Favorecer la Gestión Emocional en Niños de la Institución Educativa N°414 Huarapa, Huánuco- 2021*, en este se planteó la finalidad de establecer en nivel de efectividad del taller Mindfulness kids para favorecer la gestión emocional de la muestra seleccionada.

El trabajo de titulación ya mencionado se ejecutó bajo los lineamientos de la metodología cualitativa, asimismo, los instrumentos empleados para la recolección de información que sirvieron para comprobar que las estrategias fueron útiles, en su mayoría fueron guías de observación. Como principal descubrimiento, se encontró que las estrategias de mindfulness pueden ser utilizados como auxiliar para favorecer medianamente la gestión emocional en los niños.

El siguiente trabajo que se analizó fue el escrito por Alvites (2023), el cual lleva el título de *Programa de Mindfulness para mejorar la autorregulación emocional en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023*, en el documento se señala el objetivo de demostrar que el Programa de Mindfulness mejora la autorregulación emocional en niños. Dicha investigación adoptó un enfoque cualitativo, entre los instrumentos que se menciona que fueron utilizados se encuentran la observación, listas de cotejo y escalas dicotómicas, de acuerdo con los datos y el análisis de los resultados se concluye que la estrategia de mindfulness mejora significativamente la autorregulación emocional en niños de 3 años.

Seguido de esto, y, como último antecedente internacional, se revisó el elaborado por Linares (2019) titulado *La inteligencia emocional: mindfulness y autorregulación emocional en el segundo ciclo de educación infantil*, esta investigación pretendía profundizar en la relación existente entre la regulación emocional y el mindfulness con previo contexto de la importancia de la educación emocional.

Tocante a la metodología que se empleó para este trabajo se encontró que es de naturaleza cualitativa, es por este motivo que los instrumentos que se diseñaron para evaluar el funcionamiento de la estrategia elegida fueron listas de cotejo, al momento de analizar los resultados se descubrió que para que las propuestas de intervención enfocadas a la práctica del mindfulness tengan éxito, es sustancial que la característica propia de la repetición sea constante.

## Antecedentes Nacionales

Por otra parte, en los antecedentes nacionales que se asemejan al fenómeno investigado en este trabajo, en primer lugar, se tiene la investigación realizada por Herrera (2022), la cual se titula *La autorregulación emocional como estrategia de mejora para el aprendizaje en nivel preescolar*, el principal objetivo de esta investigación fue que los alumnos pudieran conocer sus emociones, aprender a gestionarlas y saber cómo proceder ante las mismas.

La metodología empleada en dicho estudio fue la correspondiente a investigación acción, los instrumentos utilizados para comprobar el avance de los alumnos fueron escalas estimativas los cuales fueron útiles al momento de la evaluación, dichos instrumentos arrojaron el nivel del alcance de las actividades propuestas, y se concluyó con que las consignas ayudaron a los alumnos a poder reconocer sus emociones de manera más precisa e incluso a cómo hacer o que acciones llevar a cabo con el fin de lograr canalizarlas y por ende controlar su actuar .

Además de la anterior investigación, se encontró un estudio elaborado por Hernandez (2021) llamado *Creatividad y Mindfulness, Programa Educativo Para Atender Conductas Agresivas de Niñas y Niños De Preescolar*, dicho trabajo tiene la meta de disminuir o modificar las conductas agresivas detectadas en los preescolares por medio de propuestas que atañen a la creatividad y al mindfulness.

La metodología que le corresponde a dicha obra es la cualitativa, al ser de esa forma, los instrumentos que se emplearon fueron en su mayoría entrevistas dirigidas a los docentes e incluso una a la directora del plantel donde se implementó el plan de acción. Entre los hallazgos más significativos se menciona que se logró disminuir la agresividad y, por consiguiente, se obtuvo una mejora en la convivencia grupal.

Para finalizar con la sección de artículos nacionales, se tiene el estudio realizado por Tapia (2021) el cual lleva por título *La importancia de la autorregulación en preescolar y la implementación de estrategias para su favorecimiento*, en la cual se planteaba el objetivo de promover la autorregulación emocional en los alumnos de segundo año de preescolar con las competencias genéricas y profesionales a partir de la reflexión de la intervención docente para contribuir en el aprendizaje de los alumnos

En cuanto a los instrumentos aplicados para valorar el alcance que tuvo la intervención planeada, se señala que se diseñaron escalas estimativas. Los descubrimientos más destacados fueron que se promovió la regulación de emociones entre los alumnos del grupo en cuestión, además, la autorregulación emocional en el preescolar es significativa porque permite convivir en armonía.

## Marco Conceptual

En esta sección se analizará la información que corresponde a esta investigación, en un primer momento se inspeccionará lo relacionado con la autorregulación emocional y todo lo que conlleva, como lo es el conocimiento de las emociones y la relevancia que tiene la gestión adecuada de las mismas para ser un individuo consciente de lo que siente y por ende un ser humano funcional, posterior a esto, se revisará el término de mindfulness el cuela corresponde a la estrategia seleccionada.

**Emociones**

Antes de comenzar a tratar el tema de autorregulación emocional o el mindfulness es importante conocer qué son las emociones, siendo así, Mora (2012) las comprende como una cuestión neuronal, las denomina una energía que nos motiva a vivir, es decir, a desear estar vivos en una constante interacción con lo que nos rodea e incluso con nosotros mismos, dicha energía no se desconecta, está siempre encendida y alerta.

**Tipos de Emociones**

Con el fin de comprender en mayor medida lo que a emociones concierne, y según lo establecido por Vecina (2006), existen dos tipos o bien, categorías en las cuales se organizan las emociones, esto es, positivas y negativas; cuando se habla de emociones positivas, nos referimos a aquellas que nos generan una sensación de placer, tales emociones son, por ejemplo, la alegría, orgullo, satisfacción, esperanza, entre otras; por otro lado, cuando se trata de las emociones negativas, comprendemos que son las que causan tendencias de respuesta inciertas, en particular, el miedo, ira, asco o tristeza. (pág.10)

**Funciones de las Emociones**

Asimismo, el autor destaca que comparados con todos los seres vivos que actúan por instintos biológicos, los seres humanos somos los únicos que podemos ser conscientes de las emociones que experimentamos. Algunas de las funciones que cumplen las emociones son las siguientes, según Mora (2008):

-Defendernos de estímulos nocivos, o bien, acercarnos a estímulos placenteros o recompensantes.

-Hacen que las conductas sean flexibles, al ser consciente de la emoción no hay una reacción establecida, el sujeto puede elegir que conducta seguir.

-Alertan a quién las experimenta por medio de la activación de distintos sistemas cerebrales.

-Mantienen la curiosidad y el interés por el descubrimiento de lo nuevo.

-Es una forma de expresión y de comunicación para con los individuos que rodean a un sujeto ayudando a la creación de vínculos emocionales.

-Sirven para almacenar y evocar acontecimientos ligados a una emoción en particular, ya sea placentera o negativa.

-Tienen un rol relevante en los procesos de razonamiento, ya que los procesos cognitivos están asociados con la información que va y viene en la corteza cerebral, lo cual tiene relevancia en la toma de decisiones.

**Emociones principales**

Para definir cada una de las emociones, se hace referencia a Goleman (1995), este autor menciona que las características de las emociones son iguales para todos ya sean adultos o niños, hombres o mujeres, sin embargo, es crucial destacar que en los niños se presentan con mayor intensidad; a continuación, se expone una breve explicación de cada una de las emociones principales:

● La alegría: uno de sus principales cambios es el aumento de actividad del centro neuronal, donde permitirá impedir sentimientos negativos o preocupaciones y de la misma manera aumenta el caudal de energía disponible.

● La tristeza: sus primeros cambios son la disminución de energía y entusiasmo por actividades vitales, esta emoción nos brinda la oportunidad de llorar por diferentes dificultades que nos afectan emocionalmente.

● El miedo: Durante esta emoción el cuerpo parece paralizarse, aunque sólo sea un instante, las conexiones nerviosas desencadenan una respuesta hormonal que pone a el cuerpo en estado de alerta y la persona siente temor en la situación

● Asco: Es la sensación de desagrado y repulsión para el gusto o el olfato, durante su exposición se pretende cerrar las fosas nasales para evitar un olor nauseabundo o para expulsar un alimento tóxico.

● Sorpresa: es una de las emociones más cortas físicamente. El arqueo de las cejas que aparece en los momentos de sorpresa aumenta el campo visual y permite que penetre más luz en la retina, lo cual proporciona más información sobre el acontecimiento inesperado.

**Autorregulación Emocional**

Discutir el tema de las emociones supone también hablar de la dicotomía que existe entre ellas, es bien sabido que, de la misma forma en que hay emociones positivas, también existen emociones negativas, tal como se planteó en el espacio anterior, pero, estas últimas, a saber, las negativas, son las que significan un mayor reto para gestionar, es decir, en ocasiones es complicado regular las conductas que tomamos al experimentar este tipo de emociones.

Es cuando se trata de estas emociones negativas o complicadas de gestionar que entra la autorregulación emocional, para llegar a comprender el término, se revisó lo establecido en el programa Aprendizajes Clave para la Educación Integral 2017, en el cual se entiende la autorregulación emocional como un *proceso comportamental, de carácter continuo y constante, en el que la persona es la máxima responsable de su conducta* (SEP, 2017, p.352).

Para tener una noción más clara y precisa de lo que engloba el concepto de autorregulación emocional, se expone que *es la capacidad de dirigir y manejar las emociones en forma eficaz, dando lugar a la homeostasis emocional y evitando respuestas poco adecuadas en situaciones de ira, provocación o miedo***,** (Rodríguez, Russián & Moreno, 2009, p.10)

En ambos conceptos, se puede apreciar que la autorregulación emocional es un estado de conciencia donde el usuario es responsable de su conducta y que, con ayuda de esta capacidad, logra evitar reaccionar de maneras poco adecuadas, es decir, se trata de un elemento conductual que sirve para gestionar de manera consciente y responsable las emociones que se experimentan en determinada situación, todo con el fin de responder a ellas lo mejor posible.

**Desarrollo de la Autorregulación Emocional**

El concepto de autorregulación emocional es muy claro, lo complejo recae en lograr que los niños la desarrollen y que lleguen a tener ese control sobre ellos mismos, es por esto que es vital conocer la manera adecuada en que se debe trabajar, según Grolnick, Bridges y Connell (1996), el desarrollo de la capacidad de autorregulación emocional implica la presencia de dos procesos interrelacionados. Por un lado, la sensibilidad emocional y, por otro, las estrategias empleadas por el niño para alterar o modificar las respuestas emocionales.

En el primer proceso, el cual corresponde a la sensibilidad emocional, Guarino (2005) es de gran ayuda en el esclarecimiento de lo que significa, ya que menciona que es la predisposición para experimentar de manera intensa aquellas emociones que son consideradas como negativas y, a su vez, de la aproximación que se tiene a las emociones agradables. En otras palabras, la sensibilidad emocional es qué tan propensos somos para sentir cualquier emoción.

Haciendo la trasposición de dicho proceso y si se nivela a la altura de los niños, la sensibilidad emocional debe tratar de darle las herramientas al alumno para nombrar las emociones, mejor dicho, los estudiantes deben poder identificar las emociones que los inundan en circunstancias muy específicas para que, una vez identificadas, los niños puedan, de manera consciente tomar decisiones y aplicar diversas estrategias para su gestión.

En el caso del segundo proceso, el cual corresponde a las estrategias empleadas es más complejo, sobre todo al tratar con niños, debido a que estos tienden a reaccionar de manera más impulsiva, este aspecto se puede sustentar con la aserción de Ato (2004), quien dice que cuánto más alta es la intensidad con la que un niño expresa la emoción, el tipo de estrategia que utiliza es más primitiva y rudimentaria. Por consiguiente, resulta crucial brindarles a los educandos aquellas herramientas de las que puedan valerse para regular todo lo que sienten y que no actúen de manera impetuosa.

**Mindfulness**

Muchos estudios se han realizado al respecto y, actualmente, existe un amplio abanico de estrategias, planes de acción y talleres para lograr promover la autorregulación emocional, no solo en niños, sino también en adultos, entre estas estrategias entra el mindfulness. En este caso, y haciendo referencia a la estrategia en cuestión, corresponde a lo que en el ámbito clínico se conoce como terapias cognitivo-conductuales, las cuales se entienden como una modalidad de trabajo que según Barraca (2009) toman la flexibilidad como criterio de adaptación ante los problemas, es decir, en vez de centrarse en la desaparición del síntoma, se busca que el usuario de adecúe y se enfrente al problema.

Hoy en día, existe una puntual categorización de dichas terapias, es específico, se dividen en tres distintas clases, o si se emplea el término correspondiente, generaciones, en otras palabras, existen las terapias de primera generación, de segunda generación y, por último, las terapias de tercera generación; cada una de las tres olas o generaciones cumplen con distintas características y estatutos que las diferencian unas de otras.

En este caso se revisará solamente las características de la tercera generación de terapias cognitivo-conductuales debido a que es a la que pertenece el mindfulness, para esto, se revisa el estudio desarrollado por Mañas (2007) el cual enfatiza que estas nuevas terapias no se centran en la eliminación, cambio o alteración de los eventos privados con el objetivo de alterar o modificar la conducta de la persona, sino en hacerle ver a la persona que los intentos de control que mantiene sobre sus eventos privados, lo que cree que ha de hacerse, no es la solución de su problema, sino que, dichos intentos de control forman parte intrínseca del problema mismo (p. 32).

La estrategia seleccionada para favorecer la autorregulación emocional, como ya se definió en el espacio anterior, corresponde a las terapias cognitivo-conductuales de tercera generación, a saber, las prácticas basadas en mindfulness. El significado de la palabra mindfulness se remonta a la lengua pali, donde abarca la conjunción de los conceptos de conciencia, atención y recordar, con lo cual se hace referencia al estado mental en donde se recuerda siempre prestar atención y se es consciente del momento presente (Amigo y Gonzáles, 2018); de hecho, algunos autores utilizan el término atención plena para referirse a las prácticas mindfulness.

De acuerdo con lo anterior, se puede concebir el mindfulness como un estado en el que se es plenamente consciente de las emociones y pensamientos que se tienen en todo momento, factor que capacita al individuo a tener control sobre sus propios procesos cognitivos, emocionales y conductuales. Es también entendido como un proceso permanente que una vez interiorizado por quién lo practica conduce a un estado fijo conocido como conciencia o atención plena.

**Elementos del Mindfulness**

El mindfulness se divide en tres factores, estos tres elementos son interdependientes, es decir, mantienen una relación entre ellos y los cuales se consideran como los elementos claves del mindfulness propuestos por Germer (2005a, p. 7):

-Consciencia: se divide en tres componentes diferentes: (a) parar; (b) observar; y (c) volver (Germer, 2005b, pp. 116-119).

-El momento presente: es decir, centrado en el *aquí y ahora*, no divagando en cuestiones relacionadas con el pasado o el futuro.

-Aceptación: se refiere a ver las cosas tal cual ellas son en el momento que nosotros llegamos a conocerlas, aceptando las experiencias placenteras y dolorosas tal cual ellas aparecen (Germer, 2005a).

Referente a lo anterior, se encuentran tres elementos, los cuales corresponden a la consciencia, el momento presente y la aceptación; analizándolos de forma separada, la consciencia engloba a su vez otros tres elementos, los cuales son parar, observar y volver, el estar consciente de lo que se vive en un momento específico requiere focalizar nuestra atención a lo que se está experimentando, es por eso que esos tres momentos son cruciales, una vez que se está plenamente consciente, se pasa a enfocarse en el momento presente sin dejar que el pasado o el futuro interfiera con lo que se está viviendo y, finalmente, aceptar lo bueno y lo malo de ese momento.

**Beneficios del Mindfulness**

Como en todas las propuestas de intervención, es prudente y sobre todo necesario verificar el nivel de efectividad que una propuesta en particular tiene para aminorar o acrecentar habilidades o conocimiento particulares, es por esto por lo que distintos estudios se han dado a la tarea de comprobar la efectividad de la estrategia en cuestión y tal parece que el mindfulness es un plan de acción de alcance amplio y eficaz, que trae distintos beneficios y aspectos ventajosos para quienes lo llevan a cabo, tales factores provechosos se mencionan a continuación:

-Se muestra un importante incremento en el control de los procesos atencionales

-Se desarrolla de manera amplia el dominio de habilidades para regular las emociones.

-Significa un importante aumento de la autoestima (Hervás, Cebolla y Soler, 2016)

-Genera calma, concentración y desarrolla la empatía y compasión de quienes lo practican (Kabbat-Zin, 2005)

La estrategia de mindfulness tiene muchas ventajas, ya que, de acuerdo con los beneficios que se revisaron en el espacio anterior, brinda múltiples factores provechosos para los aspectos relacionados con las habilidades que competen no solo a lo emocional, como lo es la regulación de emociones, la autoestima y el incremento de la empatía y la compasión por otras personas, aspectos que sabemos tienen utilidad en el mundo social respectivamente, sino también a la atención, lo cual beneficia a los procesos que atañen a las funciones ejecutivas e incluso en los ámbitos académicos, es decir en la escuela.

Además de las virtudes ya mencionadas, se hará un especial énfasis en el tema que nos atañe, es decir la autorregulación emocional, en las secciones anteriores se comprobó que el mindfulness es de mucha utilidad para ayudar a quien lo practica a ser consciente de lo que se vive en el presente, comparándolo con el concepto de autorregulación emocional que se revisó antes, se encuentra que tienen ese aspecto en común, ya que menciona que la autorregulación emocional es un estado consciente donde la persona es responsable de sus reacciones o acciones.

 En este sentido, se encuentra otra ventaja que resulta de la aplicación de las prácticas mindfulness la cual es que todo el proceso ayuda a pasar de la “*reactividad de la mente” (respuestas automáticas e inconscientes) a su “responsabilidad” (respuestas controladas y conscientes)*, (Moñivas, García y García, 2012, p. 85), analizando tal estatuto, el resultado de practicar mindfulness recae en su valor para reducir la reactividad a la responsabilidad, en otras palabras incita al usuario de las prácticas mindfulness a ser más consciente de su presente para lograr obtener esa responsabilidad que se menciona por los autores.

## Marco Teórico

En este espacio se expondrán las teorías de diferentes autores que guardan relación con la autorregulación emocional, en primer lugar, se mencionará el Modelo Autorregulatorio de las Experiencias Emocionales, después se describirá el Modelo de Gross de Autorregulación Emocional y finalmente el Modelo Secuencial de Autorregulación Emocional.

**Modelo Autorregulatorio de las Experiencias Emocionales (Higgins, Grant y Shah, 1999)**

El estatuto principal del cual parten los autores de este modelo es que los individuos tienen una preferencia por ciertos estados emocionales y que la autorregulación permite que estos estados emocionales sobre los cuales el usuario muestra gusto ocurran más que los que le disgustan. De igual manera se establece que el tipo de placer o incomodidad que la persona experimente depende del tipo de autorregulación que esté en funciones en un momento específico.

Asimismo, se señalan tres principios fundamentales implicados en la autorregulación emocional, el primero corresponde a la anticipación regulatoria, en el cual la persona puede anticipar o predecir ya sea el placer o la incomodidad futura basándose solamente en experiencias previas, siendo de esta manera que el individuo se sentirá motivado a acercarse al imaginar un suceso futuro placentero o, por el contrario, imaginar una incomodidad futura generará en la persona una motivación pero, en este caso, de evitación.

El segundo principio es la referencia regulatoria, el cual determina que una misma situación puede ser interpretada de tal manera que adopte un punto de referencia positivo o negativo, es decir, un mismo evento para una persona puede significar algo positivo de la misma manera que para otra persona la misma situación puede verse de manera negativa, por ejemplo, si dos personas buscan contraer matrimonio, una de las partes puede anticipar el placer o la sensación de bienestar que significaría estar casada, mientras que la otra parte implicada podría centrarse en la incomodidad que le generaría no estar casado, es así donde encontramos que la motivación en la misma, pero la diferencia recae en que una es una motivación positiva y la otra negativa.

Referente al último principio, se encuentra el enfoque regulatorio, es aquí donde los autores imponen dos enfoques, el de promoción y el de prevención, en el caso de la promoción los estados finales que le corresponden son las aspiraciones y autorrealizaciones, por otro lado, en cuanto a prevención, encontramos que le atañen las responsabilidades y seguridades.

**Modelo de Gross de Autorregulación Emocional (Barret y Gross 2001)**

En el presente modelo, se describen cinco diferentes puntos, los cuales significan cinco momentos en los que las personas pueden intervenir para transformar, modificar o corregir el curso de generación de emociones, esto es, autorregularse emocionalmente. Los cinco elementos de este modelo de los que se habló en el espacio anterior se describirán a continuación.

* En primer lugar, se tiene la selección de la situación, el cual se refiere al acercamiento o evitación de ciertas personas, espacios u objetos con la finalidad de influir en las propias emociones.
* La modificación de la situación corresponde al segundo elemento, este se entiende como una estrategia de afrontamiento centrada en el problema, debido a que cuando el usuario se afronta a la situación esta se puede adaptar para modificar su impacto emocional.
* Como tercer punto se tiene el despliegue atencional, el cual se comprende como la capacidad de redirigir la atención hacia un aspecto particular de la situación en el cual quiere centrarse, por ejemplo, el tratar de pensar en algo más cuando algo nos genera preocupación.
* El cuarto elemento se llama cambio cognitivo, este se refiere a cuál de los posibles significados elegimos de una situación, el significado es sustancial, ya que este determina las tendencias de respuesta.
* Por último, encontramos que el quinto elemento es la modulación de la respuesta, el cual apunta a influir en las tendencias de acción y a la inhibición o exaltación de las respuestas a diferentes niveles.

**Modelo Secuencial de Autorregulación Emocional (Bonano, 2019)**

En este modelo el autor Bonano, señala tres categorías generales de actividad autorregulatoria, en primer lugar, se explicará la regulación de control, seguido de la regulación anticipatoria y finalmente se esclarecerá la regulación exploratoria, toda esta información se expone en la siguiente sección.

La regulación de control se refiere a aquellos comportamiento automáticos e instrumentales que ocurren con la finalidad inmediata de la regulación de las respuestas emocionales que ya habían sido motivadas. Dentro de esta categoría se incluyen los mecanismos de disociación emocional, supresión emocional, expresión emocional y la risa.

Por otro lado, en cuanto a la regulación anticipatoria si la estabilidad emocional se encuentra satisfecha en ese momento, el paso que le sigue corresponde a anticipar futuros retos o desafíos, así como las necesidades de control que se puedan presentar. Los mecanismos que atañen a esta categoría es la expresión emocional, la risa, evitar o buscar personas, sitios o situaciones, adquirir nuevas habilidades, revaloración, escribir o hablar acerca sucesos angustiosos.

Por último, en cuanto a la última categoría, la cual el autor nombre regulación exploratoria, se indica que cuando no tengamos necesidades inmediatas o pendientes podemos centrarnos o involucrarnos en actividades exploratorias que nos den acceso a adquirir nuevas habilidades o recursos para mantener la homeostasis emocional, algunas de estas actividades podrían incluir entretenimiento o escribir sobre las propias emociones que se exerimentan.

**Marco Legal**

En este espacio se expondrá la diversa información contenida en algunos documentos legales oficiales que sustentan este estudio, es decir que se relacionan con la educación socioemocional y todos aquellos aspectos que atañen al bienestar de los estudiantes; algunos de los datos que se presentarán serán los que se describen en el artículo tercero constitucional, la Ley General de Educación, el programa de Aprendizajes Clave 2017 y la Nueva Escuela Mexicana 2022.

En primer lugar, la Carta Magna menciona que la educación será integral, en otras palabras, debe atender a los aspectos cognitivos, socioemocionales y físicos de los estudiantes, con el fin de alcanzar su bienestar, además de esto se debe educar para la vida, lo cual se refiere a brindarle a los alumnos aquellas herramientas que les sean útiles para desarrollarse y ser partícipes de la sociedad en la que viven.

Asimismo, la Ley General de Educación artículo 18 fracción VI establece que la educación integral de los mexicanos deberá considerar las habilidades socioemocionales, así como la potenciación de la imaginación y la creatividad, además del respeto por los demás, el trabajo en equipo, la comunicación, la resiliencia, etcétera. De igual manera en el artículo 59 se menciona que la educación que proporcione el Estado debe promover un enfoque humanista que favorezca las habilidades socioemocionales que habiliten a los alumnos a ser integrantes funcionales de una comunidad.

Por otro lado, el programa de educación 2017, Aprendizajes Clave para la Educación Integral, dictamina que es necesario que la escuela dedique el tiempo que se requiera para el aprendizaje y la reflexión que oriente hacia el conocimiento de uno mismo, la autorregulación emocional, el respeto hacia los demás, la aceptación de la diversidad, entre otras cosas. También resalta la importancia de la educación socioemocional para hacer que los estudiantes alcancen sus metas; establezcan relaciones sanas entre ellos, con su familia y comunidad.

Finalmente, en la Nueva Escuela Mexicana 2022 se resuelve que, en relación con el ámbito emocional, la educación que se pretende brindar a todos los estudiantes debe ser de ayuda para que, los niños y niñas, logren conocer e identificar sus emociones y que así puedan regular su forma de actuar con el propósito de sentirse bien y de lograr resolver conflictos y desacuerdos con las demás personas de formas asertivas o socialmente aceptadas.

# Capítulo III

# Marco Metodológico

En esta sección se expondrá el paradigma, tipo de investigación y enfoque del presente estudio. De igual manera, se presenta el instrumento que se utilizará durante esta investigación y que, una vez que se implementen las estrategias para la resolución de la problemática, harán posible obtener un resultado objetivo al momento de medir cada uno de los constructos. De igual manera, se mencionará la población, es decir, el grupo de individuos, sobre los cuales se estudiará la problemática detectada.

El paradigma que se encontró más acorde a la naturaleza de la presente investigación fue el post positivista, que de acuerdo con las palabras de Flores (2004) este paradigma *“es crítico realista lo que significa que la realidad existe pero no puede ser completamente aprehendida. Esta es manejada por leyes naturales que pueden ser comprendidas solamente en forma incompleta.”* (Flores, 2004, pág. 4).

 Para realizar el presente trabajo de investigación se pretende utilizar una metodología mixta, que de acuerdo con Hernández (2018) es *“un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos”* (p.612).

El tipo de investigación que encaja con este estudio es la descriptiva, la cual, según Arnal et. al. (1992) *“Tiene como objetivo central la descripción de los fenómenos”* (p.44). Por otro lado, como técnicas de recolección de datos se utilizarán guías de observación y escala estimativa, que, como Frola (2011) menciona, *“permite, como su nombre lo indica, estimar, cualitativamente, el rango de calidad en el que se ubica el indicador*” (p.73).

Además, el diseño que corresponde a este estudio es el cuasi experimental, el cual es explicado por Shuttleworth (2008), quien menciona que “*consiste en la escogencia de los grupos, en los que se prueba una variable, sin ningún tipo de selección aleatoria o proceso de pre-selección”*, es decir, la principal característica de este diseño es que se selecciona al grupo a estudiar de manera consciente.

La población que se tomará en cuenta para realizar esta investigación es de alumnos y alumnas de preescolar del jardín de niños *Luis A. Beauregard* anexo a la ENEP, sobre quienes se trabajará la propuesta señalada y, posteriormente, se les aplicarán los instrumentos que se mencionarán a continuación con el fin de analizar resultados y comprobar la efectividad que las acciones implementadas tuvieron sobre la población estudiada, la cantidad de alumnos que serán tomados en cuenta para esta investigación depende del grupo con el que se trabajará, en este caso son 30 en total, de los cuales 11 son niñas y 19 son niños; asimismo, se tomará en cuenta la regularidad de la asistencia que tengan al jardín de niños.

# Cronograma



# Referencias

Alvites, R. (2023). Programa de Mindfulness para mejorar la autorregulación emocional en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino-2023. https://bit.ly/3RJNfcO

Amigo, I., y González, G. (2018). *Efectos de la atención plena en el ámbito educativo: una revisión sistemática*. Revista de Psicología y Educación -Journal of Psychology and Education, 13(1), 63. <http://bit.ly/3QIZsze>

Arnal, J., Rincón, D. D., y Latorre, A. (1992). *Investigación Educativa. Fundamentos y metodologías.* Labor, S.A. (p.44). <https://bit.ly/3iK4PQr>

Ato, E., González, C., Carranza, J.A. y Ato, M. (2004). *Aspectos evolutivos de la autorregulación en la infancia*. Anales de Psicología, 20, 69-81. <https://bit.ly/45ZJiWG>

Barraca Mairal, J. (2009). Habilidades clínicas en la terapia conductual tercera generación. Clínica y Salud, 20(2), 109-117. https://acortar.link/QJEIxI

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*. Artículo 3*. 2019. México. <https://acortar.link/Ywxmvk>

Espinoza, D. y Garcia, L. (2023). Taller “Mindfulness Kids” para favorecer la gestión emocional en niños de la Institución Educativa N° 414 Huarapa, Huánuco-2021. <https://bit.ly/48n8PLq>

Fahara, M. F. (2004). Implicaciones de los paradigmas de investigación en la práctica educativa. RUTIC, 5. (p.4) <https://acortar.link/23p0sQ>

Frola, P., y Velásquez, J. (2011). *Competencias docentes para la evaluación cualitativa del aprendizaje.* Centro de Investigación Educativa y Capacitación Institucional SC México DF. (p.73). <https://acortar.link/HPaIFy>

Gamboa, M. y Martínez, E. (2021). *Propuesta didáctica: El mindfulness para la regulación emocional en la primera infancia* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios). <https://bit.ly/3NQt0sM>

Germer, C.K. (2005a). *Mindfulness. What is it? What does it matter?* En C.K. Germer, R. D. Siegel y P. R. Fulton (Eds.), Mindfulness and Psychotherapy (pp. 7). Nueva York: Guilford Press. https://bit.ly/46VTQao

Germer, C. K. (2005b). *Teaching mindfulness in therapy*. En C. K. Germer, R. D. Siegel y P. R. Fulton (Eds.), Mindfulness and Psychotherapy (pp. 116-119). Nueva York: Guilford Press. https://bit.ly/40o5rfS

Germer, C. K., Siegel, R. D. y Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Nueva York:Guilford Press. https://bit.ly/45XlJ0t+

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós. https://bit.ly/3FN9OI2

Goleman, D. (1998). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairós. (p.107) https://bit.ly/3FN9OI2

Grolnick, W.S., Bridges, L.J. y Connell, J.P. (1996). *Emotion Regulation in Two-Year-Olds: Strategies and Emotional Expression in Four Contexts*. Child Development, 67, 928-941. https://bit.ly/46WzMor

Guarino, L. R., y Roger, D. (2005). *Construcción y validación de la Escala de Sensibilidad Emocional (ESE). Un nuevo enfoque para medir neuroticismo*. Psicothema, 17(3), 465-470. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72717317.pdf>

Hernández, N. (2021). *Creatividad y Mindfulness, programa educativo para atender conductas agresivas de niñas y niños de preescola*r. https://bit.ly/3NSGlRo

Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2020). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.* Mcgraw-hill. (p. 612). <https://bit.ly/3u2ecQL>

Herrera, L. (2022). *La autorregulación emocional como estrategia de mejora para el aprendizaje en nivel preescolar*. https://bit.ly/3TYuogG

Hervás, G., Cebolla, A., y Soler, J. (2016). *Intervenciones psicológicas basadas en Mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. Clínica y Salud*, 27(3), 115-124. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1130527416300391

Kabat-Zinn, J. (2005). *La práctica de la atención plena*. Kairós. <https://bit.ly/3QsSwES>

Ley General de Educación. (2019). *Cámara de Diputados*. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGE.pdf>

Linares, M. (2019). *La inteligencia emocional: mindfulness y autorregulación emocional en el segundo ciclo de educación infantil*. <https://bit.ly/47ogfMZ>

Mañas, I. (2007). Nuevas terapias psicológicas: La tercera ola de terapias de conducta o terapias de tercera generación. Gaceta de psicología, 40(1), 26-34. <https://acortar.link/85MWi5>

Moñivas, A., García-Diex, G., & García-De-Silva, R. (2012). *Mindfulness (atención plena): concepto y teoría*. Portularia, 12, 83-89. https://acortar.link/dckYHx

Mora, F. (2012). *1.¿Qué son las emociones?. El Observatorio FAROS Sant Joan de Déu (www. faroshsjd. net) es la plataforma de promoción de la salud y el bienestar infantil del Hos-pital Sant Joan de Déu (HSJD) de Barcelona*., 14. https://bit.ly/3Qky0X4

Mora, F. (2008) *El Reloj de la Sabiduría. Tiempos y Espacios en el cerebro humano*. Madrid: Alianza Editorial. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=339730808008>

Moscoso, S., y Lengacher, A. (2015). *Mecanismos neurocognitivos de la terapia basada en mindfulness*. Liberabit, 21(2), 221-233. https://acortar.link/cETQDs

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (2015). *Transformando las políticas, cambiando vidas*. 5o. Foro Mundial sobre Estadísticas, Conocimiento y Políticas., Guadalajara, México. https://bit.ly/3H92ebd

Prince, T. (2019). *Ejercicios de mindfulness en el aula: 100 ideas prácticas (Vol. 38)*. Narcea Ediciones. <https://bit.ly/3FHOT9n>

Rodríguez, M., Russián, C., y Moreno, E. (2009). *Autorregulación emocional y actitudes ante situaciones de agravio.* https://acortar.link/X0WseE

Rodríguez, M., y Zapata, E. (2019). *Formación para la tolerancia. Autorregulación de las emociones*. Revista Educación, 43(2), 433-452. <https://bit.ly/3FJNEGH>

Secretaría de Educación Pública. (2017). *Aprendizajes Clave para la Educación Integral*. SEP. <https://acortar.link/SouAjj>

Secretaría de Educación Pública. (2022). *Plan de Estudio para la educación preescolar, primaria y secundaria*. SEP. <https://acortar.link/cIsf6p>

Shuttleworth, M. (2008). *Diseño Cuasi-Experimental*. Jan 25, 2024 Obtenido de Explorable.com: <https://explorable.com/es/diseno-cuasi-experimental>

Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). *The neuroscience of mindfulness meditation.* Nature reviews neuroscience, 16(4), 213-225. https://acortar.link/aiiB4w

Tapia, B. (2021). *La importancia de la autorregulación en preescolar y la implementación de estrategias para su favorecimiento*. <https://bit.ly/48JP8wV>

Vecina, M. (2006). *Emociones positivas*. Papeles del psicólogo, 27(1), 9-17. https://acortar.link/Gp6c6y