



**UNIVERSIDAD
MARCELINO CHAMPAGNAT**
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

**MINDFULNESS PARA LA AUTORREGULACIÓN EN NIÑOS
DE TRES AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PRIVADA DEL DISTRITO DE SANTIAGO DE SURCO – LIMA.**

Para optar al Título Profesional de:

LICENCIADA EN EDUCACIÓN INICIAL

Autoras

ANAPULA VERA CARRASCO

CÓDIGO ORCID: 0009-0007-9722-0286

FÁTIMA YAMILÉ GARCIA QUIÑONES

CÓDIGO ORCID: 0000-0002-5793-2234

ROCÍO ISABEL MARTÍNEZ TORRES

CÓDIGO ORCID: 0000-0002-5284-6003

Asesora

MG. KELMA CANAZAS AYERBE

CÓDIGO ORCID: 0000-0003-0248-4419

Línea de investigación:

Sostenibilidad, ciudadanía e interculturalidad.

Lima- Perú

2026

	DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD	ININ-F-002
		V. 02
		Página 1 de 1

Yo, Anapaulan Vera Carrasco, identificada con DNI N.º 76591932, egresada de la Escuela Profesional de Educación Inicial, de la Universidad Marcelino Champagnat.

Declaro bajo juramento que, presente Trabajo de suficiencia profesional titulada (o): Mindfulness para la autorregulación en niños de 3 años de una Institución Educativa Privada del distrito de Santiago de Surco - Lima, es de mi total autoría. El documento es original, no ha sido presentado anteriormente para obtener algún grado académico o título profesional. Ha sido realizado bajo la asesoría de la Mg. Kelma Canazas Ayerbe.

Asimismo, declaro que he respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por lo tanto, asumo la responsabilidad de cualquier error /omisión que pudiera haber en la presente investigación.

10 de Febrero de 2026



Firma del autor



DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

ININ-F-002

V. 02

Página 1 de 1

Yo, Fátima Yamilé García Quiñones, identificada con DNI N.º 76043395, egresada de la Escuela Profesional de Educación Inicial, de la Universidad Marcelino Champagnat.

Declaro bajo juramento que, presente Trabajo de suficiencia profesional titulada (o): Mindfulness para la autorregulación en niños de 3 años de una Institución Educativa Privada del distrito de Santiago de Surco - Lima, es de mi total autoría. El documento es original, no ha sido presentado anteriormente para obtener algún grado académico o título profesional. Ha sido realizado bajo la asesoría de la Mg. Kelma Canazas Ayerbe.

Asimismo, declaro que he respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por lo tanto, asumo la responsabilidad de cualquier error /omisión que pudiera haber en la presente investigación.

10 de febrero de 2026

Firma del autor



DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

ININ-F-002

V. 02

Página 1 de 1

Yo, Rocio Isabel Martinez Torres, identificada con DNI N.º 72398103, egresada de la Escuela Profesional de Educación Inicial, de la Universidad Marcelino Champagnat.

Declaro bajo juramento que, presente Trabajo de suficiencia profesional titulada (o): Mindfulness para la autorregulación en niños de 3 años de una Institución Educativa Privada del distrito de Santiago de Surco - Lima, es de mi total autoría. El documento es original, no ha sido presentado anteriormente para obtener algún grado académico o título profesional. Ha sido realizado bajo la asesoría de la Mg. Kelma Canazas Ayerbe.

Asimismo, declaro que he respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por lo tanto, asumo la responsabilidad de cualquier error /omisión que pudiera haber en la presente investigación.

10 de febrero de 2026

Firma del autor



UNIVERSIDAD MARCELINO CHAMPAGNAT
Facultad de Educación y Psicología

ACTA DE APROBACIÓN PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO PARA LA TITULACIÓN - PAT

Ante el Jurado conformado por las docentes:

Mag. Lisbeth Nadir YAMUNAQUE TAPIA	Presidenta
Mag. Madeleine Susan ANGELES BAZO	Vocal
Mag. Sofia Elena BRAVO BORJAS	Secretaria

ANAPAUVA VERA CARRASCO, Bachiller en Educación, ha sustentado su Trabajo de Suficiencia Profesional, titulado **“Mindfulness para la autorregulación en niños de 3 años de una Institución Educativa Privada del distrito de Santiago de Surco - Lima”**, para optar al Título Profesional de Licenciada en Educación Inicial.

El Jurado después de haber deliberado sobre la calidad de la sustentación y del Trabajo de Suficiencia Profesional, acordó declarar a la Bachiller en Educación:

CÓDIGO	NOMBRES Y APELLIDOS	RESULTADO
76591932	ANAPAUVA VERA CARRASCO	APROBADA POR UNANIMIDAD

Concluido el acto de sustentación, la Presidenta del Jurado levantó la Sesión Académica.

Santiago de Surco, 10 de marzo del 2026.

SECRETARIA

VOCAL

PRESIDENTA



UNIVERSIDAD MARCELINO CHAMPAGNAT
Facultad de Educación y Psicología

ACTA DE APROBACIÓN PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO PARA LA TITULACIÓN - PAT

Ante el Jurado conformado por las docentes:

Mag. Lisbeth Nadir YAMUNAQUE TAPIA	Presidenta
Mag. Madeleine Susan ANGELES BAZO	Vocal
Mag. Sofia Elena BRAVO BORJAS	Secretaria

FÁTIMA YAMILÉ GARCIA QUIÑONES, Bachiller en Educación, ha sustentado su Trabajo de Suficiencia Profesional, titulado “**Mindfulness para la autorregulación en niños de 3 años de una Institución Educativa Privada del distrito de Santiago de Surco - Lima**”, para optar al Título Profesional de Licenciada en Educación Inicial.

El Jurado después de haber deliberado sobre la calidad de la sustentación y del Trabajo de Suficiencia Profesional, acordó declarar a la Bachiller en Educación:

CÓDIGO	NOMBRES Y APELLIDOS	RESULTADO
76043395	FÁTIMA YAMILÉ GARCIA QUIÑONES	APROBADA POR UNANIMIDAD

Concluido el acto de sustentación, la Presidenta del Jurado levantó la Sesión Académica.

Santiago de Surco, 10 de marzo del 2026.

SECRETARIA

VOCAL

PRESIDENTA



UNIVERSIDAD MARCELINO CHAMPAGNAT
Facultad de Educación y Psicología

ACTA DE APROBACIÓN PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO PARA LA TITULACIÓN - PAT

Ante el Jurado conformado por las docentes:

Mag. Lisbeth Nadir YAMUNAQUE TAPIA	Presidenta
Mag. Madeleine Susan ANGELES BAZO	Vocal
Mag. Sofia Elena BRAVO BORJAS	Secretaria

ROCIO ISABEL MARTINEZ TORRES, Bachiller en Educación, ha sustentado su Trabajo de Suficiencia Profesional, titulado “**Mindfulness para la autorregulación en niños de 3 años de una Institución Educativa Privada del distrito de Santiago de Surco - Lima**”, para optar al Título Profesional de Licenciada en Educación Inicial.

El Jurado después de haber deliberado sobre la calidad de la sustentación y del Trabajo de Suficiencia Profesional, acordó declarar a la Bachiller en Educación:

CÓDIGO	NOMBRES Y APELLIDOS	RESULTADO
72398103	ROCIO ISABEL MARTINEZ TORRES	APROBADA POR UNANIMIDAD

Concluido el acto de sustentación, la Presidenta del Jurado levantó la Sesión Académica.

Santiago de Surco, 10 de marzo del 2026.

SECRETARIA

VOCAL

PRESIDENTA

Dedicatoria

A Dios, por brindarme la fortaleza, la salud y la perseverancia necesarias para culminar esta etapa tan importante de mi vida.

A mi papá, por su apoyo incondicional, sus consejos y por ser un pilar fundamental en cada uno de mis logros.

A mi familia, por su amor, comprensión y motivación constante durante todo este proceso.

A mi universidad, por formarme profesionalmente y brindarme las herramientas necesarias para mi desarrollo académico.

Y a mi perro, por acompañarme en cada madrugada de estudio, por su compañía incondicional y por recordarme, incluso en los momentos de cansancio, que nunca estuve sola.

Anapaula Vera

Dedicatoria

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a quienes me acompañaron en este camino y fueron parte esencial de la realización de esta tesis.

A Dios, por brindarme fortaleza, claridad y guía en cada etapa del proceso.

A mi mamá y a mi papá, por su amor incondicional, por enseñarme a perseverar y por ser mi mayor soporte en los momentos más difíciles.

A mi tía, por su cariño, apoyo constante y por creer siempre en mis capacidades.

A mi enamorado, por su paciencia, comprensión y por estar a mi lado celebrando mis logros y ayudándome a continuar cuando las fuerzas parecían faltar.

Y a mi perrita, por su compañía inigualable, su ternura y la paz que me regaló en los días de mayor agotamiento.

A todos ustedes, gracias por ser mi inspiración y mi sostén durante este camino académico y personal

Rocio Martínez

Dedicatoria

Primero, agradezco a Dios, por darme fortaleza e iluminar mi camino siempre y por bendecirme con personas maravillosas que han sido mi sostén en cada paso.

A mis padres, que son mi mayor inspiración. Gracias por cada sacrificio silencioso, por cada palabra de ánimo, por su paciencia infinita y por creer en mí. Este logro es tan suyo como mío, porque sin su amor y apoyo incondicional nada de esto sería posible.

A mi familia y a mis abuelos Papi Lalo y Abue Yola, que hoy me cuidan desde el cielo, aunque ya no estén físicamente conmigo, su amor y sus enseñanzas viven en mi corazón. Este logro también es para ustedes, porque creyeron en

mí desde el primer momento de mi carrera. Espero que desde donde estén se sientan orgullosos.

A mi perrito, mi compañero fiel, Emir Apolo, que con su amor puro y su alegría logró sacarme sonrisas en los días más difíciles. Gracias por estar siempre a mi lado, recordándome que incluso en medio del cansancio siempre hay motivos para sonreír.

A todos, gracias por creer en mí y alentarme a alcanzar mis metas. Este proyecto es el resultado de su amor, su fe y su apoyo eterno.

Fátima García

Agradecimientos

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento a Dios, por guiarnos con sabiduría y fortaleza a lo largo de este proceso, por sostenernos en los momentos de dificultad y permitirnos alcanzar esta meta tan significativa en nuestras vidas.

A nuestros padres, por su amor incondicional, por los sacrificios realizados y por ser el pilar fundamental en nuestra formación personal y académica. Su confianza, apoyo constante y ejemplo de perseverancia han sido la base que nos permitió llegar hasta aquí.

A nuestras familias, por su comprensión, paciencia y palabras de aliento en cada etapa de este camino. Gracias por creer en nosotras y acompañarnos incondicionalmente en cada desafío.

A nuestra universidad, por brindarnos una formación integral y las herramientas necesarias para nuestro crecimiento profesional, así como los espacios que hicieron posible el desarrollo de este trabajo de investigación.

A nuestros docentes y asesores, especialmente a Miss Rocío y Miss Kelma por su orientación, dedicación y compromiso con nuestra formación. Sus conocimientos y guía han sido fundamentales en el desarrollo de este proyecto.

También, nos agradecemos a nosotras mismas, Anapaula, Fátima y Rocío, por el compromiso, la responsabilidad y el trabajo en equipo, por apoyarnos mutuamente y demostrar que con esfuerzo, organización y dedicación se pueden alcanzar las metas propuestas.

Finalmente, agradecemos a todas las personas que, de manera directa o indirecta, contribuyeron a la realización de este trabajo. Este logro representa el esfuerzo conjunto y el apoyo recibido a lo largo de este proceso.

Con profunda gratitud

Índice

Introducción	8
Capítulo I: Presentación	10
1.1 Descripción de la realidad problemática	10
1.2. Justificación del Proyecto de Innovación	13
1.3 Nombre del proyecto	15
1.4 Objetivos del Proyecto	15
1.4.1 Objetivo general	15
1.4.2 Objetivos específicos	15
1.5 Viabilidad y delimitación del proyecto de Innovación	16
1.6 Beneficiarios del Proyecto	17
Capítulo II: Fundamento teórico	19
2.1 Fundamentos y experiencias relacionadas	19
2.2.1 Bases teóricas y conceptuales/ Enfoques y fundamentos pedagógicos.....	19
2.2.2 Teorías pedagógicas y psicológicas que sustentan la innovación	21
2.2.3 Relación con enfoques del Currículo Nacional	21
2.3 Sustento normativo y político	23
2.3.1 Normas institucionales que avalan o respaldan la innovación.....	23
Capítulo III Propuesta	25
3.1 Nombre innovador del Proyecto.....	25
3.2 Descripción de los elementos innovadores	25
3.2.1 Mindfulness.....	25
3.2.2 Regulación emocional.....	25
3.2.3 Actividades estructuradas	26
3.2.4 Rutinas	26
3.3 Evaluación Diagnóstica	27
3.4 Cuadro de competencias y capacidades	28
3.5 Matriz de secuencialización de actividades.....	29
3.6 Cronograma del Proyecto	29
3.7 Evaluación del Proyecto.....	30
3.8 Sostenibilidad del Proyecto.....	32
Referencias	34
ANEXOS	36
ANEXO 1.....	36
ANEXO 2.....	37

Resumen

El presente trabajo de suficiencia profesional tiene como objetivo fortalecer la autorregulación emocional en niños de tres años de una Institución educativa privada de Santiago de Surco, Lima, mediante la aplicación de actividades estructuradas de mindfulness integradas a la rutina del aula. Se observó que los niños de la Institución educativa tienen escasas estrategias para identificar y regular sus emociones, lo cual se refleja en conductas impulsivas, dificultad para mantener la atención, conflictos frecuentes entre compañeros y llanto ante situaciones de frustración, esto relacionado con la inadecuada gestión de las emociones dentro del aula y la práctica de metodologías tradicionales, las cuales se centran en el uso de libros como único recurso.

Ante esta situación, se plantea un proyecto de innovación pedagógico orientado a la implementación de estrategias de mindfulness para promover la conciencia emocional, la atención plena y el autocontrol en los niños, las cuales se incorporarán al horario escolar a través bloques pedagógicos de 30 a 35 minutos.

El enfoque metodológico se basa en los principios del enfoque constructivista y socio constructivista y en el Currículo Nacional de Educación Básica, el cual concibe a los niños como protagonistas de su aprendizaje y que promuevan experiencias significativas mediante la interacción con su entorno. La propuesta es innovadora y va a contribuir al fortalecimiento del bienestar socioemocional y al desarrollo integral de los niños desde la primera infancia. En conclusión, la propuesta innovadora presenta una alternativa pedagógica pertinente que favorece el desarrollo integral de los niños en el nivel inicial.

Palabras clave: *autorregulación emocional; atención plena; educación infantil; desarrollo socioemocional; bienestar emocional*

Abstract

This professional development project aims to strengthen emotional self-regulation in three-year-old children at a private educational institution in Santiago de Surco, Lima, through the application of structured mindfulness activities integrated into the classroom routine. It was observed that the children at the institution have limited strategies for identifying and regulating their emotions, which is reflected in impulsive behaviors, difficulty maintaining attention, frequent conflicts with peers, and crying in the face of frustration. This is related to the inadequate management of emotions in the classroom and the practice of traditional methodologies, which focus on the use of books as the sole resource.

Given this situation, a pedagogical innovation project is proposed, focused on implementing mindfulness strategies to promote emotional awareness, full attention, and self-control in children. These strategies will be incorporated into the school schedule through 30- to 35-minute pedagogical blocks.

The methodological approach is based on the principles of constructivism and socio-constructivism, as well as the National Curriculum for Basic Education, which views children as active participants in their learning and promotes meaningful experiences through interaction with their environment. This innovative proposal will contribute to strengthening children's socio-emotional well-being and holistic development from early childhood. In conclusion, this innovative proposal presents a relevant pedagogical alternative that fosters the holistic development of children at the preschool level.

Keywords: *emotional self-regulation; mindfulness; early childhood education; socio-emotional development; emotional well-being*

Introducción

La autorregulación emocional es una habilidad esencial en la primera infancia, permite a los niños reconocer, comprender y gestionar sus emociones de manera adecuada, favoreciendo su bienestar, la convivencia con los demás y su disposición para el aprendizaje. En el nivel inicial, desarrollar esta competencia resulta determinante para que los niños participen activamente en el aula, establezcan relaciones positivas con sus pares y docentes, y construyan bases sólidas para su desarrollo personal y social.

Actualmente, se observa en el aula a los niños de tres años quienes presentan dificultades para manejar, expresar y regular sus emociones. Conductas como el llanto constante, signos de irritabilidad, frustración ante tareas no logradas o dificultades para seguir normas de convivencia son frecuentes, evidenciando la necesidad de implementar estrategias educativas facilitándoles la identificación, poder comprender y gestionar sus emociones de manera consciente y efectiva. Esta situación tiene especial relevancia, desarrollo limitado del lenguaje emocional afecta no solo la participación en actividades educativas, sino también la interacción social, la inclusión y la construcción de confianza en el niño.

En el contexto educativo peruano, el Programa Curricular de Educación Inicial (CNEB, 2016) establece que los niños desarrollan la competencia *Construye su identidad*, la cual incluye la expresión y manejo de emociones como parte fundamental del desarrollo personal y social. Sin embargo, muchas estrategias tradicionales en el aula se enfocan únicamente en el control de conductas, limitando el aprendizaje emocional y la capacidad de relacionarse positivamente con sus compañeros y adultos.

Frente a esta situación, el presente proyecto propone la implementación de *mindfulness* como estrategia educativa innovadora para fomentar la autorregulación emocional en niños de tres años. Esta metodología, basada en la atención plena y la conciencia emocional, permite a

los niños participar en actividades adaptadas a su edad, como ejercicios de respiración, juegos de atención, momentos de calma y reconocimiento de emociones. A través de estas prácticas, los niños aprenden a calmarse, concentrarse y comprender sus propios sentimientos, contribuyendo a un ambiente de aula más armonioso, seguro y favorable para el aprendizaje.

La innovación del proyecto radica en integrar el mindfulness de manera estructurada y constante dentro de la rutina diaria del aula, vinculándolo con experiencias cotidianas y actividades grupales, y promoviendo la reflexión adaptada a la edad de los estudiantes. Esta aproximación convierte la educación emocional tradicional, centrada en la corrección de conductas, en una práctica activa y significativa que fortalece la conciencia de sí mismo y la convivencia positiva en el aula.

Asimismo, la propuesta contribuye al desarrollo integral del niño, reforzando habilidades socioemocionales como la empatía, la atención, la concentración y la cooperación, y estableciendo conexiones con otros aprendizajes del currículo. Su implementación se alinea con los enfoques del Currículo Nacional de Educación Básica, especialmente con el enfoque de desarrollo integral y bienestar del estudiante, y responde a la demanda social de una educación de calidad priorizando la salud emocional desde edades tempranas, considerando los retos que los niños enfrentan en entornos familiares y sociales cambiantes.

Se espera en un corto plazo el reconocimiento de sus emociones y su capacidad de autorregulación, contribuyendo a un ambiente de aula más armonioso y seguro. A mediano plazo, se proyecta un fortalecimiento de las competencias socioemocionales, incluyendo mayor concentración, cooperación, confianza para expresarse y disposición para el aprendizaje, estableciendo bases sólidas para su desarrollo personal, social y académico.

El trabajo está organizado en tres capítulos. El Capítulo I presenta la problemática, la justificación, los objetivos, la viabilidad y los beneficiarios del proyecto. El Capítulo II

desarrolla el sustento teórico, conceptual y normativo que respalda la propuesta. El Capítulo III describe la solución planteada, incluyendo los elementos innovadores, las matrices de planificación, el cronograma, la evaluación y la sostenibilidad. Finalmente, se incorporan las referencias y los anexos, donde se detallan instrumentos, matrices y actividades las cuales complementan la implementación del proyecto.

Capítulo I: Presentación

1.1 Descripción de la realidad problemática

La institución educativa privada del nivel inicial se encuentra ubicada en una zona urbana del distrito de Santiago de Surco, en un entorno seguro y accesible para las familias. Atiende a 80 niños cuyas edades oscilan entre los dos y cinco años, pertenecientes a familias de nivel socioeconómico medio las cuales evidencian un interés activo en la educación integral de sus hijos. La institución cuenta con ambientes amplios, iluminados y adecuadamente equipados, tales como aulas implementadas con material didáctico, áreas de juego, espacios para actividades psicomotrices y zonas destinadas al descanso y la lectura, lo cual favorece el desarrollo de experiencias de aprendizaje significativas.

No obstante, en el aula de tres años se ha observado una situación preocupante relacionada con la autorregulación emocional. Las docentes manifiestan inquietud debido al grupo significativo de niños quienes presentan dificultades para regular sus emociones durante el desarrollo de las actividades pedagógicas. Se evidencia ante situaciones de frustración, los niños tienden a no seguir indicaciones, muestran impulsividad, presentan berrinches, gritan, se irritan con facilidad y manifiestan ansiedad por terminar rápidamente las tareas. Asimismo, se observa dificultad para reconocer y expresar adecuadamente sus emociones.

En cuanto a la convivencia, estas conductas afectan el clima del aula, tornándolo tenso y poco armónico. Los estudiantes presentan dificultades para compartir, esperar turnos,

resolver conflictos de manera pacífica e interactuar de forma respetuosa con sus pares, llegando en algunos casos a discusiones o conductas agresivas. Estas situaciones repercuten directamente en la dinámica de clase, generando interrupciones constantes, baja participación, disminución de la motivación por aprender y dificultades para mantener la atención, afectando así su desarrollo integral.

Para la identificación de la problemática se utilizó la técnica del Árbol de Objetivos, la cual permitió analizar de manera organizada la situación observada y comprender el problema central, identificado como la inadecuada regulación emocional en los niños de tres años durante las actividades de aprendizaje. A partir del análisis se determinaron como causas principales la ausencia de un trabajo sistemático en autorregulación emocional dentro del aula, la falta de estrategias específicas para el reconocimiento y manejo de emociones, la exposición constante a estímulos distractores, la realización de actividades extensas o poco motivadoras, la sobreestimulación generada por el uso frecuente de dispositivos electrónicos y, en algunos casos, el cansancio físico y emocional derivado de situaciones familiares.

Como efectos de esta problemática se evidencian dificultades en la interacción social, escasa resolución pacífica de conflictos y limitaciones para establecer relaciones armoniosas. Las consecuencias impactan directamente en el aprendizaje, pues los estudiantes presentan baja tolerancia a la frustración, dificultades para concentrarse y menor disposición para participar activamente en las experiencias propuestas.

Esta problemática se sustenta también en evidencia normativa y estadística. La Resolución Ministerial N.º 501-2025-MINEDU, aprueba la Norma Técnica para el año escolar 2026, señala la importancia del bienestar socioemocional priorizando y su fundamental atención para el desarrollo de competencias y el logro de aprendizajes significativos en la Educación Básica Regular. Asimismo, la Evaluación Nacional de Logros de Aprendizaje

(ENLA) 2024 reporta solo el 37,7 % de los estudiantes considera que gestiona adecuadamente sus emociones, ello evidencia la necesidad de fortalecer esta dimensión desde edades tempranas.

En síntesis, el análisis realizado permite identificar como problema priorizado la deficiente autorregulación emocional en un grupo significativo de niños de tres años de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, evidenciada en conductas de impulsividad, frustración constante, dificultad para reconocer emociones y problemas en la convivencia escolar. Esta situación se origina principalmente en la falta de estrategias pedagógicas sistemáticas para el desarrollo socioemocional y en factores de sobreestimulación externa.

Frente a esta realidad, el proyecto de innovación “Respiritos Conscientes” busca solucionar la inadecuada autorregulación emocional mediante la implementación de estrategias de mindfulness adaptadas a la edad, a través de actividades lúdicas, estructuradas y dinámicas que promuevan la concentración, el reconocimiento emocional y el autocontrol. Con ello se espera contribuir al fortalecimiento de las competencias del área de Personal Social y Psicomotricidad, favoreciendo el bienestar, la convivencia armónica y el desarrollo integral de los niños de tres años.

El propósito del proyecto es contribuir al desarrollo integral de los niños de tres años con el propósito de identificar sus emociones y permitirles desenvolverse de manera autónoma en el aula. En este sentido nos hemos planteado las siguientes preguntas: ¿De qué manera pueden los niños lograr una mejor autorregulación? ¿Qué estrategias pedagógicas se pueden emplear para fortalecer la autorregulación de los niños del aula? ¿Cómo podemos integrar actividades lúdicas y estrategias que promuevan la autorregulación?

1.2. Justificación del Proyecto de Innovación

Según la evaluación de aprendizaje y socioemocional final del año 2025, más del 50% de los estudiantes del aula de dos años presentaron dificultades para autorregular sus emociones durante las actividades del aula, como, por ejemplo, no seguir indicaciones, actuar de manera impulsiva, no reconocer ni expresar adecuadamente sus emociones, realizar berrinches, gritar y mostrar ansiedad por terminar rápidamente las tareas propuestas.

La situación problemática identificada está estrechamente relacionada con el desconocimiento de las maestras sobre estrategias para el trabajo socioemocional en el niño priorizando su atención en otras áreas. Esta situación evidencia frustración en los estudiantes de manera constante durante actividades y eso lleva a la agresión a sus compañeros. En la etapa de educación inicial, la autorregulación emocional constituye una habilidad fundamental que permite a los niños desenvolverse adecuadamente en el aula y sentar las bases para futuros aprendizajes. Esta problemática resulta relevante atenderla, el aspecto socioemocional constituye un eje fundamental en la formación integral de los niños, especialmente en la etapa inicial, donde se construyen las bases para el manejo de emociones, la convivencia y el aprendizaje significativo. Ante esta problemática, se propone el uso del mindfulness como estrategia pedagógica, entendiéndola como una práctica que favorece la calma, la atención y el control emocional desde edades tempranas, además permite a los niños aprender, de manera sencilla y vivencial, a reconocer sus emociones y a regular sus reacciones a través de ejercicios de respiración, relajación y atención plena., Kabat-Zinn (2003) define el mindfulness como la capacidad de prestar atención al momento presente de forma intencional y sin juzgar (p. 145), lo cual resulta especialmente beneficioso para niños quienes presentan dificultades para manejar su frustración y su impulsividad. Asume al bienestar socioemocional donde se comprende a la autorregulación tomándolo como un eje orientador del quehacer pedagógico,

por lo cual las instituciones educativas deben implementar e impulsar acciones e iniciativas promoviendo el bienestar.

Del mismo modo, Vásquez, E (2021) citando a Zelazo & Lyons (2012) nos señala desde esta perspectiva, una de las razones más importantes por las cuales el mindfulness resulta útil para manejar el estrés fortaleciendo la autorregulación. Esta capacidad implica que la persona pueda dirigir de manera consciente sus pensamientos, sus conductas y sus emociones, permite responder de forma más equilibrada ante distintas situaciones. Además, cuando esta habilidad se desarrolla, se producen mejoras significativas en el bienestar psicológico y emocional de los estudiantes, quienes aprenden a manejar mejor sus sentimientos y cómo actúan frente a los desafíos diarios.

El proyecto se desarrollará a través de actividades basadas en la técnica del mindfulness donde los niños se plantearán momentos donde podrán identificar emociones, las cuales permitirán vivencias en espacios de calma donde puedan reconocer sus sentimientos y aprender progresivamente a manejar sus emociones. Estas experiencias se desarrollarán a través de dinámicas lúdicas, juegos y situaciones significativas acordes a su edad, favoreciendo la concentración, la tranquilidad y la expresión emocional. De este modo, se busca fortalecer la autorregulación, mejorar las relaciones entre compañeros y contribuir a un ambiente de aula más armonioso el cual potencie los aprendizajes.

El impacto de resultados del proyecto se orienta a fortalecer la autorregulación de los niños de tres años, favoreciendo su desarrollo integral dentro del aula. Como beneficios principales, se espera que los niños logren identificar y expresar sus emociones de manera progresiva, reconociendo sus sentimientos en diferentes situaciones cotidianas. Asimismo, se propicia la adquisición de estrategias sencillas para calmarse, esperar turnos, resolver conflictos de forma pacífica y responder de manera más adecuada ante la frustración.

De igual manera, se prevé una mejora en la convivencia escolar, reflejada en interacciones más respetuosas, mayor disposición para compartir, mejor atención durante las actividades y un aumento en la participación activa. Estos logros contribuirán a generar un clima emocional más positivo, no solo facilitando los aprendizajes, sino también promueva el bienestar, la seguridad emocional y la autonomía de los niños dentro del entorno educativo.

Finalmente, esta propuesta de proyecto es relevante porque brindará a los docentes una herramienta innovadora y efectiva para trabajar la autorregulación emocional y la atención en niños de tres años. El mindfulness no solo favorecerá el aprendizaje, también promoverá el bienestar emocional de los estudiantes, contribuyendo a un ambiente de aula más tranquilo, organizado y favorecedor para el desarrollo integral de los aprendizajes de los niños.

1.3 Nombre del proyecto

Mindfulness como estrategia para la autorregulación emocional para niños de tres años

1.4 Objetivos del Proyecto

1.4.1 Objetivo general

Fortalecer la autorregulación emocional en niños de tres años empleando actividades estructuradas de Mindfulness y adaptadas a la rutina de aula.

1.4.2 Objetivos específicos

- Fortalecer el reconocimiento de emociones básicas (alegría, tristeza, enojo y calma) mediante actividades de mindfulness.
- Promover momentos de calma y atención a través de ejercicios simples de respiración y relajación corporal, integrados a la rutina diaria.
- Promover la expresión de emociones, empleando estrategias de mindfulness en situaciones cotidianas del aula.

1.5 Viabilidad y delimitación del proyecto de Innovación

El proyecto *Mindfulness como estrategia para la autorregulación emocional en niños de tres años* tendrá una duración de cuatro meses y consta de tres fases: diagnóstico, implementación de las actividades y evaluación. Este mismo, se aplicará en una Institución Educativa Privada del distrito de Santiago de Surco con los niños del aula de tres años del nivel inicial.

Su objetivo es fortalecer la autorregulación emocional mediante actividades estructuradas de Mindfulness, adaptadas a la rutina de aula, fomentando la participación activa y significativa de todos los estudiantes.

El proyecto es viable, se emplearán materiales de trabajo disponibles en la institución como colchonetas, burbujas, materiales didácticos, parlantes, flashcards, pañuelos, etc. No es necesario un presupuesto adicional, es posible ejecutarlo con los recursos existentes, lo cual garantiza su factibilidad y sostenibilidad durante el periodo de implementación.

El proyecto de innovación tendrá un tiempo de 20 a 30 minutos diarios, integradas a momentos claves de la jornada escolar, como el inicio de clase, las transiciones entre actividades y cierre del día. Se desarrollarán a partir de agosto del 2026, aplicando actividades de mindfulness de forma continua y sistemática.

La ejecución del proyecto se llevará a cabo en el aula de tres años, donde asisten 14 niños. Las actividades se realizan dentro y fuera del aula aprovechando los espacios tranquilos, con luz y adecuados para su desenvolvimiento.

El proyecto se delimita al estudio y aplicación del mindfulness como herramienta para estimular la regulación de emociones en niños de tres años. Se abordarán aspectos como la identificación de emociones, atención plena, la respiración consciente, la conciencia corporal, manteniéndose dentro del ámbito pedagógico y educativo.

Desde el punto de vista económico, el proyecto es de bajo costo, no requiere una inversión significativa. Los materiales a utilizar serán básicos y de fácil acceso, como colchonetas, conos, flashcards, entre otros. El proyecto resulta económicamente viable para la institución educativa y la docente.

1.6 Beneficiarios del Proyecto

Los beneficiarios principales de este proyecto serán los niños del aula de tres años del nivel inicial de una Institución Educativa Privada del distrito de Santiago de Surco, ellos se encuentran en una etapa importante y adecuada para adquirir estrategias de soporte socioemocional las cuales les ayuden a autorregularse emocionalmente. Quienes en su mayoría provienen de familias de nivel socioeconómico medio-alto.

La propuesta atenderá a estudiantes mediante actividades favoreciendo el desarrollo en el área de Personal Social y Psicomotriz además las competencias Construye su identidad, Se valora a sí mismo y Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad, donde se buscará promover la autorregulación de los niños, favoreciendo su desarrollo integral dentro del aula. Como beneficios principales, se espera que los niños logren identificar y expresar sus emociones de manera progresiva, reconociendo sus sentimientos en situaciones cotidianas. Asimismo, se busca la adquisición de estrategias sencillas para calmarse, esperar turnos, resolver conflictos de forma pacífica y responder de manera más adecuada ante la frustración.

De igual manera, se prevé una mejora en la convivencia escolar, reflejada en interacciones más respetuosas, mayor disposición para compartir, mejor atención durante las actividades y un aumento en la participación activa. Estos logros contribuirán a generar un clima emocional más positivo, no solo facilitando los aprendizajes, sino también promueva el bienestar, la seguridad emocional y la autonomía de los niños dentro del entorno educativo.

Los niños presentan dificultades en su autorregulación, especialmente en el control de sus emociones. Frente a esta necesidad, el proyecto propone implementar el uso del Mindfulness a través de actividades lúdicas e interactivas, permitiendo a los estudiantes el logro de aprendizajes de manera activa y significativa. Como resultado, los niños lograrán una mejoría en su autorregulación, comprenderán mejor sus emociones y fortalecerá el clima en el aula.

Asimismo, este proyecto beneficiará a los docentes del aula de tres años, puesto que va a permitir incorporar nuevas estrategias innovadoras orientadas al fortalecimiento de la autorregulación emocional en cada uno de los niños. De igual manera, será beneficioso para los padres de familia, ellos podrán recibir orientación y herramientas para el fácil adecuado acompañamiento emocional en el hogar. A nivel institucional, este proyecto contribuirá al fortalecimiento del desarrollo emocional de los estudiantes y a la mejora continua de las prácticas pedagógicas en el nivel inicial.

Capítulo II: Fundamento teórico

2.1 Fundamentos y experiencias relacionadas

Durante los cinco últimos años, el ministerio de educación evidencia la necesidad de trabajar y desarrollar la parte socioemocional en los niños, así como su autorregulación. Esta necesidad se evidenció mediante visitas de aula e instrumentos de evaluación para identificar el nivel de autorregulación en los niños, los cuales sugieren la incorporación de estrategias del manejo de sus emociones en los niños. Por ello, el Ministerio de Educación propone en la Resolución Ministerial N°501-2025-MINEDU de la Norma Técnica para el Año Escolar 2026, que todas las instituciones públicas o privadas deben incorporar en sus planificaciones curriculares estrategias para el manejo de emociones, para así lograr todas sus competencias, tomando este tema como una prioridad y transversalidad para el logro de sus aprendizajes.

De acuerdo al Ministerio de Educación del Perú (2025) quien cita a Bisquerra, R. (2009) manifiesta, el trabajo de las emociones en el aula contribuirá al proceso de enseñanza aprendizaje emitiendo el logro de aprendizajes en los estudiantes. De esta manera el mindfulness viene a ser una estrategia innovadora dentro de la institución educativa acondicionada para trabajar en todos los niveles en especial en el nivel inicial. Promovemos el mindfulness pues tiene técnicas adaptables a todos los niveles y todas las edades, los niños a los tres años están en una edad muy sensible donde el niño sale de la casa e ingresa al entorno educativo, requiere de un espacio donde se puedan regular sus emociones, sobre todo estar dentro de un proceso educativo tranquilo y pueda lograr aprendizajes. En vista a la problemática presentada el Mindfulness se presenta como una estrategia innovadora para desarrollar la autorregulación emocional.

2.2.1 Bases teóricas y conceptuales/ Enfoques y fundamentos pedagógicos

El mindfulness se considera una técnica innovadora y creativa, cuya finalidad principal es promover la atención plena y consciente, además de potenciar el estado emocional de las personas, permitiendo que estas sean más conscientes de lo que sienten, piensan y experimentan en el momento presente (Romero, et al. 2023). En el contexto educativo, esta técnica resulta especialmente relevante, ya que contribuye al desarrollo de habilidades emocionales que favorecen el bienestar de los estudiantes y mejoran su disposición para el aprendizaje.

La regulación emocional se entiende como la capacidad que tiene una persona para reconocer, comprender y manejar sus propias emociones. Asimismo, este proceso implica aprender a modularlas con el fin de lograr un equilibrio tanto emocional como social, lo que permite una mejor adaptación a las distintas situaciones que se presentan y una respuesta más adecuada a las demandas del entorno (Pascual & Conejero, 2019). Por lo tanto, la regulación emocional no solo influye en el comportamiento individual, sino también en la forma en cómo los estudiantes se relacionan con los demás y afrontan las dificultades dentro del aula.

Las actividades estructuradas cumplen un rol fundamental, se definen como aquellas tareas con una serie de pasos o instrucciones claras, permitiendo su fácil comprensión de quienes las realizan comprendan qué se espera de ellos y cómo deben proceder. En este sentido, el mindfulness utiliza este tipo de actividades a través de secuencias breves y organizadas, donde se guía la atención de los niños hacia la respiración, el cuerpo y las emociones de forma simple y lúdica. De esta manera, al contar con indicaciones claras, los estudiantes logran ser más conscientes de cada momento de la actividad, lo que favorece tanto la atención sostenida como la regulación de sus emociones (Stoner, Freeman & Gilbert, 1996, como se cita en Mesurado, 2009).

Asimismo, **las rutinas** representan un elemento clave dentro de este proceso, se entienden como momentos estructurados permitiendo organizar las actividades cotidianas en el tiempo, tanto a nivel familiar como individual. Estas brindan estabilidad y previsibilidad, aspectos fundamentales para el bienestar emocional, especialmente después del horario escolar, ya que ayudan a generar una sensación de seguridad y orden en los niños (Clark y Webster, 2000, como se citó en Nordic International School, 2025). En conjunto, la incorporación de mindfulness, actividades estructuradas y rutinas favorece el desarrollo de la regulación emocional, contribuyendo a un ambiente educativo más equilibrado y propicio para el aprendizaje.

2.2.2 Teorías pedagógicas y psicológicas que sustentan la innovación

La innovación de este proyecto se sustenta desde la teoría constructivista, la cual señala que los niños aprenden de experiencias propias y de sus interacciones en su entorno. (Piaget & Inhelder, 1958). Desde este enfoque, el mindfulness es empleado como una herramienta que permite a los niños poder reconocer su cuerpo, respiración y sus emociones de una forma consciente a través de experiencias simples, donde los niños construyen poco a poco la habilidad de autorregulación emocional y autocontrol, los cuales son aspectos clave para un buen desarrollo.

2.2.3 Relación con enfoques del Currículo Nacional

El presente proyecto se articula con los enfoques transversales del Currículo Nacional de la Educación Básica del Perú, tales como: Enfoque Inclusivo, Enfoque Intercultural y Enfoque de Orientación al Bien Común; ya que el mindfulness, como estrategia para la regulación emocional en niños de tres años, promueve una educación centrada en el bienestar, el respeto y el desarrollo integral desde la primera infancia.

Asimismo, el enfoque inclusivo busca atender la diversidad de ritmos y características de los estudiantes (MINEDU, 2016). El mindfulness se adapta fácilmente a todos los niños,

propiciando que cada uno participe según sus posibilidades, lo cual resulta especialmente significativo en la regulación emocional durante la etapa inicial.

El enfoque intercultural también se relaciona con esta propuesta, se promueve el respeto por las diversas formas de sentir y expresar emociones según el contexto familiar y cultural de cada niño (MINEDU, 2017).

En la orientación al bien común ayuda a los niños a aprender a convivir mejor con sus compañeros, desarrollando actitudes de respeto, colaboración y apoyo mutuo. Mediante actividades de mindfulness, los estudiantes no solo trabajan el control de sus emociones, sino también fortalecen la forma en que se relacionan con los demás, favoreciendo un clima de aula más armonioso y solidario, en concordancia con las competencias sociales y emocionales del Currículo Nacional (MINEDU, 2017).

Cómo la propuesta se articula con las competencias, capacidades e indicadores del nivel educativo.

La propuesta de mindfulness como estrategia para la regulación emocional en niños de tres años se articula con las competencias, capacidades y desempeños establecidos en el Currículo Nacional de la Educación Básica, particularmente en el nivel de Educación Inicial, la cual responde a las necesidades emocionales y sociales propias de esta etapa (Ministerio de Educación del Perú, 2016).

Se relaciona con la competencia “Construye su identidad”, la cual busca en los niños el reconocimiento de sus características personales y emocionales. Mediante las actividades de mindfulness, como la respiración y el reconocimiento de emociones básicas, los niños desarrollan la capacidad de autorregular sus emociones, se evidencia en indicadores como expresar cómo se sienten y controlar poco a poco sus reacciones ante situaciones de frustración (MINEDU, 2019).

Asimismo, la propuesta fortalece la capacidad “Se valora a sí mismo”, pues el mindfulness promueve espacios de calma y aceptación emocional, permitiendo a los niños sentimientos de seguridad y confianza al expresarse. Esto favorece el desarrollo de la autoestima y la seguridad emocional, aspectos fundamentales en la educación inicial.

Por otro lado, la propuesta también se vincula con la competencia “Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común”, porque el fortalecimiento de la regulación emocional contribuye a mejorar la convivencia en el aula. Mediante el mindfulness, los niños aprenden a esperar turnos, respetar a sus compañeros y resolver conflictos de manera más tranquila, lo cual se refleja en indicadores relacionados con la convivencia armónica y el respeto mutuo.

En ese sentido, la propuesta se encuentra alineada con los aprendizajes esperados del nivel educativo, el mindfulness actúa como una estrategia pedagógica apoyando el desarrollo de competencias y capacidades emocionales y sociales, coherentes con los indicadores propuestos por el Currículo Nacional para niños de tres años.

2.3 Sustento normativo y político

La propuesta responde a los objetivos de la ODS de la Unesco y se apoya en los resultados obtenidos en la Evaluación Nacional de Logros de Aprendizaje (ENLA) 2024 que evidenció que solo el 37.7% de estudiantes gestiona de manera adecuada sus emociones, justificando así la necesidad de implementar intervenciones innovadoras en esta área.

2.3.1 Normas institucionales que avalan o respaldan la innovación

Ley General de Educación (Ley N° 28044) establece que es indispensable que se garantice el desarrollo de aprendizajes significativos, para que se puedan aplicar en contextos reales y durante toda su vida.

Así mismo, Resolución Ministerial N°501-2025-MINEDU en la Norma Técnica para el Año Escolar 2026 señala que se deben brindar orientaciones para la implementación de acciones que promuevan el desarrollo de las competencias y el bienestar de los estudiantes, tanto en Instituciones y programas educativos públicos y privados.

Capítulo III Propuesta

3.1 Nombre innovador del Proyecto

Respiritos conscientes

3.2 Descripción de los elementos innovadores

3.2.1 Mindfulness: El mindfulness se puede entender como una técnica innovadora cuyo fin busca principalmente el desarrollo en las personas con una mayor conciencia sobre su sentir, como piensan y viven en el momento presente, favoreciendo así su bienestar emocional. Según Romero et al. (2023), el mindfulness permite que la persona preste atención a sus pensamientos, sensaciones corporales y emociones sin juzgarlos, ello ayuda a generar una mejor conexión consigo mismo.

En el nivel inicial, el mindfulness se trabaja a través de actividades sencillas y dinámicas, como ejercicios de respiración guiada, juegos de atención a los sonidos, movimientos corporales conscientes y momentos de relajación. Estas actividades permiten a los niños aprender de manera paulatina a concentrarse mejor, a identificar lo que están sintiendo y a reaccionar de manera más tranquila frente a distintas situaciones presentadas en el aula.

3.2.2 Regulación emocional: La regulación emocional, es la capacidad de cada persona para darse cuenta de sus sentimientos, entender por qué se siente así y poder manejar esas emociones de una manera adecuada. Además, es un proceso progresivo se va construyendo con la experiencia, ello implica aprender distintas formas de reaccionar frente a situaciones que generan emociones intensas o difíciles de controlar (Pascual & Conejero, 2019).

En el caso de los niños, esta habilidad se puede desarrollar progresivamente mediante el uso de técnicas como el *mindfulness*, ya que las actividades aplicadas permiten identificar sus emociones, ponerles nombre y expresarlas sin recurrir a conductas impulsivas. Por ejemplo, a través de ejercicios simples de respiración, dinámicas corporales o actividades relacionadas

con cuentos, los niños aprenden a calmarse, a pensar antes de actuar y a responder de una manera más tranquila frente a los retos que se presentan en el aula.

3.2.3 Actividades estructuradas: Las actividades estructuradas se definen como aquellas tareas siguiendo una secuencia de pasos o instrucciones claras, permitiendo que quienes las realizan sepan exactamente qué hacer y cómo proceder (Stoner et al., 1996, como se cita en Mesurado, 2009).

En este sentido, el mindfulness emplea actividades estructuradas como secuencias breves y ordenadas, donde se guía a los niños a centrar su atención en la respiración, el cuerpo y las emociones de manera simple y lúdica. Estas actividades se implementan mediante instrucciones claras y repetitivas, lo que favorece que los niños comprendan los momentos de inicio, desarrollo y cierre. Como resultado, se logra fortalecer la atención sostenida, la organización de la conducta y la regulación emocional.

3.2.4 Rutinas: Las rutinas se entienden como momentos estructurados que organizan las actividades cotidianas en tiempos determinados, tanto en el ámbito familiar como individual. Estas proporcionan estabilidad y previsibilidad, aspectos fundamentales para el bienestar emocional, especialmente después de la jornada escolar (Clark & Webster, 2000, como se cita en Nordic International School, 2025).

En la práctica educativa, las rutinas se implementan incorporando momentos fijos de mindfulness dentro del horario, como al iniciar la jornada, después del recreo o antes de finalizar el día. De esta forma, los niños se habitúan a espacios de calma y reflexión, lo que permite reducir el estrés, mejorar la disposición para el aprendizaje y fortalecer su equilibrio emocional.

3.3 Evaluación Diagnóstica

Como punto de partida para la realización del proyecto “Respiritos conscientes” se realizó La evaluación diagnóstica, que nos permitió conocer la realidad del aula, identificar las características de los estudiantes y reconocer las necesidades que requieren ser atendidas para mejorar su desarrollo y aprendizaje.

Para ello se aplicó la técnica del árbol utilizó la técnica del árbol de problemas, la cual ayudó a organizar las causas y consecuencias de la situación observada en el aula. A partir de la observación de las actividades y del comportamiento de los estudiantes, se determinó que la principal dificultad está relacionada con la regulación emocional.

Este análisis permitió detectar que existen dificultades que afectan el desarrollo emocional y la convivencia, lo que hace necesaria la implementación de una propuesta innovadora. Para identificar con mayor claridad el problema, se empleó el Árbol de Problemas el cual facilitó organizar la información de manera visual y estructurada, permitiendo analizar lo que ocurre en el aula durante el desarrollo de las clases, así como las metodologías empleadas por las docentes. Gracias a la aplicación de esta técnica, ayudó en el recojo de información del desarrollo de las clases, las metodologías empleadas por las docentes. Se establecieron las principales causas, como la limitada incorporación de estrategias socioemocionales en las sesiones de aprendizaje y la escasa práctica de actividades orientadas al reconocimiento y manejo de emociones. Finalmente, se determinaron consecuencias como altos niveles de frustración, dificultad para relacionarse con sus pares, problemas para seguir normas, conflictos frecuentes y un clima de aula poco favorable para el aprendizaje.

El uso del Árbol de Problemas permitió tener claridad para el abordaje de la propuesta innovadora, de este modo la técnica contribuyó en la comprensión total de la problemática, este proceso fue sustentado con los resultados de la evaluación final que tuvieron los niños de 2

años en el año 2025 donde más del 50% evidenció dificultades en el reconocimiento de emociones, el control de impulsos y la convivencia con sus pares, lo que reafirma la necesidad de intervenir oportunamente para fortalecer su desarrollo socioemocional desde edades tempranas.

Como resultado del diagnóstico, se establecieron los objetivos del proyecto, los cuales buscan fortalecer la regulación emocional de los niños mediante estrategias pedagógicas innovadoras, con la finalidad de favorecer su desarrollo integral. Estos objetivos se construyeron a partir del análisis realizado con la técnica del Árbol de Objetivos, la cual permitió identificar de manera clara el problema central y comprender sus principales causas y consecuencias.

A través de esta técnica se identificó que los estudiantes presentan dificultades para autorregular sus emociones, debido a factores como la falta de reconocimiento emocional, la presencia de estímulos distractores, la baja tolerancia a la frustración y la ausencia de estrategias para manejar sus emociones. Asimismo, se evidenció que estas dificultades generan consecuencias como la baja atención, interrupciones en clase y un clima poco favorable para el aprendizaje.

3.4 Cuadro de competencias y capacidades

En el anexo 1 se presenta el Cuadro de competencias y capacidades que sustenta el proyecto de innovación educativa “Respiritos Conscientes”. Este cuadro organiza de manera sistemática los elementos esenciales del proceso formativo, iniciando con el objetivo central, el cual orienta la finalidad general del proyecto y define la meta principal hacia la cual se dirigen las acciones de innovación pedagógica. A partir de este objetivo, se desprenden los objetivos específicos, que detallan con mayor precisión los logros parciales que permiten avanzar progresivamente

hacia la consecución del propósito global y que, en conjunto, garantizan la pertinencia del proyecto frente a las necesidades detectadas en la comunidad educativa.

3.5 Matriz de secuencialización de actividades

En el anexo 2 se presenta la matriz de secuencialización de actividades concebida como una guía práctica que da orden y sentido al proyecto de innovación educativa. Este instrumento nos permite visualizar, de manera clara y organizada, como cada acción se conecta con los objetivos y con los resultados que se espera alcanzar.

3.6 Cronograma del Proyecto

	MESES									
procesos	mar	abr	may	jun	jul	ago	set	oct	nov	responsables
Presentación ante el Consejo Directivo de la IIEE										Docentes integrantes del equipo técnico del proyecto
Aprobación del Proyecto										Comité de gestión pedagógica, CONEI y toda la comunidad educativa
Implementación de las actividades										Docentes integrantes del equipo técnico del proyecto
Implementación										Docentes integrantes del

										equipo técnico del proyecto
Evaluación de las actividades										Comité de gestión pedagógica, docentes integrantes del equipo técnico del proyecto
Evaluación del Proyecto										Comité de gestión pedagógica, CONEI y toda la comunidad educativa

3.7 Evaluación del Proyecto

La evaluación del proyecto tiene como finalidad valorar el impacto de la propuesta innovadora implementada, a través del recojo de opiniones y percepciones de los docentes, así como de la observación directa del desempeño de los niños durante las actividades. Estos aportes permitirán analizar el cumplimiento de los objetivos planteados, considerando evidencias como la mejora en la identificación de emociones, el control de impulsos, la participación en clase y la convivencia entre pares. De este modo, la evaluación se realizará de manera integral, permitiendo ajustar las estrategias pedagógicas y fortalecer los resultados del proyecto.

Matriz de evaluación final del proyecto de innovación pedagógica

Criterios de evaluación	Indicadores	Técnicas	Instrumentos	Momento	Responsables
Cumplimiento de objetivos planteados (general y específicos)	Se cumple el 100% de los objetivos planteados	Revisión documentaria	Listas de cotejo	Durante el desarrollo y finalización del	Equipo Innovador

Impacto en los estudiantes	Resultado de las evaluaciones de las actividades	Sistematización de evidencias de las actividades	Listas de cotejo	Durante el desarrollo y finalización del proyecto	Docentes de la Institución Educativa Equipo Innovador
Transformación de la práctica docente	Incorporación de técnicas innovadoras de Mindfulness por parte de los docentes en su planificación de actividades	Entrevistas estructuradas	Guía de entrevistas	Al finalizar el proyecto	Docentes de la Institución Educativa
Percepción de los beneficiarios	Opiniones brindadas por docentes y padres de familia	Encuestas	Cuestionarios virtuales	Al finalizar el proyecto	Equipo Innovador
Sostenibilidad y replicabilidad	Mindfulness como estrategia innovadora que se incorpora en los documentos de gestión	Revisión documental	Actas, documentos de gestión	Al finalizar el proyecto	Equipo Innovador Directora Docentes de la Institución Educativa
Identificación de aspectos a mejorar	Identificación de las diversas dificultades enfrentadas durante el proyecto	Reuniones colegiadas	Bitácora del proyecto	Al finalizar el proyecto	Equipo Innovador Equipo docente de la Institución Educativa

3.8 Sostenibilidad del Proyecto

La sostenibilidad del proyecto innovador *Respiritos conscientes* es entendido como la capacidad que tiene para mantenerse en el tiempo y generar mejoras constantes en los aprendizajes de los estudiantes. Para lograrlo, es elemental que tanto el cuerpo docente y la comunidad educativa reconozcan el proyecto como una propuesta útil y significativa. Esta apropiación se fomentará mediante la participación activa de las docentes, la directora, los estudiantes y los padres de familia, promoviendo su compromiso en las actividades planteadas.

En este sentido, la continuidad del proyecto se asegurará incorporando las actividades innovadoras de mindfulness en la planificación anual, de forma que no se desarrollen como acciones aisladas, sino que formen parte del trabajo pedagógico cotidiano de las docentes. A su vez, se buscará conservar la estrategia innovadora a largo plazo a través de la reflexión constante sobre los resultados obtenidos en las pruebas realizadas y la mejora significativa de los aprendizajes de los estudiantes, proceso que se llevará a cabo en las reuniones de trabajo colegiado.

Dentro de este proceso, el cuerpo docente cumplirá un rol importante en la implementación y sostenibilidad del proyecto, asumiendo el compromiso de aplicar la estrategia innovadora propuesta y trabajar de forma colaborativa. La directora acompañará el desarrollo del proyecto generando las condiciones institucionales necesarias para su adecuada ejecución. Por su parte, el cuerpo docente y la comunidad educativa participarán apoyando las actividades del proyecto, fortaleciendo el vínculo entre la institución educativa y la comunidad. Asimismo, se promoverán espacios de formación continua orientados a fortalecer las capacidades profesionales de las docentes.

El apoyo institucional se verá reflejado en acuerdos y decisiones que respalden la continuidad del proyecto, así como en su inclusión en los principales documentos de gestión,

como el Proyecto Educativo Institucional (PEI), el Proyecto Curricular Institucional (PCI) y el Plan Anual de Trabajo (PAT).

En cuanto a los recursos necesarios para el desarrollo del proyecto, se priorizará el uso de materiales y recursos tecnológicos disponibles en la institución educativa, procurando una gestión responsable y eficiente. Para garantizar la continuidad del proyecto, se planificará el mantenimiento y la reposición de los recursos cuando sea necesario, así como la implementación de alternativas como el uso de recursos de la comunidad o materiales reutilizables.

Finalmente, el proyecto será evaluado de manera continua con la finalidad de realizar los ajustes necesarios en los tiempos establecidos. Se prevé recoger la opinión de los diferentes actores de la comunidad educativa y compartir los resultados obtenidos, con el propósito de fortalecer el compromiso colectivo, asegurar la mejora continua y garantizar la sostenibilidad del proyecto a largo plazo.

Referencias

- Inhelder, B., & Piaget, J. (1958). *The growth of logical thinking: From childhood to adolescence*. (A. Parsons & S. Milgram, Trans.). Basic Books. https://rexresearch1.com/PiagetChildPsychologyLibrary/GrowthLogicalThinking.pdf?utm_source
- Mesurado, B. (2009). *Las actividades estructuradas y el desarrollo de la autorregulación en contextos educativos*. Revista Iberoamericana de Educación, 49(3), 1–12. <https://rieoei.org/RIE/article/view/2214>
- Ministerio de Educación. (2025, 7 de noviembre). *Resolución Ministerial N.º 501-2025-MINEDU: Aprueban Norma Técnica para el Año Escolar 2026 en las instituciones y programas educativos públicos y privados de la educación básica* [PDF]. Gobierno del Perú. <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/8968298/7380466-rm-n-501-2025-minedu.pdf?v=1762782094>
- Ministerio de Educación del Perú. (2016). *Programa curricular de educación inicial: Currículo Nacional de la Educación Básica*. <https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-inicial.pdf>
- Mindfulness Práctico. (2025, 10 enero). *Mindfulness: ejercicios básicos para niños* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=2M0XsHz9t2U>
- Pascual Jimeno, A., & Conejero López, S. (2019). *Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias*. Revista Mexicana de Psicología, 36(1), 74–83. <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>
- Rifai, X., & Edwards, V. (2025, 30 de junio). *Rutinas que cuidan, rutinas que enseñan*. Nordic International School. <https://nordic-school.edu.pe/rutinas-que-cuidan-rutinas-que-ensenan/>
- Romero Coronel, K., Condor, E., & Andino Sosa, I. (2023). *Mindfulness: aplicación en educación inicial*. En A. M. Martínez-Sánchez, L. Fernandes Procopio, S. Pizarro Elizo

& M. V. Rabelo Procópio (Coords.), *I Congreso Internacional de Neuropedagogía: De la neuroeducación a la neurodidáctica: metodologías docentes inclusivas y tecnologías emergentes* (pp. 92–102). Fundación Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9471171>

Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

Vásquez-Arteaga, E. A. (2021). *Estrés cotidiano infantil y mindfulness en la escuela* (Resultado de investigación). Editorial UNIMAR. <https://doi.org/10.31948/editorialunimar.132>

Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. (2012). *The potential benefits of mindfulness training in early childhood*. *Child Development Perspectives*, 6(2), 154–160. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00241.x>

ANEXOS

ANEXO 1

3.4 Cuadro de competencias y capacidades

Objetivos	Actividad	Competencia	Capacidad
Favorecer el reconocimiento de emociones básicas (alegría, tristeza, enojo y calma) mediante actividades breves de mindfulness durante la jornada escolar.	¿Qué emoción me presenta Pepe?	Construye su identidad	Autorregula sus emociones
	El títere de emociones		
	Mis Emociones		
	Jugando con el pañuelo de las emociones	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Se expresa corporalmente
	El juego de la estatua		
Promover momentos de calma y atención a través de ejercicios simples de respiración y relajación corporal, integrados a la rutina diaria.	Mi cuerpo se despierta	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Se expresa corporalmente
	Pinto cómo me siento	Construye su identidad	Se valora así mismo
	Burbujas de paz		Autorregula sus emociones
	Saludo al sol		
	Meditamos como la Ranita Renata		
Acompañar a los niños en la expresión de emociones, empleando estrategias de mindfulness en situaciones cotidianas del aula.	Caritas que se sienten	Construye su identidad	Autorregula sus emociones
	Emociones de Mía		
	Escucho mi emoción		Se valora así mismo
	Imitando a la princesa		
	¿Qué emoción haré?		

ANEXO 2

3.5 matriz de secuencialización de actividades

OBJETIVOS	ACTIVIDADES	COMPETENCIAS	CAPACIDADES	CRITERIOS	EVIDENCIAS	PRODUCTO	INSTRUMENTO
Favorecer el reconocimiento de emociones básicas (alegría, tristeza, enojo y calma) mediante actividades breves de mindfulness durante la jornada escolar.	¿Qué emoción me presenta Pepe?	Construye su identidad	Autorregula sus emociones	Identifica y nombra la emoción del personaje expresando cómo se siente.	Fotografías de los niños donde reconocen las emociones básicas y las menciona.	Interacción con el osito colocando o señalando caritas de emociones	Lista de cotejo
	El títere de emociones	Construye su identidad	Autorregula sus emociones	Reconoce y expresa la emoción que representa el títere.	Video de los niños donde nombran la emoción y dicen cómo se siente el personaje.	Representación oral con el títere.	Lista de cotejo
	Mis Emociones	Construye su identidad	Autorregula sus emociones	Expresa sus emociones mediante gestos y palabras.	Fotografía de los niños manifestando corporalmente como se sienten.	Expresión corporal de emociones.	Lista de cotejo
	Jugando con el pañuelo de las emociones	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Se expresa corporalmente	Utiliza su cuerpo para representar diversas emociones.	Realiza movimientos corporales según la emoción que se le indique.	Secuencia de movimientos con el pañuelo.	Lista de cotejo.

	El juego de la estatua	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Se expresa corporalmente	Representa emociones a través de su cuerpo.	Identifica sonidos, responde con movimientos corporales y permanece en calma cuando se le indica.	Participación en juegos de escucha atenta, movimiento corporal y momentos de calma.	Lista de cotejo
Promover momentos de calma y atención a través de ejercicios simples de respiración y relajación corporal, integrados a la rutina diaria.	Mi cuerpo se despierta	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Se expresa corporalmente	Explora movimientos de su cuerpo de manera libre	Identifica partes de su cuerpo, participa en movimientos y explora sensaciones	Exploración y reconocimiento de su cuerpo mediante sensaciones, movimientos y juegos corporales	Lista de cotejo
	Pinto como me siento	Construye su identidad	Se valora así mismo	Expresa gráficamente cómo se siente	Expresa cómo se siente a través de su dibujo y lo comunica al mostrar su trabajo	Produce un dibujo libre para expresar sus emociones	Lista de cotejo
	Burbujas de paz	Construye su identidad	Autorregula sus emociones	Participa en juegos sensoriales y ejercicios de respiración para calmarse	Realizan burbujas con los materiales brindados y describe la emoción que sintió al jugar	Participación en la elaboración y el juego con burbujas explorando emociones y sensaciones	Lista de cotejo
	Saludo al sol	Construye su identidad	Autorregula sus emociones	Realiza movimientos corporales para siguiendo	Realiza movimientos en la actividad de yoga y comunica cómo se sintió.	Participa en ejercicios de yoga demostrando control y coordinación.	lista de cotejo

				instrucciones para relajarse.			
	Meditamos como la ranita Renata	Construye su identidad	Autorregula sus emociones	Mantiene la calma durante la actividad de atención plena.	Realiza la actividad de respiración y dramatiza siguiendo las instrucciones.	Participación en juegos de respiración y dramatización, siguiendo instrucciones y movimientos corporales.	Lista de cotejo
Acompañar a los niños en la expresión de emociones, empleando estrategias de mindfulness en situaciones cotidianas del aula	Caritas que se sienten	Construye su identidad	Autorregula sus emociones	Identifica emociones a partir de imágenes	Imitan gestos que representan emociones y comunica cómo se siente en su día	Expresión de emociones a través de gestos y participa en actividades de reconocer sus emociones	Lista de cotejo
	Emociones de Mía	Construye su identidad	Autorregula sus emociones	Reconoce cómo se siente en diferentes situaciones	Identifica y señala la emoción que siente cuando escucha diversos sonidos	Identificación de emociones mediante ayuda de imágenes y participación en actividades de relajación y escucha	Lista de cotejo
	Escucho mi emoción	Construye su identidad	Se valora así mismo	Identifica la emoción del personaje	Dibuja las caras que corresponde a cada emoción y participa en la dinámica de la lectura	Representa a través de un dibujo las emociones según la historia de la princesa Mia	Lista de cotejo

	Imitando a la princesa	Construye su identidad	Se valora así mismo	Imita movimientos con seguridad y confianza	Imitan los gestos y movimientos que corresponda a cada emoción	Participa en la dramatización de las emociones a través de juegos simbólicos y movimientos corporales	Lista de cotejo
	¿Qué emoción haré?	Construye su identidad	Se valora así mismo	Representa una emoción de manera espontánea	Realizan acciones que corresponda a cada emoción y pinta los murales con los colores que corresponde a cada emoción	Representa e identifica las emociones mediante pintura, gestos, movimiento utilizando estrategias de autorregulación y participación grupal	Lista de cotejo

Anexo 3

Título de la actividad del proyecto	Descripción de la actividad	N° de momentos de la actividad	Competencias	Capacidades	Criterios de evaluación	Evidencias	Instrumentos	Enfoques transversales
Actividad N° 1: Mis emociones también se pueden abrazar	Durante la actividad, los niños participan de diversas experiencias lúdicas y sensoriales, las cuales los ayudarán a reconocer, expresar y regular las emociones que puedan sentir durante y posterior a las actividades. Se emplean diversos elementos como cuentos, títeres, música, ejercicios de respiración, movimientos corporales y juegos	5	<ul style="list-style-type: none"> • Construye su identidad • Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Autorregula sus emociones • Se expresa corporalmente 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica y nombra la emoción del personaje expresando cómo se siente. • Reconoce y expresa la emoción que representa el títere. • Expresa sus emociones mediante gestos y palabras. • Utiliza su cuerpo para 	<ul style="list-style-type: none"> • El niño reconoce las emociones básicas y las menciona • Nombra la emoción y dice cómo se siente el personaje • Manifiesta corporalmente 	Lista de Cotejo	<ul style="list-style-type: none"> • Enfoque Intercultural • Enfoque Orientación al Bien Común • Enfoque Inclusivo

	<p>de atención plena; para que logren identificar emociones básicas tales como la alegría, tristeza, enojo y calma. Estas se van a expresar mediante gestos, respuestas a preguntas y movimientos con su cuerpo. Se emplearán y promoverán técnicas de mindfulness como la respiración consciente, la relajación, la escucha para que logren autorregular sus emociones, y favorecer al bienestar emocional.</p>				<p>representar diversas emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Representa emociones a través de su cuerpo 	<p>te como se siente.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Realiza movimientos corporales según la emoción que se le indique. ● Identifica sonidos, responde con movimientos corporales y permanece en calma cuando se le indica. 	
<p>Actividad N° 2: Pequeños momentos</p>	<p>Esta actividad desarrolla juegos sensoriales, ejercicios de respiración y</p>	5	<ul style="list-style-type: none"> ● Se desenvuelve de manera 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se expresa 	<ul style="list-style-type: none"> ● Explora movimientos de su 	<ul style="list-style-type: none"> ● Expresa cómo se siente a 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ficha de observación

de calma	<p>movimientos corporales guiados, para explorar el cuerpo de forma consciente y libre. Además, se emplean dinámicas como ejercicios de yoga, creación de burbujas, respiración profunda con la finalidad de que los estudiantes aprendan a calmarse y expresar cómo se sienten. Estas actividades favorecen a un clima de tranquilidad y respeto donde los estudiantes se vean involucrados y promueve así la autonomía, su autovaloración y autorregulación emocional.</p>		<p>autónoma a través de su motricidad</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • Const ruye su identidad 	<p>corporalm ente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se valora así mismo • Aut orregula sus emocio nes 	<p>cuerpo de manera libre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresa gráficamente cómo se siente • Participa en juegos sensoriales y ejercicios de respiración para calmarse • Realiza movimientos corporales para siguiendo instrucciones para relajarse. • Mantiene la calma durante la actividad de atención plena. 	<p>través de su dibujo y lo comunica al mostrar su trabajo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiz an burbujas con los materiales brindados y describe la emoción que sintió al jugar • Realiz a movimiento s en la actividad de yoga y comunica cómo se sintió • Realiz a la actividad de respiración y dramatiza 		<ul style="list-style-type: none"> • Enfoqu e Intercultural • Enfoqu e Orientación al Bien Común • Enfoque Inclusivo
----------	--	--	---	--	--	---	--	---

						siguiendo las instrucciones.		
Actividad N° 3: Emociones de aquí y allá ¿Cuáles serán?	La actividad incluye el desarrollo de experiencias lúdicas y expresivas con ayuda de imágenes, sonidos, cuentos y juegos de imitación, que les permitirá a los estudiantes reconocer y a la vez identificar las diversas emociones. Además, se ponen en práctica diversas técnicas de mindfulness como la escucha atenta, la observación, la expresión emocional a través del cuerpo, el uso del arte y el juego simbólico durante	5	Construye su identidad	<ul style="list-style-type: none"> • Autoregula sus emociones • Se valora así mismo 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica emociones a partir de imágenes • Reconoce cómo se siente en diferentes situaciones • Identifica la emoción del personaje • Imita movimientos con seguridad y confianza • Representa una emoción de manera espontánea 	<ul style="list-style-type: none"> • Imitan gestos que representan emociones y comunican cómo se siente en su día • Identifica y señala la emoción que siente cuando escucha diversos sonidos • Dibuja las caras que corresponde a cada emoción y participa en 	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de Cotejo • Ficha de observación 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfoque Intercultural • Enfoque Orientación al Bien Común • Enfoque Inclusivo

	<p>las actividades que proponen diversos personajes que invitan a realizar las actividades y así fortalecer su autoconfianza, el respeto y su autorregulación en diversas situaciones.</p>					<p>la dinámica de la lectura</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Imitan los gestos y movimientos que correspondan a cada emoción ● Realizan acciones que correspondan a cada emoción y pinta los murales con los colores que corresponde a cada emoción 		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anexo 4

MATRIZ DE SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA ACTIVIDAD N°1: Mis emociones también se pueden abrazar

Momentos	Propósito de aprendizaje	Descripción de las acciones	Estrategias innovadoras	Recursos	Evidencias
¿Qué emoción me representa Pepe?	Reconocer sus emociones	<p>Los niños se sientan en media luna en el piso, luego la maestra les muestra a Pepe, un osito de peluche que puede respirar. Pepe les pide que hagan como él: que se echen sobre una colchoneta, que inhalen por la nariz y exhale por la boca. Este ejercicio lo realizarán tres veces y mientras lo realizan tocan su barriguita para sentir cómo sube y baja.</p> <p>Luego, escuchan el cuento sobre Pepe, un osito que tiene muchas emociones, pero no sabe cómo se llaman. Antes de iniciar se les realiza la siguiente pregunta: ¿podemos ayudarlo a reconocer sus emociones? Así, la maestra menciona cómo se llama cada emoción. Luego, se les pide que libremente imiten las caras de las emociones.</p> <p>Después de escuchar el cuento, realizan un pequeño juego donde la maestra mostrará a Pepe mientras le va colocando distintas caritas de las emociones con música suave de fondo. Cuando la música pare, cada niño deberá realizar el gesto que recuerde de la emoción que está mostrando Pepe. Luego, se echan en su colchoneta y cierran los ojos, La maestra pedirá que imaginen cosas lindas, como estar en el parque, comer un</p>	Mindfulness	<ul style="list-style-type: none"> ● Oso de peluche ● Colchonetas ● Cuento de las emociones ● Imágenes de las emociones ● Música 	<ul style="list-style-type: none"> ● Fotografías de niños donde reconocen las emociones básicas y las menciona. ● Videograbaciones de los niños reconociendo y mencionando emociones.

		<p>helado, etc. y realizan hacemos tres respiraciones como nos enseñó el osito pepe.</p> <p>Finalmente, los niños se sientan en media luna y mencionan cómo se sintieron durante la actividad y qué emoción les gustó representar. Luego se les recuerda que, así como el osito Pepe, todos tenemos emociones y es importante reconocerlas y expresarlas. La maestra felicita a los niños por su participación, refuerza que pueden usar la respiración del osito cuando se sientan tristes o enojados, y les agradece por ayudar al osito a reconocer sus emociones. Así, se despiden con un abrazo grupal del osito Pepe y una sonrisa.</p>			
El títere de emociones	Reconocer sus emociones y que respirar ayuda a que se sientan mejor	<p>Se invita a los niños a sentarse haciendo un círculo, se les pide cerrar los ojos y colocar una mano en el pecho. La maestra través de una voz calmada, guía una breve respiración consciente, indicándoles inhalar por la nariz y exhalar por la boca. Luego les pregunta ¿cómo se siente tu cuerpo ahora?</p> <p>Luego se narra un cuento a través de títeres donde los personajes experimentan diversas emociones. Los niños identifican las emociones de los personajes con una emoción de ellos. Posteriormente, cada niño recibe una tarjeta con una emoción (alegría, tristeza, enojo o calma). Se les guía a observar cómo se siente su cuerpo cuando representan esa</p>	Mindfulness	<ul style="list-style-type: none"> • títeres • tarjeta de las emociones 	Videos donde nombra la emoción y dice cómo se siente el personaje

		<p>emoción, prestando atención a su respiración y expresión facial.</p> <p>Al terminar las actividades los niños dialogan sobre la emoción que identificaron y cómo se sintieron durante la actividad, la maestra refuerza la idea de que todas las emociones son válidas y que respirar con calma ayuda a que se sientan mejor.</p>			
Mis emociones	<p>Identificar cómo se inhala y se exhala mediante una flor y una vela</p>	<p>Los niños se sientan en colchonetas y observan el material que trajo la maestra: una flor y una vela. Se les pregunta a los niños ¿para qué servirá? ¿qué podré hacer con estos materiales? Luego se les cuenta que van a realizar un ejercicio de respiración, que consta en que se huele la flor y se sopla la vela tres veces. Se invita a cada niño a realizar el ejercicio y nos cuenta qué tal se sintió. Luego invita a los niños a señalar una imagen, donde cada imagen tendrá una emoción, después que lo señale le preguntamos ¿qué emoción es?, puede responder hablando o con gestos. Se realiza una breve relajación guiada. Los niños abrazan un peluche o cojín y escuchan una música suave.</p> <p>La docente dice:</p> <p>“Respiramos despacio y nuestro cuerpo se siente tranquilo y seguro.” Se refuerza la idea de que pueden expresar cómo se sienten sin hacerse daño ni dañar a otros.</p>	Mindfulness	<ul style="list-style-type: none"> ● colchone ta ● flor ● vela ● imágenes de emociones ● peluche ● cojín ● música 	Fotos donde los niños evidencian corporalmente como se siente

<p>Jugando con el pañuelo</p>	<p>Identificarán el movimiento de su respiración con el pañuelo con su barriguita</p>	<p>Los niños se sientan sobre un tapete formando una media luna, la docente les pide que se queden en silencio y sin movernos por un rato para escuchar su respiración. La actividad consiste en que el niño coloque su mano en la barriguita. Luego se le entrega un pañuelo a cada niño, les decimos que haremos el juego del pañuelo que él se moverá depende a nuestra respiración, si respiramos suave se moverá lento hacia abajo y si respiramos rápido se moverá mucho hacia arriba, los niños observarán y sentirán como se mueve el pañuelo depende a su respiración, hacemos la actividad otra vez, pero ahora mencionando algunas emociones por ejemplo cuando estoy molesto respiro despacio cuando estoy triste respiro suave. Luego todos nos echamos en el piso mientras la maestra les dice: nuestro cuerpo está tranquilo, el pañuelo descansa y yo me siento en calma, luego se dirigen a guardar los pañuelos lentamente.</p>	<p>Mindfulness</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● tapetes ● pañuelos 	<p>Videos donde Realiza movimientos corporales según la emoción que se le indique</p>
<p>El juego de la estatua</p>	<p>Identificarán la calma mediante sonidos fuertes y suaves</p>	<p>La maestra invita a los niños a sentarse en el piso en el orden que prefieran, se les pide hacer silencio mientras se canta una canción del silencio, para que puedan escuchar un sonido. ¿de dónde vendrá el sonido? ¿qué hará el sonido? Luego que identifiquen que es la campana les pedimos que vuelvan a cerrar los ojos y puedan escuchar, el sonido de la campana que será fuerte, despacio, se harán también sonidos con palmas. Escuchan todos los sonidos con atención, mientras su cuerpo se queda tranquilo. Pedimos a los niños hacer movimientos corporales como estirar brazos, alzar una pierna, mover los hombros, saltar, correr, agacharse, luego</p>	<p>Mindfulness</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● campana ● silla 	<p>Fotografías donde Identifica sonidos, respondiendo con movimientos corporales y permanece en calma cuando se le indique</p>

		<p>quedarnos como una estatua sin poder movernos y estar tranquilos. Después de hacer ejercicios de movimiento los niños se sientan en sus sillas guiándolos a que respiren lentamente, cierran los ojos mientras la maestra dice: respiramos suave, el cuerpo descansa, estamos tranquilos.</p>			
--	--	--	--	--	--

Momento n° 1



LISTA DE COTEJO

LISTA DE COTEJO						
NOMBRES Y APELLIDOS	Qué emoción me presenta Pepe					
	Realiza movimientos indicados (estirar brazos, alzar pierna, saltar, agacharse).		Imita gestualmente las emociones mostradas		Sigue instrucciones simples durante la actividad.	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO

MATRIZ DE SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA ACTIVIDAD N°2: Pequeños momentos de calma

Momentos	Propósito de aprendizaje	Descripción de las acciones	Estrategias innovadoras	Recursos	Evidencias
Mi cuerpo se despierta	Reconocer y explorar su cuerpo a través del movimiento, expresando bienestar y valoración de sí mismos.	Los niños se ponen de pie y forman un círculo, les pedimos que giremos despacio, luego nos sentamos en la misma forma que estaban en círculo, cuando se sienten les pediremos que mueven sus piernas, brazos, ponemos una canción suave mientras repetimos la frase vamos a mover nuestro cuerpo. Luego hacemos el juego “Tocar y sentir”, donde los niños tendrán que caminar por el salón lentamente, cuando la miss pedía que se toquen una parte del cuerpo tendrán que tocarse ya sea su carita, brazo, piernas, barriga, mientras les hacemos preguntas ¿cómo está esa parte del cuerpo?, ¿duro, suave, calentito, etc?. Juegos les pedimos que se sienten en el piso o se echen como ellos decidan les pedimos que cada uno se abraze mientras se repite la frase “mi cuerpo, está bien”.	Mindfulness	<ul style="list-style-type: none"> ● Parlante ● Usb 	Fotografías donde identifica partes de su cuerpo, participa en movimientos y explora sensaciones.
Pinto como me siento	Reconocer sus emociones a través de una actividad de pintura.	Los niños están sentados, se les muestra témperas de muchos colores, se les pregunta ¿qué colores conoces?, también le mostramos las caritas de las emociones ¿qué emociones conoces? Les colocamos sus mandiles y les damos materiales para que puedan pinar como esponjas, pinceles, globos para que pinten o también pueden pintar con sus manos, pintaran libremente en su espacio, Al terminar la actividad le pedimos a cada uno que salga	Mindfulness	<ul style="list-style-type: none"> ● -Témpera ● -Imágenes de las caras de las emociones ● -Mandiles ● -Esponjas ● -Pinceles ● -Globos 	Videograbaciones donde expresa cómo se siente a través de su dibujo y lo comunica al mostrar su trabajo.

		a mostrarnos su pintura, les decimos que repita la frase “Así me sentí hoy”.		<ul style="list-style-type: none"> -Sketchbook 	
Burbujas de paz	Disfruten del juego con burbujas, reconociendo sensaciones corporales y expresando emociones.	Los niños están sentados en media luna. les colocamos la canción burbujas de jabón, para que puedan moverse, luego hago burbujas y les pregunto ¿en qué parte de tu cuerpo cayó la burbuja? Luego les mostramos materiales como jabón, agua, vasos, botellas, preguntamos ¿qué crees que haremos con estos materiales?, les contamos nuestro cuento titulado burbujas de paz, juegos les damos los materiales para que puedan hacer sus burbujas mientras les indico los pasos, dejamos que jueguen unos minutos con sus burbujas hechas por ellos mismos. Por último, les preguntamos ¿si les gustó la actividad? ¿Qué emoción sentiste al realizar la actividad? mientras les muestro las imágenes de las emociones.	Mindfulness	<ul style="list-style-type: none"> • Parlante • -Jabón • -Agua • -Vasos • -Botellas • -Bandejas • -Cuento burbujas de paz. 	Fotografías donde realizan burbujas con los materiales brindados y describe la emoción que sintió al jugar.
Saludo al sol	Fortalecer el control corporal y la autorregulación mediante	Los niños salen al patio en un espacio bailamos la canción “yo tengo un cuerpo y lo voy a mover”, luego de bailar esa canción tomamos asiento en cada tapete que tendrá cada niño, van estirando sus piernas, brazos, le contamos que el día de hoy vamos hacer un ejercicio	Mindfulness	<ul style="list-style-type: none"> • -Tapetes • -Parlante 	Videograbaciones donde realiza movimientos en la actividad de yoga

	<p>ejercicios de yoga y respiración.</p>	<p>de yoga que consta en movernos nuestro cuerpo, estirar y escuchar las indicaciones. Empieza la miss cantando, mostrando los pasos, paso por paso para después hacerlo todos juntos, después de repetir la canción una dos veces les pedimos a los niños tomar asiento y le entregamos un dibujo de una abeja que nos ayudará a poder relajarnos mientras hacemos el zumbido de la abeja. Por último, les preguntamos ¿cómo te sentiste al realizar yoga? ¿Qué fue lo que más te gustó?</p>		<ul style="list-style-type: none"> • . Imagen de una abeja con una bajalengua. 	<p>y comunica cómo se sintió.</p>
<p>Meditamos como la ranita Renata</p>	<p>Practicar la respiración y la atención mediante juegos, relatos, promoviendo la calma y el autocontrol.</p>	<p>Los niños están sentados en media luna, se les muestra dos canastitas que una estará vacía y en la otra habrá piedritas, les preguntamos a los niños ¿qué crees que vamos hacer? ¿para qué servirán las piedritas?, escuchamos sus respuestas y explicamos la actividad, se llama a cada niño para que saque una piedrita y cada niño tendrá que inhalar y respirar cuando termine colocara su piedra en la otra canastita. Luego se muestra un cofre y les preguntamos a los niños ¿qué crees que sea? ¿qué habrá dentro?, abrimos el cofre y saldrá una ranita le contamos a los niños que ella es la ranita Renata el día de hoy nos contará una linda historia pero para ellos les pide que cada uno se siente un tapete, con los ojos cerrados y que estén muy atentos a la historia, cuando termine la historia les diré que ahora todos se</p>	<p>Mindfulness</p>	<ul style="list-style-type: none"> • -Canastas • -Piedritas • -Títere de una rana • -Tela de color azul. • -Campana 	<p>Videograbaciones donde realiza la actividad de respiración y dramatiza siguiendo las instrucciones.</p>

		<p>van a convertir a en la rana Renata y para ello nos iremos a un espacio del salón donde habrá una tela de color azul que será el lago, nos sentamos ahí cuando escuchen el sonido de la campana iniciamos y tiene que hacer y escuchar con atención lo que pido, sentarse con los ojos cerrados, piernas cruzadas, etc. Al terminar la actividad les preguntamos ¿te gustó la actividad del día de hoy? ¿Qué te enseñó la ranita Renata?, por último, nos damos un fuerte aplauso por lo que logramos el día de hoy.</p>			
--	--	---	--	--	--

MATRIZ DE SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA ACTIVIDAD N°3: Emociones de aquí y allá ¿Cuáles serán?

Momentos	Propósito de aprendizaje	Descripción de las acciones	Estrategias innovadoras	Recursos	Evidencias
Emociones de Mía	Estimular la identificación de emociones y a la vez desarrollar la atención plena y escucha activa	Los niños se dirigen a la sala de psicomotricidad, donde cada uno se sentará en un cojín y observará una caja sorpresa. Antes de abrir la caja sorpresa, se les pedirá cerrar los ojos y no hacer ningún sonido, luego se escuchan sonidos de risas, llantos y gritos molestos. Se les realiza la siguiente pregunta: ¿Qué son esos sonidos? ¿Qué crees que está pasando? Luego, se abre la caja sorpresa donde estará el peluche de princesa amarrado con muchas cuerdas de colores, rojo, azul y amarillo. Se les cuenta la historia de la princesa Mía, quien estaba siendo perseguida por un dragón por el bosque encantado, pero de pronto se le fueron apareciendo las traviesas emociones. Primero apareció la alegría (suenan sonidos de risas y felicidad), que le dibujó una sonrisa en la cara y le dijo: “ya llegarás a la casa y recibirás un premio gigante para ti solita, sigue corriendo Mía, pero no olvides llevar mi cuerda”. Mía se puso muy feliz y siguió corriendo con una sonrisa en su cara. Mientras seguía corriendo, se le apareció la tristeza, que la hizo parar, le dibujó lágrimas en los ojos y le dijo: “ese dragón te hizo correr y se te cayó tu peluche dorado y ya no le podrás dar su regalo a tu mamá, corre Mía pero no olvides llevar mi	Mindfulness	<ul style="list-style-type: none"> ● cojines ● caja sorpresa ● USB ● proyector ● peluche de princesa ● cuerdas de colores ● imágenes 	Fotografías donde dibuja las caras que corresponde a cada emoción y participa en la dinámica de la lectura

		<p>cuerda. Mía se puso muy triste y empezó a llorar corriendo. De pronto, se apareció doña Enojo (suenan sonidos de gritos, rabieta) que le puso el ceño fruncido y le dijo “Ese dragón te hizo correr mucho y no pudiste comer tu helado ni tomar tu siesta, ahora estás cansada y con mucha hambre, sigue corriendo Mía pero no olvides llevar mi cuerda”. Mía estaba molesta, pero siguió corriendo. De pronto, llegó al bosque loco, ¡donde los traviesos conejos empezaron a jugar con las cuerdas que llevaba y de pronto PuM! Mía se cayó y se enredó con todas las cuerdas y en su cara ya no había nada: ni sonrisa, ni lágrimas ni ceño fruncido. Oh no, ahora ¡¿Quién podrá ayudarla?! Los niños, reciben una tabla con 3 caras y al lado la figura de cada emoción (alegría, tristeza y enojo) y en ella dibujarán la cara que le corresponde (sonrisa si está feliz, lágrimas y boca hacia abajo si está triste y ceño fruncido si está enojada).</p>			
<p>Imitando a la princesa</p>	<p>Fomentar estrategias de autorregulación de emociones básicas mediante el movimiento, la respiración y la imitación.</p>	<p>Al día siguiente, se reúne a los niños en la sala SUM donde se les termina de contar el cuento. Además, se les mencionará que Mushu el dragón nos va a pedir imitarlo y lo haremos siguiendo sus instrucciones. Aparece Mushu y le dice a Mía: perdóname princesa, no quería que te enredaras, yo te ayudaré. Primero voy a desatar a doña Alegría, cuando ella aparece te pone una sonrisa en la cara y te pones muy feliz, por eso cuando aparece sonrías y</p>	<p>Mindfulness</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● imágenes ● proyector ● USB 	<p>Videograbaciones donde imitan los gestos y movimientos que correspondan a cada emoción</p>

		<p>bailas feliz (les muestra). Ahora, voy a desatar a doña Tristeza, cuando ella aparece te pone lágrimas en los ojos y te sientes muy triste, por eso cuando aparece lloras mucho (les muestra). Ahora desataré a Doña Enojo, cuando ella aparece, te pone el ceño fruncido y te sientes molesta, por eso cuando aparece gritas, rompes cosas y estás furiosa. Ahora sí, ya estás desatada, vamos a mostrarles a los chicos que es lo que pasa. Mushu dice que cuando aparezca felicidad, vas a bailar y saltar (todos imitan) cuando aparezca tristeza, vas a decir está bien y abrazarte (les muestra) y cuando aparezca enojo, vas a soplar y respirar como un dragón (les muestra). Luego de esto, Mushu los invita a jugar con él a la rueda de acciones (en cada espacio aparece una emoción), cuando caiga observan y responden como se llama e imitan lo que se debe hacer cuando dicha emoción aparece.</p>			
<p>¿Qué emoción haré?</p>	<p>Emplear y practicar estrategias de mindfulness adaptado como la respiración, la observación atenta y calma según las emociones que se sienten</p>	<p>Se les pregunta qué hicieron el día anterior y recordamos quienes aparecieron. Les mostramos nuevamente a las 3 emociones y mostramos a Mushu y Mía. Mía estará sin cintas y las guardará en un frasco, luego le agradecerá a Mushu y les pedirá a los niños que la ayuden con un juego. Antes de iniciar con el juego, Mushu les pedirá respirar como él, sentarse y escuchar atentamente. Luego. Mía les pedirá observar atentamente la pantalla, en ella podrán observar a Mía en diferentes situaciones como,</p>	<p>Mindfulness</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● imágenes ● cintas de colores ● pote de vidrio con tapa ● cojines ● PPT ● murales de hojas impresas ● crayolas 	<p>Fotografías donde realizan acciones que corresponda a cada emoción y pinta los murales con los colores que corresponde a cada emoción</p>

		<p>por ejemplo: Ir caminando por el parque y ver a las mariposas y un hermoso arcoíris; de pronto comienza a aparecer doña Alegría; entonces Mía preguntará que debe hacer en esa situación (si está apareciendo alegría --- saltar, bailar y poner una sonrisa grande, si aparece tristeza, abrazarte, darte palmaditas y decir está bien, y si aparece enojo soplar y respirar como dragón). Finalmente, se les pregunta cómo se sienten el día de hoy, realizar la acción todos juntos que le corresponda a la emoción que están sintiendo y pintar murales donde aparecen las emociones con el color que le corresponde a cada una.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • colores • plumones 	
Caritas que se sienten	Poner en práctica momentos de relajación y respiración para la calma	<p>La maestra les dice a los niños, que hagan una fila porque irán al patio del nido, hacen una ronda y la maestra empieza a mostrarles una flashcard de caras de niños, llorando, riendo, enojados, asustados, feliz, tristes, luego empieza a llamar a uno por uno que agarren un gesto e imiten la cara del flashcard que han agarrado y les pregunta ¿cómo te sientes? ¿Cómo estuvo tu día ayer y hoy?, al terminar les pone una música de relajación y les indica que respiren profundo y exhalen.</p>	Mindfulness	<ul style="list-style-type: none"> • flashcards 	Videograbaciones donde Imitan gestos que representan emociones y comunica cómo se siente en su día
Escucho mi emoción	Emplear el silencio consciente y la respiración lenta	<p>La maestra invita a los niños a sentarse en un círculo dentro del salón. Les dice a los niños que tiene que hacer silencio absoluto ya que les va a hacer escuchar varios</p>	Mindfulness	<ul style="list-style-type: none"> • instrumentos musicales 	Videograbaciones donde Identifica y señala la emoción que

	<p>como estrategia de autorregulación frente a diversas emociones</p>	<p>tipos de sonidos (un tabor, una maraca, campanas, aplausos). La maestra muestra flashcard de imágenes de emociones alegría, tristeza, enojo, calma, y luego les pregunta ¿Cómo te sientes al escuchar este sonido? Y cada niño tendrá que señalar una imagen. La maestra les realiza una respiración lenta y guiada y les refuerza de que todas las emociones son importantes, que no todos nos sentimos igual siempre.</p>			<p>siente cuando escucha diversos sonidos</p>
--	---	--	--	--	---

Momento nº 5



OpenIA. (2026). Imagen para momento de sesión. https://chatgpt.com/backend-api/estuary/content?id=file_0000000e0f471f7bc4316752b4c4d4f&ts=491860&p=fs&cid=1&sig=a447277c988e296134b75d27989a7c2c504b9500b7bd84dd8ed2676ff1d3dc14&v=0

LISTA DE COTEJO						
NOMBRES Y APELLIDOS	Escucho mi emoción					
	Reconoce sonidos diferentes (tambor, maraca, campanas, aplausos)		Señala la emoción que siente al escuchar cada sonido		Respira inhalando y exhalando según la consigna	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO

MINDFULNESS PARA LA AUTORREGULACIÓN EN NIÑOS DE TRES AÑOS

INFORME DE ORIGINALIDAD

3%

INDICE DE SIMILITUD

3%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

1%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.umch.edu.pe

Fuente de Internet

1%

2

www.repositorioeducacion.com

Fuente de Internet

1%

3

repositorio.ujcm.edu.pe

Fuente de Internet

1%

4

archive.org

Fuente de Internet

1%