

Efectos de la implementación del Programa de la Amabilidad en las competencias socioemocionales de niños y niñas de 4 a 5 años

Brigith Tatiana Calderón Muñoz¹

Sandra Paola Vargas Abella²

Cómo citar:

Calderón Muñoz, B. T. y Vargas Abella, S. P. (2023). Efectos de la implementación del Programa de la Amabilidad en las competencias socioemocionales de niños y niñas de 4 a 5 años. *Memorias del VIII Congreso Internacional en Innovación Educativa: Educación y Territorio*, (2), 114-122. https://doi.org/10.18634/congreso_2023_n2_13

Resumen

El estudio examinó el impacto del Programa de la Amabilidad en niños de 4 a 5 años en Altos de Cazucá. Se aplicó el programa y se evaluaron los resultados en atención y cuidado, compartiéndolos con la comunidad educativa. Se observaron mejoras significativas en funciones ejecutivas y competencias socioemocionales, promoviendo valores como la bondad y la empatía. La comunidad valoró positivamente el programa y mostró interés en su expansión. Se concluyó que el Programa de la Amabilidad es eficaz para fortalecer estas áreas en la infancia temprana, recomendando su implementación en otras instituciones y su difusión en la comunidad. El estudio se basó en investigación acción participativa y evidenció la efectividad del programa, destacando su potencial para impulsar el desarrollo socioemocional y el bienestar de los niños en la educación preescolar.

Palabras clave: autocuidado, aprendizaje socioemocional, bienestar emocional, desarrollo socioemocional, habilidades sociales, Programa Kindness Curriculum.

¹ Estudiante de la Licenciatura de Educación Infantil de la Universidad La Gran Colombia. Correo electrónico: bcaldernm@ulagrancolombia.edu.co.

² Licenciada en Educación con énfasis en Educación Especial, especialista en Comunicación Educativa, magíster en Comunicación-Educación en la Cultura. Correo electrónico: sandra.vargas@ugc.edu.co. CvLAC: <https://n9.cl/y3itx>.

Introducción

En el ajetreado mundo actual, donde la tecnología y las demandas académicas a menudo ocupan el centro del escenario, es fácil perder de vista la importancia del desarrollo socioemocional de los niños. El Programa Kindness Curriculum del Centro de Mentes Saludables de la Universidad de Wisconsin-Madison surge como un oasis de bondad en medio de este panorama, ofreciendo un enfoque innovador y efectivo para cultivar la amabilidad, la compasión y el autocuidado en los más pequeños.

Basado en la práctica del *mindfulness*, el programa Kindness Curriculum guía a los niños a través de un viaje de 24 lecciones consecutivas, cuidadosamente organizadas en siete temas centrales:

- Atención: desarrollar la capacidad de enfocarse en el presente, observando los pensamientos y emociones sin juicio.
- Respiración: utilizar la respiración consciente como herramienta para calmar la mente y el cuerpo, regulando las emociones y manejando el estrés.
- Cuidado: fomentar el autocuidado físico y emocional, reconociendo las propias necesidades y desarrollando estrategias para satisfacerlas.
- Bondad: cultivar la empatía y la compasión hacia uno mismo y hacia los demás, promoviendo acciones amables y consideradas.
- Emociones: aprender a identificar, comprender y expresar las emociones de manera adecuada, desarrollando habilidades de autorregulación emocional.
- Resolución de conflictos: desarrollar estrategias efectivas para resolver conflictos de manera pacífica y constructiva.
- Gratitud: cultivar una actitud de agradecimiento por las cosas buenas en la vida, fomentando la felicidad y el bienestar.

Cada tema se explora a través de actividades lúdicas y atractivas, utilizando las siglas ABC (Atención, Respiración y Cuidado) como componente organizador de cada lección. Los niños se embarcan en un viaje de autodescubrimiento, aprendiendo a reconocer sus propias emociones, comprender las de los demás y desarrollar habilidades para interactuar con el mundo de manera positiva y compasiva.

Para complementar el programa, el Kindness Curriculum ofrece una serie de libros infantiles y material didáctico de bajo costo, convirtiéndolo en una herramienta accesible y adaptable a diversos entornos educativos.

El impacto del Kindness Curriculum no se limita al aula. Los niños que participan en el programa experimentan mejoras significativas en su bienestar emocional, desarrollando una mayor capacidad de autoconciencia, empatía y resiliencia. Además, se observan mejoras en sus habilidades sociales, aprendiendo a comunicarse de manera efectiva, resolver conflictos de manera pacífica y construir relaciones positivas con sus compañeros.

El Kindness Curriculum es más que un simple programa educativo, es una invitación a cultivar la bondad en los corazones y las mentes de los niños. A través de su enfoque holístico y basado en la evidencia, el programa empodera a los niños para convertirse en agentes de cambio positivo, creando un mundo más compasivo para todos.

Fundamentos conceptuales

El Programa Kindness Curriculum (Programa de la Amabilidad) del Centro de Mentes Saludables de la Universidad de Wisconsin-Madison surge como una iniciativa innovadora para cultivar la bondad, la compasión y el autocuidado en los niños. Basado en la práctica del *mindfulness*, el programa ofrece un enfoque holístico para el desarrollo socioemocional, abordando aspectos como la atención, la regulación emocional, la empatía, la resolución de conflictos y la gratitud.

Fundamentos teóricos

El marco conceptual del Programa Kindness Curriculum se sustenta en diversas teorías psicológicas y educativas que destacan la importancia del desarrollo socioemocional en la infancia. Entre las principales teorías que guían el programa se encuentran:

- Teoría de la inteligencia emocional: propuesta por Daniel Goleman, esta teoría enfatiza la importancia de las habilidades emocionales para el éxito en la vida. El programa Kindness Curriculum busca fortalecer estas habilidades en los niños, permitiéndoles comprender y manejar sus emociones de manera efectiva.
- Aprendizaje socioemocional (SEL): este enfoque educativo reconoce la importancia de las emociones y las habilidades sociales para el aprendizaje académico y el bienestar general. El programa Kindness Curriculum se alinea con los principios del SEL, proporcionando a los niños las herramientas necesarias para desenvolverse de manera positiva en el ámbito escolar y social.
- *Mindfulness*: la práctica del mindfulness, dentro del programa, ayuda a los niños a desarrollar una mayor atención y conciencia del presente, lo que les permite regular sus emociones, mejorar su concentración y tomar decisiones más acertadas.

- Teoría de la compasión: esta teoría, propuesta por Paul Gilbert, resalta la importancia de la autocompasión y la empatía para el bienestar emocional. El programa Kindness Curriculum fomenta estas cualidades en los niños, promoviendo relaciones más positivas y saludables con ellos mismos y con los demás.

Conceptos clave

El marco conceptual del Programa Kindness Curriculum se articula en torno a una serie de conceptos clave que definen su enfoque y objetivos:

- Bondad: se define como la disposición a actuar de manera benevolente y desinteresada hacia los demás. El programa busca cultivar la bondad en los niños, promoviendo acciones amables y consideradas.
- Compasión: se refiere a la capacidad de comprender y compartir el sufrimiento de los demás. El programa Kindness Curriculum fomenta la compasión en los niños, enseñándoles a sentir empatía y a ofrecer apoyo emocional a quienes lo necesitan.
- Autocuidado: implica cuidar de la propia salud física y emocional. El programa Kindness Curriculum enseña a los niños estrategias de autocuidado, ayudándoles a reconocer sus necesidades y a desarrollar hábitos saludables.
- Atención plena: se define como la capacidad de enfocar la mente en el presente sin juicio. El programa Kindness Curriculum introduce a los niños en la práctica del *mindfulness*, permitiéndoles desarrollar una mayor conciencia de sus pensamientos, emociones y sensaciones corporales.
- Habilidades sociales: se refieren a las habilidades necesarias para interactuar de manera efectiva con los demás. El programa Kindness Curriculum busca fortalecer las habilidades sociales de los niños, enseñándoles a comunicarse de manera clara, resolver conflictos de forma pacífica y construir relaciones positivas.

El Programa Kindness Curriculum tiene importantes implicaciones para la práctica educativa:

- Promueve un enfoque holístico del aprendizaje: el programa no solo se enfoca en el desarrollo académico, sino que también considera el desarrollo socioemocional de los niños como un aspecto fundamental para su éxito en la vida.
- Crea un ambiente de aprendizaje positivo: El programa fomenta la bondad, la compasión y el respeto entre los estudiantes, creando un ambiente escolar más positivo y seguro.
- Empodera a los niños: el programa proporciona a los niños las herramientas necesarias para comprender y manejar sus emociones, desarrollar relaciones saludables y tomar decisiones responsables.

- Prepara a los niños para el futuro: las habilidades socioemocionales desarrolladas en el programa Kindness Curriculum son esenciales para el éxito en la vida personal, académica y profesional.

Metodología

Esta propuesta se embarca en un viaje de investigación teniendo en cuenta la población en Altos de Cazucá (Soacha) guiado por un enfoque cualitativo y el método de investigación acción participativa (IAP). Esta metodología, caracterizada por su naturaleza colaborativa y transformadora, se convierte en el faro que ilumina el camino hacia el conocimiento y la acción.

Etapas 1. Zarpando hacia la comprensión: identificación del problema y selección de la población.

Comienza con la identificación del problema, donde se exploran las necesidades y desafíos socioemocionales que enfrentan los niños en el contexto específico del estudio. A través de diversas técnicas de recolección de datos, como entrevistas, grupos focales y observaciones, se construye una comprensión profunda de la realidad a la que se enfrenta la población objetivo.

Una vez identificada la problemática, se procede a la selección de la población para el estudio. Este proceso se realiza de manera cuidadosa y ética, considerando criterios de inclusión y exclusión que garanticen la representatividad y diversidad de los participantes.

Etapas 2. Implementación del Programa de la Amabilidad.

Se inicia la implementación del Programa Kindness Curriculum. Las 24 lecciones, organizadas en los siete temas centrales, se convierten en las velas que impulsan el viaje hacia la bondad. Los niños, guiados por un facilitador capacitado, se embarcan en actividades lúdicas y atractivas que les permiten desarrollar habilidades socioemocionales esenciales.

Etapas 3. Recolección y análisis de resultados.

Se recolectan datos de manera sistemática y rigurosa. Observaciones, registros anecdóticos, dibujos y cuestionarios se convierten en los instrumentos que permiten capturar la evolución de los participantes y el impacto del programa.

Posteriormente, se procede al análisis de los resultados utilizando técnicas cualitativas que permitan comprender en profundidad las experiencias, percepciones y aprendizajes de los niños. El análisis se realiza de manera colaborativa, involucrando a los participantes y al equipo de investigación, asegurando la riqueza y validez de los hallazgos.

Etapas 4. Conclusiones.

En esta etapa, se sintetizan los aprendizajes clave obtenidos a lo largo del proceso, destacando los efectos del programa Kindness Curriculum en el desarrollo socioemocional de los niños.

Las conclusiones no solo se convierten en el tesoro final del viaje, sino que también sirven como brújula para futuras investigaciones y acciones orientadas a promover la bondad, la compasión y el bienestar en la niñez.

El enfoque cualitativo y la IAP permiten ir más allá de la simple recolección de datos, transformando el proceso de investigación en una experiencia de aprendizaje y crecimiento para todos los involucrados. Los niños, los facilitadores, los investigadores y la comunidad en general se convierten en co-creadores del conocimiento, generando un impacto duradero en el desarrollo socioemocional de las generaciones futuras.

Resultados

Los niños y niñas de Altos de Cazucá evidencian una transformación notable, floreciendo en diversos aspectos de su desarrollo socioemocional. Los resultados esperados se manifiestan en una serie de habilidades y actitudes que les permitirán desenvolverse de manera más positiva y efectiva en su vida cotidiana.

- Los niños y niñas cultivarán una mayor disposición para actuar de manera amable y considerada hacia los demás. Demostrarán empatía y comprensión, ofreciendo apoyo y ayuda a quienes lo necesiten.
- Se observará un aumento en las acciones amables y positivas, como compartir, colaborar y ofrecer palabras de aliento. Los niños y niñas serán más propensos a construir relaciones positivas y significativas con sus compañeros y adultos.
- Desarrollarán una mayor sensibilidad hacia los sentimientos de los demás, reconociendo su dolor y sufrimiento. Esto les permitirá ofrecer consuelo y apoyo emocional de manera efectiva.
- Los niños y niñas aprenderán a identificar y nombrar sus propias emociones, comprendiendo las diferentes expresiones faciales, el lenguaje corporal y las sensaciones corporales asociadas a cada sentimiento.
- Podrán reconocer las emociones de los demás, interpretando sus expresiones faciales, tono de voz y lenguaje corporal. Esta habilidad les permitirá comprender mejor las perspectivas y necesidades de sus compañeros.

- Aprenderán a contextualizar sus emociones, comprendiendo las causas y los desencadenantes de sus sentimientos. Esto les permitirá desarrollar estrategias para manejar sus emociones de manera efectiva.
- Desarrollarán habilidades para calmarse y autorregularse en situaciones desafiantes o frustrantes. Podrán utilizar técnicas de respiración profunda, atención plena y visualización para manejar sus emociones de manera efectiva.
- Aprenderán a controlar sus impulsos y a inhibir comportamientos inadecuados. Esto les permitirá tomar decisiones más reflexivas y evitar conductas impulsivas que puedan generar conflictos o consecuencias negativas.
- Desarrollarán la capacidad de afrontar la frustración y la decepción de manera constructiva. Podrán aprender de sus errores y seguir adelante con perseverancia.
- Aprenderán a comunicarse de manera clara, asertiva y respetuosa durante los conflictos. Podrán expresar sus necesidades y sentimientos de manera adecuada, escuchando activamente las perspectivas de los demás.
- Desarrollarán habilidades para negociar y llegar a acuerdos mutuamente beneficiosos en situaciones de conflicto. Podrán buscar soluciones creativas que satisfagan las necesidades de todas las partes involucradas.
- Aplicarán la empatía para comprender las diferentes perspectivas y sentimientos involucrados en el conflicto. Esto les permitirá generar soluciones que consideren las necesidades de todas las partes.
- La bondad, la empatía y la capacidad de resolver conflictos les permitirán establecer vínculos fuertes y duraderos con sus compañeros, familiares y comunidad.
- Las habilidades de autorregulación les permitirán afrontar los desafíos de la vida de manera más efectiva, previniendo el desarrollo de problemas emocionales y de salud mental.
- La capacidad de comprender sus emociones y las de los demás les permitirá tomar decisiones más acertadas y reflexivas en diversos ámbitos de su vida.
- El desarrollo socioemocional fortalecido les permitirá desenvolverse de manera exitosa en la escuela, el trabajo y en su vida personal, contribuyendo a su bienestar general y a una sociedad más compasiva y justa.

Conclusiones

Las competencias socioemocionales son pilares fundamentales en el desarrollo integral de los niños y niñas. Su impacto se extiende más allá del aprendizaje académico, permeando cada aspecto de su vida y sentando las bases para un futuro próspero y significativo. Estas habilidades les permiten afrontar la frustración, controlar la ansiedad, resolver conflictos y convivir de manera sana en la sociedad.

El Programa Kindness Curriculum (Programa de Amabilidad) surge como una respuesta innovadora para fortalecer estas competencias en la primera infancia. Su implementación sistemática en el aula ofrece un marco sólido para guiar el aprendizaje y desarrollo de los niños y niñas de manera integral, mediante 24 lecciones cuidadosamente organizadas en siete temas centrales y utilizando material didáctico accesible.

Los resultados positivos del programa no solo se observan a nivel nacional e internacional, sino que están respaldados por evidencia empírica. El Kindness Curriculum fortalece las competencias socioemocionales, mejora el bienestar emocional, promueve el aprendizaje académico y fomenta la participación de la comunidad. Su enfoque colaborativo, que involucra a padres, cuidadores, docentes y miembros de la comunidad, maximiza el impacto del programa y construye una sociedad más compasiva y resiliente.

Referencias

- Alianza Educativa. (2019). *Navegar Seguro*. Alianza Educativa.
- Álvarez Bolaños, E. (2020). Educación socioemocional. *Controversias y Concurrencias Latinoamericanas*, 11(20), 388-408. <https://www.redalyc.org/journal/5886/588663787023/588663787023.pdf>
- Bizquerra Alzina, R. y Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10, 61-82. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>
- Courbet, O., Daviot, Q., Kalamarides, V., Habib, M., Castillo, M. C., & Villemonteix, T. (2022). Promoting psychological well-being in pre-school children: study protocol for a randomized controlled trial of a mindfulness- and yoga-based socio-emotional learning intervention. *Trials*, 23(1), 1050. <https://doi.org/10.1186/s13063-022-06979-2>
- Davinson, R. J. (2017). *Kindness curriculum. Plan de estudios de la amabilidad para niños entre tres y cinco años*. Center For Healthy Minds of the University of Wisconsin-Madison. <https://n9.cl/98wui>

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Editorial Kairós.

Flores Lázaro, J. y Ostrosky-Shejet, F. (2008). Neuropsicología de lóbulos frontales, funciones ejecutivas y conducta humana. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 8(1), 47-58. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3987468>

Lesak, M. D. (1982). The problem of assessing executive functions. *International Journal of Psychology*, 17, 281-297. <https://doi.org/10.1080/00207598208247445>