

Practical applications of mindfulness games in Early Childhood and high school.

Aplicaciones prácticas de juegos mindfulness en Educación Inicial y Preparatoria

Autores:

Maldonado-Valarezo, Maira Inés
UNIDAD EDUCATIVA RAMÓN MONCAYO BENÍTEZ
Docente de Educación Inicial
Ecuador



mairai.maldonado@educacion.gob.ec



<https://orcid.org/0009-0007-0319-2705>

Acosta-Chango, Verónica Carolina
UNIDAD EDUCATIVA JUAN XXIII
Docente de Educación Inicial
Ecuador



carolina.acosta@educacion.gob.ec



<https://orcid.org/0009-0003-6656-6998>

Mendoza-Bone, Gabriela Patricia
UNIDAD EDUCATIVA RAMÓN MONCAYO BENÍTEZ
Docente de Educación Inicial
Ecuador



gabrielap.mendoza@educacion.gob.ec



<https://orcid.org/0009-0006-7091-7166>

González-Rosado, María Fernanda
UNIDAD EDUCATIVA JUAN XXIII
Docente de Educación Inicial
Santo Domingo – Ecuador



mariaf.gonzalezr@educacion.gob.ec



<https://orcid.org/0009-0007-5431-9411>

Gualpa-Quishpe, Lourdes Jeacqueline
UNIDAD EDUCATIVA HUALCOPO DUCHICELA
Docente de Educación Inicial
Santo Domingo – Ecuador



lourdes.gualpa@educacion.gob.ec



<https://orcid.org/0009-0002-2982-652X>

Casa-Saquina, Ligia Anadela
UNIDAD EDUCATIVA ERNESTO ALBÁN MOSQUERA
Docente de Educación Inicial
Santo Domingo – Ecuador



ligia.casa@educacion.gob.ec



<https://orcid.org/0009-0009-1227-2330>

Fechas de recepción: 16-MAR-2025 aceptación: 16-ABR-2025 publicación: 30-JUN-2025



<https://orcid.org/0000-0002-8695-5005>

<http://mqrinvestigar.com/>



Resumen

El conocimiento del mindfulness es de suma importancia en especial al ponerlos en práctica con niños y niñas de educación inicial y preparatoria una vez estudiado el mindfulness conocido también como “atención plena” y con el apoyo de técnicas de relajación como la meditación favorecen el desarrollo de habilidades prácticas que permiten a los niños y niñas y a los padres relacionarse con lo que sucede en ellos y en su entorno con mayor sabiduría y compasión determinando de manera práctica los grandes beneficios del mindfulness los mismos que muy son amplios e innegables. Se aplicaran alrededor de seis técnicas mindfulness en varias unidades educativas que tengan educación inicial de tres años y de cuatro años así como en preparatoria, y en base a la técnica de observación y mediante una rubrica evaluar los resultados de la aplicación de las técnicas de parte del grupo investigador y autores del del articulo y de docentes que deseen utilizar las técnicas que serán socializadas verificando los beneficios y logros que se obtienen una vez aplicadas las diferentes técnicas mindfulness. Se plantea además una encuesta en Google forms a las docentes involucradas, con los resultados de la misma se obtendrán los resultados que serán representados en cuadros estadísticos con sus respectivos análisis e interpretación de los mismos.

Palabras clave: mindfulness; educación inicial; atención plena; relajación; meditación.

Abstract

Knowledge of mindfulness is of utmost importance especially when putting it into practice with children in early childhood and high school once studied mindfulness also known as "full attention" and with the support of relaxation techniques such as meditation favor the development of practical skills that allow children and parents to relate to what happens in them and in their environment with greater wisdom and compassion, determining in a practical way the great benefits of mindfulness the same ones that are very broad and undeniable. Around six mindfulness techniques will be applied in various educational units that have early childhood education of three years and four years as well as in high school, and based on the observation technique and through a rubric, the results of the application of the techniques will be evaluated by the research group and authors of the article and teachers who wish to use the techniques that will be socialized, verifying the benefits and achievements that are obtained once the different mindfulness techniques are applied. A Google Forms survey is also being conducted for the teachers involved. The results will be used to generate statistical tables with their respective analyses and interpretations.

Keywords: mindfulness; early childhood education; full attention; relaxation; meditation.



Introducción

Al inicio de una clase lo primero que se hace es motivar a los niños y niñas con algún juego, canción, frase, poema o video, para que el grupo de estudiantes se sienta motivado y poder desarrollar una clase normal con todas las fases de una clase normal. Lo que queremos en esta investigación promocionar, socializar y concientizar sobre los beneficios de integrar el mindfulness tanto a nivel académico como en lo socioemocional, puesto que ofrece a niños y niñas herramientas para gestionar el estrés, cultivar habilidades socioemocionales y mejorar rotundamente en la atención. En lo que tiene que ver con habilidades socioemocionales fomenta la autorregulación emocional, la empatía, el autoconocimiento, la resolución de problemas, la concentración, el rendimiento académico y su mejora, además de mejorar en el clima general del aula. Cabe indicar que estas estrategias se las puede aplicar en cualquier momento de la clase en especial al inicio de la jornada, luego de retornar del receso o en momentos que se presenten situaciones de cansancio o de estrés, recordando además que estas estrategias tienen su tiempo de duración entre 5 a 10 minutos, pero para adquirirlas es necesario tomar varios periodos algo parecido a lo que sucede con la adquisición de destrezas. Según el IEPP existen varios aspectos que permiten visualizar una mejora al utilizar el Mindfulness, a continuación, vamos a enumerar algunas de estos beneficios del Mindfulness, todo ello contrastado de manera científica:

1. Mejor control y gestión emocional
2. Mejora de la capacidad de concentración
3. Mejora de la capacidad de memoria
4. Aumento de la relajación
5. Reducción del insomnio
6. Protege contra el estrés y contra la ansiedad
7. Disminuye los niveles en sangre de cortisol y reduce la presión arterial
8. Favorece los momentos de creatividad
9. Favorece el Autoconocimiento (IEPP, s/p)

Respiración en mindfulness. – existen una relación importante entre la respiración y la utilización del mindfulness y se la considera como un componente fundamental que se debe



enseñar a los niños y niñas, pero debe hacerse como una respiración consciente. Este tipo de respiración en educación inicial promueve no solo la calma y autorregulación, sino que también sienta bases para el desarrollo de habilidades cognitivas y socioemocionales.

Respiración consciente. - La respiración consciente es una técnica de atención plena (mindfulness) que consiste en prestar atención a la inhalación y exhalación. Es una práctica que puede ayudar a relajar la mente y a reducir el estrés.

Prácticas mindfulness para niños y niñas. - Existen o sea creado una gran variedad de actividades mindfulness que se pueden adaptar al nivel de comprensión de niños y niñas de educación inicial o preparatoria, entre las actividades más preponderantes tenemos: Juegos de respiración, prácticas sensoriales y ejercicios de atención focalizada. Recordando siempre que lo buscamos las docentes es fomentar la conexión existente entre los pensamientos y las emociones, pero de manera consciente.

Objetivos.

Objetivo general: mejorar el nivel de aprendizaje mediante la utilización de las técnicas mindfulness para que logren desarrollar habilidades de pensamiento crítico, creatividad, resolución de problemas, comunicación y trabajar en equipo.

Objetivos específicos:

- Incorporar prácticas de mindfulness y educación emocional en las unidades educativas: Juan XXIII, Clemencia Rodríguez de Mora y Ramón Moncayo Benítez en los niños y niñas de educación inicial y preparatoria.
- Fortalecer el desarrollo de habilidades en los estudiantes del subnivel educación inicial y preparatoria.
- socializar una serie de estrategias mindfulness para aplicarlas en los estudiantes de la institución educativa Juan XXIII, Clemencia Rodríguez de Mora y Ramón Moncayo Benítez.

¿Es posible desarrollar el aprendizaje basado en el pensamiento y la educación emocional desde la educación inicial?

Sí, es posible desarrollar el aprendizaje basado en el pensamiento y la educación emocional desde la educación inicial. En esta etapa, los niños son especialmente receptivos y están en una fase crítica de desarrollo cognitivo y emocional. Al incorporar actividades que fomenten



el pensamiento crítico, creativo y metacognitivo, junto con ejercicios que promuevan la educación emocional, los niños pueden aprender a reflexionar, analizar, resolver problemas y gestionar sus emociones de manera efectiva.

A continuación, se exponen un grupo de estrategias o técnicas mindfulness con las se va trabajar por parte de las docentes de educación inicial y preparatoria de tres unidades educativas de la ciudad de Santo Domingo en donde las profesionales aplicaran las estrategias aun determinado grupo de estudiantes a su cargo y luego analizaran y evaluaran mediante la técnica de observación y a través de una lista de cotejo haciendo una análisis de diferentes de destrezas, habilidades aspectos emocionales de los niños y niñas de educación inicial. Luego se enviará una encuesta Google Forms a las docentes con preguntas con escala Likert de acuerdo: Totalmente de acuerdo, De acuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo, En desacuerdo, Totalmente en desacuerdo. Además de que en dos preguntas se utilizó la escala Likert de importancia. Con los resultados de la encuesta se establecerá un análisis de los resultados de la aplicación de las estrategias mindfulness, lo que dará realce e importancia a la presente investigación.

Definición de Mindfulness

Conocido también como la atención plena, es la capacidad humana básica para estar plenamente presente, consciente de dónde estamos y lo que estamos haciendo, y no demasiado reactivo o abrumado por lo que está sucediendo a nuestro alrededor. Jon Kabat-Zinn, profesor emérito de Medicina y creador del programa de Reducción del estrés basado en Mindfulness MBSR, (Mindfulness-Based Stress Reduction) define Mindfulness como: ¿Qué es Mindfulness? "Mindfulness significa prestar atención al momento presente, con intención y sin juicios". Mindfulness es una práctica de conciencia y observación, que consiste en darse cuenta de lo que está sucediendo en este momento. (Lahiguera, p.8)

Cómo explicar Mindfulness a los niños.

Explicarlo siempre de una forma sencilla, a modo de ejemplo: Mindfulness es simplemente darte cuenta de lo que está sucediendo en este momento. Con Mindfulness notas cómo se siente tu cuerpo, lo que ves, oyes, tocas, hueles y saboreas. Incluso, tal vez sientas emociones en tu cuerpo, o alguna tensión en alguna parte. Con Mindfulness también te das cuenta de lo que está haciendo tu mente. ¿Y qué pasa cuando comienzas a notar estas experiencias?



Cuando notas lo que sucede a tu alrededor, te concentrarás más, lo que te ayuda a conseguir mejores notas, más puntos en el deporte, etc. Y hay más, cuando notas lo que sucede a tu alrededor, puede ayudarte a calmarte cuando estás triste, nervioso o enfadado. Te ayuda a afrontar emociones difíciles porque vas a poder crear un espacio entre la emoción fuerte y tus acciones. Aprendes a manejar las experiencias positivas y negativas con más calma y al tomar mejores decisiones. Mindfulness puede hacerte feliz y sentirte bien. (Lahiguera, p.13)

Estrategias o técnicas mindfulness.

Presentamos un grupo de estrategias o técnicas mindfulness a utilizar con los diferentes grupos de estudiantes de educación inicial y preparatoria:

1.- Respiración intencionada: una refrescante espiración Aprendemos que concentrarnos en una espiración prolongada puede resultar calmante y relajante.

Habilidades: concentrarse, aquietarse

Edad recomendada: todas las edades

Instrucciones

1. Siéntate con la espalda recta, el cuerpo relajado y las manos apoyadas suavemente sobre las rodillas. Respira con naturalidad mientras y o cuento durante tu inspiración y tu espiración. Cuenta en voz alta, adaptándote al ritmo natural de la respiración del niño.
2. Ahora inspira mientras cuento hasta dos y expira mientras cuento hasta cuatro. Mientras el niño prolonga la espiración, sincroniza la numeración con el ritmo de su respiración (existe una pausa natural entre la inspiración y la espiración). Continúa de este modo durante unas cuantas respiraciones.
3. Ahora vuelve a respirar normalmente.

Consejos prácticos

1. Varía las instrucciones para ayudar a los niños a sentirse alerta y más despiertos invitándolos a que se concentren en una inspiración prolongada; para ello, sigue los mismos pasos del ejercicio anterior, pero alarga la inspiración en lugar de la espiración (han de inspirar mientras cuentas hasta cuatro y expirar mientras cuentas hasta dos).
2. Inicia a los niños en este ejercicio en algún período de descanso; por ejemplo, sentados a la mesa o en medio de un atasco. Cuando comprendan que alargar la espiración ejerce un

efecto calmante, pueden utilizar la espiración para aquietar la mente y el cuerpo, y la inspiración para sentirse más alerta.

3. Este juego funciona mejor de forma individual que en grupo. (Greenland, p. 20)

2.- Respirar con un molinete: Soplamos un molinete para tomar conciencia de que las distintas formas de respirar —rápida, lenta, profunda o superficial— afectan al estado del cuerpo y de la mente.

Habilidades: concentrarse, darse cuenta

Edad recomendada: niños pequeños

Instrucciones

1. Siéntate con la espalda recta y el cuerpo relajado. Coge tu molinete.
2. Vamos a soplar nuestro molinete con respiraciones largas y profundas observando cómo nos sentimos. Temas de conversación: ¿sientes el cuerpo calmado y relajado?, ¿te resulta fácil o difícil estar quieto después de respirar profundamente?
3. Ahora vamos a soplar los molinetes con respiraciones cortas y rápidas. Temas de conversación: ¿cómo sientes el cuerpo ahora?, ¿tras respirar rápido te sientes del mismo modo que cuando respirabas lentamente?
4. Ahora vamos a soplar nuestro molinete respirando con normalidad. Temas de conversación: ¿te ha parecido sencillo prestar atención a la respiración o te has distraído?

Consejos prácticos

1. Entabla un diálogo más prolongado sobre los diferentes tipos de respiración: ¿se te ocurre una situación de la vida cotidiana en la que respirar profundamente podría resultar útil? (Quizá para calmarte cuando te hayas alterado o para ayudarte a concentrarte). ¿Y una situación en la que sea recomendable respirar rápido? (Quizá cuando te sientas cansado y desees activarte un poco).
2. Cuando dirijas a más de un niño, pídeles que dejen el molinillo en el suelo antes de iniciar cada conversación. (Greenland, p. 22)
- 3.- ¡Mueve el esqueleto!:** Movemos el cuerpo al son de un tambor para descargar energía y concentrarnos.

Habilidades: concentrarse, aquietarse

Edad recomendada: todas las edades



Instrucciones

1. Vamos a fingir que ponemos un pegamento mágico en las plantas de los pies para pegarlas al suelo. Haz como si pusieras pegamento en la planta de un pie, que se adhiere al suelo; haz lo mismo con el otro pie. Los niños te imitarán.
2. ¿Puedes mover ligeramente las rodillas de un lado a otro manteniendo los pies pegados al suelo? Mueve ligeramente las rodillas de un lado a otro con los pies adheridos al suelo como si estuvieran clavados en él.
3. Vamos a mover el cuerpo al son del tambor, manteniendo los pies pegados al suelo. Realiza movimientos amplios cuando suba el volumen. Toca fuerte el tambor y al mismo tiempo muestra los movimientos lo mejor que puedas.
4. Realiza movimientos pequeños cuando baje el volumen. Toca suavemente el tambor y muestra los movimientos lo mejor que puedas.
5. ¿Qué harás cuando el tambor suene rápido? Toca el tambor rápidamente y los niños te responderán: «moverme rápido».
6. ¿Y si suena lento? Tócalo despacio y los niños te responderán: «moverme lento».
7. Eso es. Trata de seguir estos movimientos y detente cuando el tambor deje de sonar. Alterna entre tocar rápido, lento, alto o bajo y los niños se detendrán cuando pares.
8. Vamos a relajarnos y a sentir la respiración durante unos momentos y, a continuación, jugaremos de nuevo. Inicia de nuevo el ejercicio después de hacer una pausa para que los niños se calmen.

Consejos prácticos

1. Si no dispones de un tambor, puedes dar palmadas en los muslos para emitir un sonido parecido.
2. Utiliza este juego para concluir un período prolongado de quietud.
3. Deja que los niños lo dirijan por turnos.
4. Puede jugarse tanto sentado (en el pupitre o formando un círculo en el suelo) como de pie.
5. Cuando las circunstancias no permitan jugarlo, puedes utilizar anclas sensoriales que ayuden a los niños a tranquilizarse, tales como balancearse lentamente o apretar un cojín.
6. Otros medios sensoriales que suelen emplear padres e hijos para calmar y tranquilizarse respectivamente incluyen mecer, dar la mano, abrazar y cantar. (Greenland, p. 24)



4.- La caja misteriosa: Mientras tratamos de adivinar el contenido de una caja misteriosa, observamos cómo nos sentimos cuando nos preguntan y no sabemos la respuesta.

Habilidades: darse cuenta, redefinir

Edad recomendada: niños pequeños

Instrucciones

1. Vamos a tratar de adivinar qué hay dentro de la caja misteriosa. Escucha las sugerencias de los niños.
2. Temas de conversación: ¿cómo te sientes al no saber qué hay en el interior de la caja?, ¿te sientes excitado?, ¿frustrado?, ¿de otra manera?
3. Sujeta la caja y pálpala, mírala y agítala sin abrirla. ¿A alguien se le ocurre alguna otra idea sobre el contenido de la caja? Escucha a los niños.
4. Vamos a abrirla para ver qué esconde.
5. Temas de conversación: ¿cómo te sientes al no saber qué va a pasar a continuación? ¿Te gusta probar cosas nuevas o prefieres no hacerlo? ¿Qué se siente al esperar una cosa y encontrar otra? ¿Cómo te sientes cuando tienes que esperar para realizar algo (abrir un regalo, ir a casa de una amiga o que te llegue tu turno en el columpio)?

Consejos prácticos.

1. He aquí algunos objetos que puedes meter en la caja: sujetapapeles, flores, globos, piezas de Lego o gomas de borrar.
2. En caso de jugar con niños muy pequeños, resulta de ayuda ponerles ejemplos de objetos que podrían estar dentro de la caja antes de que comiencen a adivinar.
3. También puedes ampliar el juego proponiendo que cada niño introduzca un objeto en la caja por turno mientras los demás adivinan de qué se trata. (Greenland, p. 33)

5.- Tic, tac: Nos balanceamos como el péndulo de un reloj mientras cantamos. Este juego ayuda a desarrollar la conciencia corporal, así como a practicar movimientos controlados.

Habilidades: concentrarse

Edad recomendada: niños pequeños

Instrucciones



1. Temas de conversación: ¿qué sonido emite un reloj? ¿Alguien sabe qué es un reloj de pie? ¿Alguien sabe qué es un péndulo?
2. Ahora vamos a practicar balancearnos como un péndulo de un reloj de pie. Siéntate con la espalda recta, el cuerpo relajado y las manos apoyadas en el suelo a los lados del cuerpo.
3. Levantamos la mano derecha todos juntos. Baja la mano situándola cerca de ti en el suelo e inclínate hacia la derecha. Ahora ladéate hacia la izquierda y soporta el peso del cuerpo con la mano izquierda. A continuación, vuelve a balancearte hacia la mano derecha. ¿Sientes cómo tu cuerpo se mueve hacia la derecha, hacia el centro y hacia la izquierda?
4. Ahora vamos a decir «tic, tac» mientras nos balanceamos. «Tic tac, tic tac...».
5. Antes de acabar, vamos a decir todos juntos: «Tic, tac, como un reloj hasta encontrar mi centro. ALTO».
6. Terminamos como empezamos, con la espalda recta y el cuerpo relajado. Posa las manos sobre las rodillas y respira unas cuantas veces.

Consejos prácticos.

1. Jugar a «Contar la respiración» gesticulando con la mano es una forma eficaz y divertida de prolongar «Tic tac». Después de lo que niños digan «alto», alza un dedo: todo el mundo respira una vez; alza un segundo dedo: respiran de nuevo; alza un tercer dedo: respiran por tercera vez.
2. Otra popular extensión de «Tic tac» es «Un sonido que desaparece», un juego sobre la escucha consciente que veremos más adelante.
3. Los niños también pueden balancearse al son de un tambor. (Greenland, p. 58)

6.- Pasa la taza: Nos pasamos una taza llena de agua sin derramar ni una gota jugando en equipo y prestando atención a lo que sucede a nuestro alrededor. Primero jugamos con los ojos abiertos y después con los ojos cerrados.

Habilidades: concentrarse, mostrar interés, conectar

Edad recomendada: niños pequeños

Instrucciones



1. Vamos a pasarnos esta taza unos a otros sin derramar nada de agua. ¿A qué debemos prestar atención para que no se nos salga el agua? (Mirar la taza y mirarse unos a otros, sentirla con las manos, mover los brazos con cuidado).
2. ¿Estáis listos? Vamos a probar. Ayuda a los niños a que se pasen la taza de agua en silencio en parejas, o bien en círculo, dos o tres veces.
3. Ahora vamos a ver si podemos mover la taza con los ojos cerrados. ¿A qué debemos prestar atención si no podemos hablar ni ver? (El crujido de la ropa, los movimientos del compañero, la sensación de la taza en las manos). Ayuda a los niños a pasarse la taza en silencio con los ojos cerrados.

Consejos prácticos

1. En caso de jugar con niños muy pequeños, ofréceles primero una botella de agua cerrada para practicar e incorpora la taza cuando estén preparados.
2. Llena la taza lo suficiente como para que les suponga un reto no verter el agua, pero no tanto como para que la tarea les resulte imposible.
3. Si juegas en grupo, forma un círculo y, tras la primera ronda, cambia el sentido en el que se pasa la taza. (Greenland, p. 102)

Material y métodos.

Material

Para el diseño del artículo se presentó un cuestionario de 10 preguntas relacionadas con los beneficios o dificultades que se presentan al aplicar las estrategias mindfulness a los niños y niñas de tres unidades educativas de la ciudad de Santo Domingo y está dirigida a un grupo seleccionado de docentes de educación Inicial y Preparatoria luego de haberles aplicado o utilizado las estrategias socializadas en relación al mindfulness. Según el Excel que se descargó de Google Forms se obtuvieron resultados positivos de la utilidad y beneficios en la aplicación de las estrategias.

Métodos y Técnica de investigación.

Se utilizó el método sistemático con el objetivo de recopilar y analizar información, con el fin de responder a la pregunta o resolver el problema específico: ¿Si fueron de utilidad o no la aplicación de las estrategias por parte de los docentes a los niños y niñas de Educación



Inicial y Preparatoria?, También como técnica de investigación se incluye la Encuesta mediante Un aplicación de Google Forms además se puede indicar que muestra tomada es la totalidad de docentes de las tres unidades educativas(20 docentes parvularias) a las que se les socializo las diez estrategias. Las fuentes secundarias que se utilizaron fueron registradas de acuerdo con su importancia en especial Beneficios del Mindfulness según la ciencia y aquellas que estén relacionadas con aplicaciones de mindfulness a niños y niñas de Educación Inicial.

Figura 1

Actividades mindfulness para niños



Fuente: Rea-Ceibal, Actividades mindfulness para niños

Resultados

De la encuesta realizada a las veinte docentes parvularias de las tres unidades educativas investigadas y aplicando escala Likert de acuerdo en ocho de la diez preguntas y dos preguntas con escala Likert de satisfacción se obtuvieron resultados satisfactorios y gracias a la rapidez para obtener los datos porque la encuesta esta establecida en un Google Forms que se transformaron en representación gráfica de sectores y en cuadro estadístico de Excel, el mismo0 que se detallara en el análisis de los resultados.

Descripción de la muestra. No fue necesario tomar una muestra, puesto que la encuesta se aplicó directamente a 20 docentes parvularias de las tres Unidades Educativas, logrando que todo el grupo participe de la encuesta la misma que se evidenció en el Excel y sobre todo en los gráficos de sectores y tablas de datos que permitieron interpretar los resultados de la manera más idónea y adecuada posible.

Análisis de los Resultados

A continuación, se analiza los datos de la encuesta aplicada a los docentes que participaron en la aplicación de las estrategias mindfulness de las tres Unidades Educativas. Los resultados permitirán comprobar si las estrategias o técnicas son de utilidad o no en el mejoramiento del aprendizaje y en cambio en el comportamiento.

1.- ¿Las estrategias mindfulness que se le socializó le resultaron beneficiosas en la práctica educativa con sus estudiantes?

Tabla 1

Las estrategias mindfulness que se le socializó le resultaron beneficiosas en la práctica educativa.

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	9	45,0%
De acuerdo	6	30,0%
Indiferente	3	15,0%
En desacuerdo	1	5,0%

Totalmente en desacuerdo	1	5,0%
Total	20	100,0%

Nota: Resultados obtenidos de la encuesta a 20 docentes de Educación Inicial.

Análisis y discusión: Las estrategias socializadas le resultaron beneficiosas en la práctica educativa puesto que el 75,0 % de los encuestados indican estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con este hecho, pero además se puede indicar que existe un 15,0% que es indiferente con que estrategias mindfulness fueron de gran utilidad.

2.- ¿Ha recibido alguna formación o guía profesional en el uso y aplicación de las estrategias o técnicas mindfulness?

Tabla 2

Nivel de formación o guía profesional en el uso y aplicación de las estrategias mindfulness

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	10,0%
Raramente	1	5,0%
Ocasionalmente	0	0,0%
Frecuentemente	8	40,0%
Muy frecuentemente	9	45,0%
Total	20	100,0%

Nota: Resultados obtenidos de la encuesta a 20 docentes de Educación Inicial.

Análisis y discusión: Se indica que, si han recibido alguna formación o guía profesional en el uso y aplicación de las estrategias o técnicas mindfulness, puesto que el 85,0 % de los encuestados indican estar muy frecuentemente y frecuentemente con este hecho, además se puede indicar que un 15,0 % indican que raramente y nunca han recibido y les resulta nuevo y novedoso este grupo de estrategias.

3.- ¿Con qué frecuencia practica las estrategias o técnicas mindfulness o meditación?

Tabla 3

Frecuencia practica las estrategias o técnicas mindfulness.

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	9	45,0%
Raramente	8	40,0%
Ocasionalmente	1	5,0%
Frecuentemente	0	0,0%
Muy frecuentemente	2	10,0%
Total	20	100,0%

Nota: Resultados obtenidos de la encuesta a 20 docentes de Educación Inicial.

Análisis y discusión: En cuanto a la frecuencia con la práctica de estrategias o técnicas mindfulness o meditación el 85,0 % de los encuestados indican que lo hacen muy frecuentemente y frecuentemente con este hecho, y se mantiene ese pequeño porcentaje de 10,0% que Nunca lo haría.

4.- ¿El tiempo que ha estado practicando mindfulness le resulta beneficioso para Ud. y sus estudiantes?

Tabla 4

Tiempo que ha practicado mindfulness y le resulta beneficioso para Ud. y sus estudiantes

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	10	50,0%
De acuerdo	6	30,0%
Indiferente	2	10,0%
En desacuerdo	0	0,0%
Totalmente en desacuerdo	2	10,0%
Total	20	100,0%

Nota: Resultados obtenidos de la encuesta a 20 docentes de Educación Inicial.

Análisis y discusión: Un buen porcentaje de encuestados manifiesta que tienen algún tiempo practicando mindfulness y además les resulta beneficioso para ellas y sus grupos de

estudiantes, así lo manifiestan el 80,0 % de los encuestados indican estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con este hecho, pero un 10,0% manifiestan que les resulta indiferente o están totalmente en desacuerdo y no es beneficioso.

5.- ¿Cree Ud. que la utilización de estrategias mindfulness mejora la calidad de aprendizaje de los niños y niñas de Educación Inicial?

Tabla 5

La utilización de estrategias mindfulness mejora la calidad de aprendizaje.

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	8	40,0%
De acuerdo	8	40,0%
Indiferente	2	10,0%
En desacuerdo	0	0,0%
Totalmente en desacuerdo	2	10,0%
Total	20	100,0%

Nota: Resultados obtenidos de la encuesta a 20 docentes de Educación Inicial.

Análisis y discusión: La utilización de estrategias mindfulness mejora la calidad de aprendizaje así lo afirman cerca del 80,0 % de los encuestados que están de acuerdo o totalmente de acuerdo con este hecho, que permite avalar el diseño del presente artículo.

6.- Desde que comenzó a practicar con las estrategias mindfulness, ¿Ha notado algún cambio o disminución en la frecuencia o intensidad de los síntomas de ansiedad o nerviosismo de sus estudiantes?

Tabla 6

Nivel de cambio o disminución en la frecuencia o intensidad de los síntomas de ansiedad o nerviosismo de sus estudiantes.

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	9	45,0%



De acuerdo	7	35,0%
Indiferente	2	10,0%
En desacuerdo	0	0,0%
Totalmente en desacuerdo	2	10,0%
Total	20	100,0%

Nota: Resultados obtenidos de la encuesta a 20 docentes de Educación Inicial.

Análisis y discusión: El nivel de cambio o disminución en la frecuencia o intensidad de los síntomas de ansiedad o nerviosismo de sus estudiantes, ha recibido un porcentaje de 80,0 % de los encuestados quienes indican estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con el mismo, puesto que es de gran ayuda en favor de los niños y niñas de Educación Inicial.

7.- ¿Al utilizar estrategias mindfulness, los niños y niñas mejoran no solamente en el comportamiento sino en el aprendizaje de destrezas y habilidades?

Tabla 7

Con las estrategias mindfulness se mejora en el comportamiento y en el aprendizaje de destrezas y habilidades.

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	9	45,0%
De acuerdo	8	40,0%
Indiferente	1	5,0%
En desacuerdo	0	0,0%
Totalmente en desacuerdo	2	10,0%
Total	20	100,0%

Nota: Resultados obtenidos de la encuesta a 20 docentes de Educación Inicial.

Análisis y discusión: Cerca del 85,0 % de los encuestados indican estar de acuerdo o totalmente de acuerdo que, con la utilización de las estrategias mindfulness los niños y niñas mejoran en el comportamiento y en el aprendizaje de destrezas y habilidades.



8.- ¿Las estrategias mindfulness que ha utilizado son las adecuadas para estudiantes del subnivel de Educación Inicial y Preparatoria?

Tabla 8

Las estrategias mindfulness que ha utilizado son las adecuadas para estudiantes del subnivel de Educación Inicial.

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	9	45,0%
De acuerdo	8	40,0%
Indiferente	2	10,0%
En desacuerdo	0	0,0%
Totalmente en desacuerdo	1	5,0%
Total	20	100,0%

Nota: Resultados obtenidos de la encuesta a 20 docentes de Educación Inicial.

Análisis y discusión: Con relación a la pregunta si las estrategias mindfulness que se ha utilizado son las adecuadas para estudiantes del subnivel de Educación Inicial y Preparatoria se indica que 85,0% de los encuestados indican estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con este hecho y existe un pequeño grupo de 5,0% que están totalmente en desacuerdo.

9.- ¿Recomendaría la práctica y utilización de las estrategias o técnicas mindfulness a otras personas con fines educativos?

Tabla 9

Recomendaría la práctica y utilización de las estrategias o técnicas mindfulness.

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	8	40,0%
De acuerdo	9	45,0%
Indiferente	2	10,0%
En desacuerdo	0	0,0%
Totalmente en desacuerdo	1	5,0%

Total	20	100,0%
-------	----	--------

Nota: Resultados obtenidos de la encuesta a 20 docentes de Educación Inicial.

Análisis y discusión: Existe un buen grupo de encuestados que estaría dispuesto en recomendar la práctica y utilización de las estrategias o técnicas mindfulness con un porcentaje del 85,0 % de los encuestados indican estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con este hecho. Al restante 15,0% les es indiferente o están totalmente en desacuerdo.

10.- ¿En cuanto a nivel de satisfacción en la presentación y socialización de las estrategias mindfulness le resulto muy novedoso y adecuado?

Tabla 10

Nivel de satisfacción en la presentación y socialización de las estrategias mindfulness.

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	9	45,0%
De acuerdo	7	35,0%
Indiferente	2	10,0%
En desacuerdo	0	0,0%
Totalmente en desacuerdo	2	10,0%
Total	20	100,0%

Nota: Resultados obtenidos de la encuesta a 20 docentes de Educación Inicial.

Análisis y discusión: El porcentaje de satisfacción de la didáctica y pedagogía utilizada en la socialización y presentación de las estrategias mindfulness fue el más adecuado el 80,0 % de los encuestados indican estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con este hecho y un 20,0% les es indiferente o están totalmente en desacuerdo con esta socialización.

Discusión

Una vez hecho el análisis de cada uno de los resultados de la encuesta, se observa que existen aspectos muy notables y preponderantes y que los podemos resumir en los siguientes aspectos:

- Como fortalezas podemos indicar que los resultados de esta investigación oscilan entre el 80% y 85% de los encuestados al responder: Estar de acuerdo o totalmente de acuerdo en



cuanto a los beneficios de las practicas con las estrategias mindfulness, así lo manifiestan una gran parte de los docentes que participaron de la encuesta de las tres Unidades Educativas investigadas.

- Existen un porcentaje de más del 80% que manifiesta estar de acuerdo y totalmente de acuerdo en utilizar las estrategias mindfulness o también en recomendar a otros docentes de educación inicial sobre los beneficios de la utilización de estas estrategias.
- En cuanto al nivel de satisfacción de la socialización de las estrategias mindfulness más del 80% indican estar totalmente de acuerdo o de acuerdo, puesto que las aplicaron a sus estudiantes y resulto de gran beneficio tanto para el aprendizaje de las destrezas como para mejoras en el desempeño comportamental.

Conclusiones

Integrar el aprendizaje basado en el pensamiento y la educación emocional desde la educación inicial es esencial para desarrollar ciudadanos equilibrados y reflexivos. Las rutinas de pensamiento, hábitos de mente, mapas de comprensión y habilidades del siglo XXI crean un entorno positivo y enriquecedor. Además, la educación emocional y el mindfulness proporcionan herramientas valiosas para el aprendizaje y el desarrollo social y personal, preparando a los niños para enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia y empatía.

Mindfulness o también llamada atención plena, es una técnica que fortalece el bienestar, la salud mental y permite una experiencia de vida equilibrada en la niñez, adolescencia y juventud, de este modo, los educadores no solo deben aportar en la enseñanza formal de la infancia sino explorar estrategias innovadoras para fortalecer la educación emocional en ellos (González y Amigo, 2018).

Respecto a la utilización y aplicación de estrategias mindfulness se puede lograr cumplir objetivos interesantes para mejorar las conductas disruptivas que afectan a los demás y que pueden dificultar el aprendizaje y las relaciones sociales de niños y niñas que se encuentran en el subnivel de educación inicial, disminuir la ansiedad y depresión, ayudar al rendimiento.



Existen grandes coincidencias en los resultados de la encuesta a las docentes de las unidades educativas investigadas en cuanto a lo beneficioso que resulta la aplicación de la técnicas o estrategias mindfulness por lo que se recomienda usarlo de manera más frecuente en especial en momentos en que los niños y niñas estén demasiado inquietos y no necesariamente al iniciar una clase porque les permite motivarse y continuar con su aprendizaje y mejorar su desarrollo comportamental.

Referencias bibliográficas

- Coronel, K. R., Condor, E., & ANDINO, I. (2023). Mindfulness: aplicación en educación inicial. In *I Congreso Internacional de Neuropedagogía: De la neuroeducación a la neurodidáctica: Metodologías docentes inclusivas y tecnologías emergentes (libro de comunicaciones)* (pp. 92-102). Octaedro. https://www.researchgate.net/profile/Zully-Cuellar/publication/374155747_I_Congreso_Internacional_de_Neuropedagogia_De_la_Neuroeducacion_a_la_Neurodidactica/links/6511041b61f18040c222bb57/I-Congreso-Internacional-de-Neuropedagogia-De-la-Neuroeducacion-a-la-Neurodidactica.pdf#page=92
- Greenland, S. (2020) Mindfulness y meditación para niños, adolescentes y toda la familia. Gaia Ediciones, 2016 Alquimia, 6 - 28933 Móstoles (Madrid) - España <http://www.iesramoncarande.com/wp-content/uploads/2020/10/Mindfulness-para-nino@s-y-adolescentes.pdf>
- González, G., y Amigo, I. (2018). Efectos de la atención plena en el ámbito educativo: una revisión sistemática. *Revista de Psicología y Educación*, 13(1), 73 - 91. Doi https://www.researchgate.net/deref/https%3A%2F%2Fdoi.org%2F10.23923%2Frppe2018.01.159?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19
- IEPP, (2024) Beneficios del Mindfulness según la ciencia, 30 mayo, 2024, <https://www.iepp.es/beneficios-mindfulness-ciencia/>
- Lahiguera V. (2024) Mindfulness Niños, Neurocoach e instructora de Mindfulness , Yoga e Inteligencia Emocional. <https://vickylahiguera.com/wp-content/uploads/2019/04/Libro-Mindfulness-ni%C3%B1os.pdf>

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Agradecimiento:

N/A

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.