



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA  
INDOAMÉRICA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL**

**TEMA:**

**MINDFULNESS EN EL DESARROLLO INTEGRAL EN NIÑOS DE  
EDUCACIÓN INICIAL**

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de licenciado en  
Ciencias de la Educación Inicial

**Autora**

Román Ayala María Belén

**Tutora**

MSc. Romero Coronel Karla Fabiola

QUITO – ECUADOR

2023

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DE LA AUTORA PARA LA CONSULTA,  
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN  
ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

Yo, María Belén Román Ayala declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular con el nombre “Mindfulness en el desarrollo integral en niños de educación inicial”, como requisito para optar al grado de licenciada en Educación Inicial y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 7 días del mes de febrero de 2024, firmo conforme:

Autora: María Belén Román Ayala

Firma: 

Número de Cédula: 1752803831

Dirección: Pichincha, Quito, Cotacollao, La Quito norte.

Correo Electrónico: abme288@hotmail.com

Teléfono: 0983525754

## **APROBACIÓN DE LA TUTORA**

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Integración Curricular “MINDFULNESS EN EL DESARROLLO INTEGRAL EN NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL”, María Belén Román Ayala para optar por el Título de Licenciada en Ciencias de la Educación Inicial

### **CERTIFICO**

Que dicho Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte los Lectores que se designe.

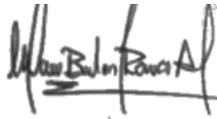
Quito, 7 de febrero del 2024

MSc. Karla Fabiola Romero Coronel

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente Trabajo de Integración Curricular, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación Inicial, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Quito, 7 de febrero del 2024



María Belén Román Ayala

1752803831

## **APROBACIÓN DE LECTORES**

El Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: MINDFULNESS EN EL DESARROLLO INTEGRAL EN NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación Inicial, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del Trabajo de Integración Curricular.

Quito, marzo de 2024

.....

MSc. Hugo Luis Moncayo Cueva

LECTOR

.....

MSc. Juan Carlos Merino Tapia

LECTOR

## **DEDICATORIA**

Con profundo amor y gratitud, dedico el presente artículo a mis queridos padres Rodrigo y Janeth, a mi pequeño Francisco y también dedico este logro a Gabriel, por ser el motor de apoyo e inspiración en mi vida y son quienes, que, con su cariño infinito, comprensión, paciencia me han motivado para cumplir este peldaño educativo.

María Belén.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por brindarme salud y fuerza en este trayecto y culminarlo con éxito, de todo corazón un agradecimiento a los docentes que conforman la Universidad Tecnológica Indoamérica de la modalidad semipresencial, quienes me han inspirado para futuros proyectos. A mi querida tutora MSc. Karla Romero, quien ha sido una guía en todo este proceso, gracias por su calidad humana, su respaldo y observaciones las cuales me han permitido ir mejorando en esta investigación.

María Belén.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

	<b>Pág.</b>
PORTADA .....	i
AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR.....	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD .....	iv
APROBACIÓN DE LECTORES .....	v
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	viii
ÍNDICE DE TABLAS .....	ix
RESUMEN EJECUTIVO .....	x
ABSTRACT .....	xi
INTRODUCCIÓN .....	1
MÉTODO.....	10
RESULTADOS .....	11
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....	15
REFERENCIAS .....	17

## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
Tabla 1: Concepto de desarrollo integral según diversos autores.....	6
Tabla 2: Conceptos de áreas de desarrollo integral.....	7
Tabla 3: Conceptos de Mindfulness.....	8
Tabla 4: Fundamentos sobre desarrollo integral a partir del minfulness.....	11
Tabla 5: Estrategias de mindfulness, para potenciar el desarrollo integral.....	12
Tabla 6: Beneficios de las estrategias en las diversas áreas de desarrollo.....	13

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL**

**TEMA: MINDFULNESS EN EL DESARROLLO INTEGRAL EN NIÑOS  
DE EDUCACIÓN INICIAL**

**AUTORA:** María Belén Román Ayala

**TUTORA:** MSc. Karla Fabiola Romero Coronel

**RESUMEN EJECUTIVO**

**Introducción:** El presente artículo investiga el papel del mindfulness como herramienta para promover el desarrollo integral de niños y niñas en el contexto de la primera infancia. **Objetivo.** Identificar los fundamentos del mindfulness y las estrategias que se pueden aplicar para el desarrollo integral en niños de educación inicial. **Método.** El método fue aplicado a través de un enfoque cualitativo-descriptivo y una revisión exhaustiva bibliográfica de artículos sobre el mindfulness en el desarrollo integral de niños y niñas. **Resultados.** El mindfulness, se revela como la atención plena y consciente al momento presente, ofrece múltiples beneficios, las mismas que se identifican diversas estrategias y actividades de mindfulness adaptadas a las características y necesidades de los niños de educación inicial. **Discusión y Conclusiones.** Esta investigación evidencia la relevancia del mindfulness como una herramienta efectiva para promover el desarrollo integral de niños y niñas en la educación inicial, contribuyendo a su bienestar emocional, su capacidad de atención y concentración, y su habilidad para regular sus emociones, aspectos fundamentales para su crecimiento y aprendizaje en esta etapa crucial del desarrollo infantil.

**DESCRIPTORES:** mindfulness para niños, Desarrollo Integral, Estrategias para docentes.

**TECHNOLOGICAL UNIVERSITY INDOAMERICA**

**FACULTY OF EDUCATION SCIENCES**

**INITIAL EDUCATION COURSE**

**TOPIC: MINDFULNESS IN THE INTEGRAL DEVELOPMENT IN  
INITIAL EDUCATION CHILDREN**

**AUTHOR:** María Belén Román Ayala

**TUTOR:** Karla Fabiola Romero Coronel MSc.

### **EXECUTIVE SUMMARY**

**Introduction:** This article investigates the role of mindfulness as a tool to promote the comprehensive development of boys and girls in the context of early childhood. **Aim.** Identify the foundations of mindfulness and the strategies that can be applied for the comprehensive development of early education children. **Method.** The method was applied through a qualitative-descriptive approach and an exhaustive bibliographic review of articles on mindfulness in the comprehensive development of boys and girls. **Results.** Mindfulness, revealed as full and conscious attention to the present moment, offers multiple benefits, the same as various mindfulness strategies and activities adapted to the characteristics and needs of early education children. **Discussion and Conclusions.** This research shows the relevance of mindfulness as an effective tool to promote the comprehensive development of boys and girls in early education, contributing to their emotional well-being, their capacity for attention and concentration, and their ability to regulate their emotions, fundamental aspects for their growth and learning at this crucial stage of child development.

**DESCRIPTORS:** Mindfulness for children, Comprehensive Development, Strategies for teachers.

## INTRODUCCIÓN

En el mundo actual, la salud y el desarrollo general de los niños se ven afectados; Esto se ha convertido en un gran desafío para los padres en la crianza de sus hijos y para los docentes en educación temprana; por tanto, la enseñanza de esta generación no debe basarse en la difusión del conocimiento. También se trata de promover los conocimientos y las habilidades que harán que la educación de la primera infancia sea exitosa en una sociedad cambiante y a menudo estresante. En este sentido, será significativa la famosa cita de William Butler Yeats (2019): "El aprendizaje no es un balde, sino una luz de fuego". Este llamado a aumentar el impacto de la educación y la pasión por el descubrimiento es siempre esencial, no solo por la necesidad de apoyar a los niños, sino también por desarrollar su capacidad de adaptarse y aprender a lo largo de sus vidas. Utilizando este enfoque integrado, la educación temprana puede tener un impacto positivo en el desarrollo de personas preparadas para enfrentar los desafíos de la sociedad actual.

Según Mostajo; Salazar, B. y Gutiérrez, R. (2020): "el mindfulness es una práctica de conciencia milenaria que se ha convertido en una poderosa herramienta para promover el crecimiento de los niños". Los autores sostienen que el desarrollo integral está asociado a habilidades socioemocionales, conductuales e intelectuales, la misma labor que realizan los docentes en los centros de desarrollo infantil, tiene un impacto positivo en la salud general de los niños y tiene un impacto positivo, lo que significa que el desarrollo del niño es importante. Seguido de su etapa evolutiva; de manera similar, la conciencia en el ámbito socioemocional promoverá una comprensión más profunda de la personalidad y las relaciones interpersonales; Mediante el desarrollo de todos los conocimientos en el ámbito del carácter, se puede mejorar la concentración, la memoria y la capacidad de resolución de problemas en el ámbito intelectual.

En este caso, el motivo de este estudio es que los profesores no tienen conocimientos sobre la práctica del mindfulness, desconocen las estrategias para mejorar la memoria y no desarrollan el pensamiento y la inteligencia de los niños.

Además, hoy en día, los problemas sociales provocados por el virus COVID-19 afectan negativamente sus pensamientos y conductas, llegando a un estado de disforia que afecta las relaciones socioemocionales. Según Bjorndal, Fattah, Dyrdal, Halland y Tanner-Smith (2018): “tiene sentido desarrollar estas habilidades para contribuir a su salud general y a su capacidad para afrontar los desafíos de la vida en equilibrio”.

Xie et al. (2020): Asimismo, la distancia y el cierre de escuelas y lugares de trabajo por el COVID-19 afectan directamente la salud mental de las personas, especialmente de los bebés, y hay un aumento de los síntomas relacionados con la ansiedad y la depresión en los niños chinos por razones limitadas.

De esta manera, los docentes evidencian que el nivel de desarrollo de los niños es bajo.

Según el Instituto Nacional de Estadística de España, un estudio reciente de la población infantil en el mismo país mostró que los niños experimentaron problemas conductuales, emocionales o cognitivos debido al aislamiento de la contaminación. (Sánchez, 2021)

De igual forma, un estudio realizado en Ecuador reveló que la depresión es más común en los niños. La ansiedad de los estudiantes puede hacer que el grupo fracase y afectar la relación profesor-alumno al afectar la relación profesor-alumno, principalmente a través del rendimiento académico, trastornos de conducta en el entorno de aprendizaje y comunicación entre pares. Aceptación y confianza. (Vkety, 2021)

En este contexto, la obra se encuentra en una nueva realidad para la que aún no está preparada; sin embargo, las instituciones educativas de todos los países deberían resolver este problema y enfocarse en nuevas estrategias de enseñanza y aprendizaje en el contexto de la concientización, incluyendo a más actores de la

educación como administradores, docentes, estudiantes, padres de familia y representantes (Ministerio de Educación de Chile, MINEDUC, 2020).

Mindfulness se ha convertido en la forma más innovadora y moderna de aprender mientras se realiza este proceso. El artículo de G-ner@ndo en la edición del 30 de junio de 2023 de la revista “Educación y Desarrollo” menciona de manera importante: Las escuelas que forman parte de la educación infantil logran grandes resultados en la enseñanza, lo que demuestra que el estudio y los participantes están comprometidos con una saludable y holístico para una nueva generación de educación e ideas que apoyen el desarrollo. En los últimos años, algunos países han creado proyectos tanto dentro como fuera de las aulas; por ejemplo, España, que estableció Escuelas del Conocimiento y Clases de Felicidad. De hecho, existe mucha información útil sobre cómo guiar a los niños hacia el mindfulness para que tengan una mentalidad positiva que les permita experimentar la vida de forma plena y significativa (Pacheco Sanz et al., 2018).

Aunque el mindfulness es menos conocido en Ecuador, en algunos países de América del Sur se están realizando experimentos y proyectos de investigación para evaluar la efectividad del mindfulness en la educación. Estas actividades ayudan a los maestros y a los niños a recordar y recopilar información sobre los beneficios para su desarrollo general. Por ejemplo, en Chile, Daniela Krauss y Victoria Albornoz, directora ejecutiva y directora médica de la Fundación Educativa Planeta Tierra (2019), anunciaron su fundación educativa “Planeta Tierra”, cuya misión es trabajar en el campo de la cultura como apoyo a la primera infancia. La sensibilización y el aprendizaje de conocimientos se entrelazarán con la protección del medio ambiente, el arte y la innovación.

Se dice en México a nivel latinoamericano según Fonseca (2021) que:

La consciencia puede ayudar a mejorar la elección de colores, estos no solo están relacionados con la rama de la psicología, sino también en la educación, la empresa, etc. También lo vemos en zonas. ETC. En México, donde sólo

pocas son las personas que se dedican tiempo a meditar, orar y descansar, en situaciones de emergencia los pacientes recurren al mindfulness para sanar todas sus emociones y encontrar soluciones a los problemas.

En el contexto anterior, Ecuador no debe quedarse atrás en la historia de la innovación en educación, y en este contexto el desarrollo de este importante trabajo demuestra que la concientización en la educación puede apoyar el desarrollo integral de los niños como un camino. Apoyar a los niños, apoyar los estudios académicos y fomentar la investigación y la innovación en este campo han tenido un impacto positivo en la salud y el desarrollo de la sociedad. Por ejemplo, Robalino (2021) señala que:

Aprender mindfulness permite entrenar la mente en silencio, aprender a reconocer la mente, reducir el estrés y mejorar la salud; interés en el tema; asimismo, internaliza el nivel de abstracción y cambia el proceso de enseñanza. Esta aplicación es importante para que los niños de todas las edades y niveles de desarrollo cambien su conciencia, se diviertan y creen la creatividad que hace que la aplicación sea buena y efectiva. Además, combinar estas actividades durante periodos de tiempo iguales puede maximizar sus beneficios.

Asimismo, este artículo está dirigido a docentes que necesitan comprender el nuevo proceso educativo y por tanto utilizar métodos que reconozcan la importancia del pensamiento y la salud en la educación. Según este punto de vista, la conciencia conduce a un mayor aprendizaje. Según Sánchez-Gómez et al. (2020):

Plantearon en su proyecto de investigación que los resultados de Conciencia en Educación Infantil: Un Programa de Desarrollo de Conciencia muestran una relación positiva entre el uso de esta actividad y el pensamiento positivo entre los estudiantes. Los profesores también informaron mejoras en la escucha, la comunicación, el pensamiento, el rendimiento y la seguridad en

el aula después de completar el programa, y que Mindfulness mejoró la atención y el control de las emociones y el comportamiento.

Según los docentes, sus expectativas son diferentes a la realidad y esto sucede unos minutos antes de ingresar al aula, a pesar de que todo está listo: planes, actividades, materiales, nos encontramos ante un territorio desconocido porque existen productos como: Estudio, tiempo, actividades realizadas en el pasado y lo mismo con un grupo de personas. Características como las relaciones pueden obstaculizar incluso las mejores intenciones. El primer minuto de clase juega un papel muy importante, necesitamos conocer a los niños y crear el ambiente previo al proceso de aprendizaje, a medida que aumenta el número de estudiantes, es importante utilizar métodos que fomenten la plena conciencia o atención plena en el aula. Por lo tanto, es difícil crear conexiones y mantener la energía en el aula de una manera que se alinee con el desarrollo general de habilidades. En este proceso, los docentes son responsables de encontrar actividades que ayuden a mejorar y reducir el medio ambiente. Alivia el estrés, mejora la concentración y gana un mejor autocontrol.

Existe la idea errónea de que la atención plena se trata solo de utilizar técnicas de relajación, pero en realidad existen técnicas que alientan a los estudiantes a comprender y ser conscientes del aquí y ahora. Estas actividades incluyen: música, baile, juegos, clapping games, etc. Además de elegir el momento adecuado para presentar la solicitud, los profesores también se enfrentan al desafío de explicar qué actividades son adecuadas para tal o cual grupo.

El trabajo docente es cada vez más desafiante y por ello, es primordial la innovación en el uso de estrategias que puedan ayudar a alcanzar los objetivos planteados y a mejorar la empatía con el grupo. La docencia siempre conllevará un grado de carga emocional que puede ser la diferencia entre una hora más de clase o un verdadero aprendizaje significativo. Por lo dicho, la presente investigación es relevante porque, se investigará cómo los docentes que aplican la técnica del mindfulness, por tanto, el mismo es un constructo proveniente de la psicopedagogía

positiva el cual consiste en un estado consciente de la realidad y en el que se tiene presente la actitud curiosa, disposición a la experiencia y aceptación (Pacheco et al., 2018).

El rendimiento académico y las habilidades socioemocionales de los niños, lo que a su vez tiene un impacto positivo en el ambiente educativo y en la preparación de los estudiantes para una vida exitosa y equilibrada.

A través de esta interacción, Piaget explicaba que “las estructuras evolutivas se van complejizando hasta que el niño da significado (o sentido) a la realidad y construyendo su propio conocimiento”. (Gutiérrez Fresneda, 2018). Los infantes construyen su conocimiento de diferentes maneras, entendiendo el mundo que les rodea, y comienza el proceso de investigación de experimentos, por lo que existen cambios que ocurren en diferentes aspectos de su vida a lo largo del tiempo, incluyendo aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales; En el presente estudio considera importante partir de la concepción del término desarrollo integral. Por ello a continuación, en la tabla 1, se da a conocer algunas conceptualizaciones sobre el concepto de desarrollo integral según diversos autores:

**Tabla 1**

*Concepto de desarrollo integral según diversos autores*

<b>Autor y año</b>	<b>Concepto</b>
(Acuña 2018)	El desarrollo del niño “como individuo es un proceso continuo, caracterizado por un crecimiento a nivel físico, emocional, motivacional, e intelectual”.
(Martins Souza Ramallo 2019)	de El Desarrollo Infantil es una “parte fundamental del desarrollo humano, destacando que la arquitectura cerebral se configura en los primeros años, a partir de la interacción de la herencia genética y las influencias del entorno en el que vive el niño”.

---

(Rojas, 2022) El desarrollo integral es un concepto que se refiere al crecimiento y avance en múltiples aspectos de la vida de una persona o de una comunidad, con el objetivo de alcanzar un estado de bienestar completo y sostenible. Se trata de un enfoque holístico que reconoce la interconexión entre diversos aspectos del ser humano y su entorno.

---

A continuación, la tabla 2 busca comprender y tener en cuenta los conceptos sobre las áreas de desarrollo de los niños es fundamental para proporcionarles el apoyo adecuado, promover su desarrollo integral y garantizar su bienestar en todas las dimensiones de la vida.

**Tabla 2**

*Conceptos de áreas de desarrollo integral*

---

<b>Autor y año</b>	<b>Concepto</b>
(Díaz y Lozano, 2018)	El desarrollo integral de la infancia es un concepto que se refiere a la promoción y el apoyo de un crecimiento saludable y equilibrado en todas las áreas de la vida de un niño, incluyendo su desarrollo físico, cognitivo, emocional, social y moral. Este enfoque reconoce que los niños son seres holísticos cuyo bienestar depende de múltiples aspectos interrelacionados.
(Palau, 2021)	El desarrollo infantil abarca diversas áreas, y es común clasificarlas en diferentes dimensiones para comprender mejor las habilidades y progresos de los niños, cada una de ellas está interrelacionada entre sí y se afectan e interconectan. Es importante que los padres, cuidadores y educadores proporcionen experiencias y entornos que fomenten el

---

---

crecimiento equilibrado en todas estas dimensiones:  
Sensorial-Motora-Cognitiva-Lenguaje-Afectiva.

**(Huepp**

**Ramos, 2021)** El desarrollo integral en un niño pequeño tiene un impacto directo en su desarrollo general y en el adulto en el que se convertirán. Por esto es muy importante el desarrollo integral de la infancia ya que busca asegurar que los niños crezcan de manera equilibrada y plena, preparándolos para enfrentar los desafíos de la vida de manera saludable y satisfactoria.

---

En base a algunos autores se presenta en la tabla 3 conceptos de Mindfulness los cuales son cruciales para establecer una definición clara y operativa de mindfulness para asegurar la consistencia en la investigación.

**Tabla 3**

*Conceptos de Mindfulness*

<b>Autor y año</b>	<b>Concepto</b>
(Bartolomé, Montañés, & Parra, 2017)	Se considera que el Mindfulness tiene origen de hace 2.500 años dentro del budismo con la figura de Siddharta Gautama, el buda Shakyamuni, que fue el principal de esta tradición por el mundo y cuya parte principal es el Mindfulness, el mismo que aprendió de otros y perfeccionó su práctica.
(Rediger y Summers, 2017)	La presencia y el desarrollo del mindfulness, permite que el niño responda a situaciones de estrés con mayor claridad y calma, en vez de reaccionar con pánico o miedo.
(Baer 2018)	El término mindfulness se puede traducir al castellano

---

como conciencia plena, atención plena, atención consciente, atención intencional, conciencia inmediata o conciencia del momento.

(García- Camayo, 2020)

Mindfulness es estar conscientemente del momento presente, en donde se desea comprender lo que pasa, sin juzgar, rechazar o dejarse llevar por cada acontecimiento de todos los días. Sentir que se encuentra en el presente es diferente de solo pensar en ese momento. Cuando se está presente en cada actividad del día, por ejemplo: cuando se levanta, lava los platos, arregla la casa, va a dejar a los niños en la escuela está consciente de lo que está haciendo en ese momento, está en el aquí y ahora, esto en el transcurso del tiempo cambia el comportamiento y actitud hacia uno mismo y hacia los demás.

---

La presente investigación tiene como objetivo identificar los fundamentos del mindfulness para desarrollo integral en niños de educación inicial. Se reconoce la importancia de comprender cómo esta práctica de atención plena puede impactar en múltiples aspectos del desarrollo infantil, abarcando dimensiones físicas, cognitivas, emocionales, sociales y morales. En este sentido, se pretende dar respuesta a las siguientes preguntas de investigación: ¿Qué fundamentos existe sobre desarrollo integral a partir del mindfulness? ¿Cuáles son las estrategias de la técnica milenaria mindfulness, para potenciar el desarrollo integral en niños de preescolar? Estas preguntas guiarán el proceso de investigación para explorar en profundidad los efectos del mindfulness en el desarrollo integral de los niños en el contexto de la educación inicial.

## MÉTODO

El presente trabajo de investigación se llevó a cabo un proceso con enfoque cualitativo, tomando en cuenta a su vez un alcance de investigación exploratorio, con la guía de algunas revisiones de artículos científicos y bibliográficos que servirá de ayuda para determinar la técnica del Minfulness expuesta de los docentes hacia los alumnos para fomentar un clima de aprendizaje saludable en educación inicial.

Se caracteriza por recolectar datos, mediante la búsqueda de portales como Scielo, Dialnet; programas automatizados: Publish or Perish y Scopus, también se exploró en buscadores como: Google Académico. Los mismos que fueron de gran aporte para llevar a cabo la investigación. De los cuales se indagaron entre el 30 de septiembre al 6 de noviembre del 2023 para lograr así un acercamiento al tema y sus variables.

Se efectuó una lectura acentuada con el fin de construir una matriz de referencias bibliográficas de 30 documentos relacionados desde el año 2017, hasta la actualidad. Al implementar esta técnica, se busca cultivar la capacidad de los niños para estar presentes en el momento actual, fomentando su conciencia emocional, concentración y bienestar general. Esta información se refleja en los resultados obtenidos al realizar la investigación, en el que se utilizaron criterios de selección basados en la exclusión del tema del artículo, donde del total de los documentos mencionados se descartaron 15 debido que eran temas referidos a educación básica, luego de esto se descartan 7 más por no estar directamente relacionados con el tema. Finalmente quedaron 8 documentos altamente relevantes que permitieron acercarse a la presente investigación académica.

Considerando un filtrado de búsqueda de análisis se utilizaron palabras claves como: "Mindfulness para niños" "Desarrollo integral" "estrategias para docentes" "innovación".

## RESULTADOS

En la tabla 4 se pretender dar a conocer fundamentos sobre el desarrollo integral a partir del mindfulness como técnica crucial en los niños de educación inicial.

**Tabla 4**

*Fundamentos sobre desarrollo integral a partir del minfulness*

<b>Autor y año</b>	<b>Investigación</b>	<b>Fundamento</b>	<b>Aporte</b>
García (2018)	Efectividad de un programa de intervención basado en mindfulness para autorregular emociones	Autorregulación emocional.	Mejora la capacidad de atención, reducir la impulsividad y autorregularse.
Palomero & Valero (2019)	Mindfulness y educación posibilidades y límites	Autoconocimiento	Aborda cuidadosamente sus límites de manera efectiva.
Mostajo, Salazar B., & Gutierrez R, (2020)	Eficacia de estrategias de Mindfulness en la educación inicial	Contribuye al desarrollo holístico	Implica una integración consciente en su entorno educativo.
Gómez (2020)	Mindfulness a los componentes de desarrollo integral de educación preescolar	Prácticas conscientes	Fomenta un desarrollo integral positivo en los niños preescolares, brindándoles herramientas para la autorregulación, la atención plena y el bienestar general.

Las estrategias en educación inicial son esenciales para proporcionar a los niños un comienzo sólido en su viaje educativo y para sentar las bases para su éxito académico, a lo largo de sus vidas, en la tabla 5 se tomará en cuenta Estrategias de mindfulness, para potenciar el desarrollo integral en los niños.

**Tabla 5***Estrategias de mindfulness, para potenciar el desarrollo integral*

<b>Año y Autor</b>	<b>Estrategia</b>	<b>Práctica</b>	<b>Recursos</b>
Pacheco (2018)	Clapping games	Aplaudir como acompañamiento rítmico.	Manos Canciones infantiles
Krauss, Albornoz (2019)	Planeta Tierra	Redes de apoyo, con acompañamiento profesional sobre el mindfulness.	Página web oficial Plataforma zoom y redes sociales: Instagram y facebook
(Valín, 2019).	Relajación Muscular	Fijar nuestra atención en los músculos de distintas partes del cuerpo.	Espacio al aire libre Clase de gimnasio colchonetas Música relajante
Crow, Jessica (2022)	Meditación guiada	Trata de usar los sentidos como olores, imágenes visuales, sonidos y texturas.	Agua Texturas (suaves, duras, lisas) Objetos con aromas Objetos visuales Música instrumental
Vázquez & Chaves (2022)	Técnicas de respiración	Impacto significativo en la reducción del estrés y el aumento de la atención consciente en la vida cotidiana.	Ambientar un rincón en el aula Alfombras Música relajante

En la educación inicial, es fundamental potenciar el desarrollo integral de los niños, abordando no solo su crecimiento cognitivo, sino también su desarrollo emocional, social, físico, en este contexto, el mindfulness se presenta como una técnica innovadora y beneficiosa, en la tabla 6 se presenta Beneficios de las estrategias en las diversas áreas de desarrollo de los infantes de educación inicial.

**Tabla 6***Beneficios de las estrategias en las diversas áreas de desarrollo.*

<b>Autor, Año</b>	<b>Estrategia</b>	<b>Área Cognitiva</b>	<b>Área Socio- emocional</b>	<b>Área sensorial</b>	<b>Área del lenguaje y comunicación</b>	<b>Área Física-Motriz</b>
Pacheco (2018)	Clapping games	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora la organización</li> <li>• Toma de decisiones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienestar emocional.</li> <li>• Fortalece la resiliencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reducción de sobreestimulación</li> <li>• Relajación sensorial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación efectiva.</li> <li>• Comunicación empática.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conexión mente-cuerpo</li> <li>• Atención plena en movimientos.</li> </ul>
Krauss, Albornoz (2019)	Planeta Tierra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentración y memoria.</li> <li>• Flexibilidad cognitiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades de autoconciencia emocional.</li> <li>• Resolución de conflictos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor conciencia corporal.</li> <li>• Aceptación de sensaciones sensoriales presentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación interpersonal.</li> <li>• Expresión creativa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimula a la coordinación.</li> <li>• Equilibrio.</li> </ul>
(Valín, 2019).	Relajación muscular	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Claridad mental.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora el estado de ánimo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reducción de estrés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación fluida.</li> <li>• Escucha activa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comodidad muscular.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfocarse en instrucciones específicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulación emocional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar atención plena en la alimentación.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora la precisión en movimientos.</li> </ul>
Crow, Jessica (2022)	Meditación guiada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de adaptación.</li> <li>• Mejora su retentiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceptación de pensamientos.</li> <li>• Cultiva estado de calma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conexión con los sentidos.</li> <li>• Experiencias sensoriales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lenguaje verbal y no verbal.</li> <li>• Expresión de pensamientos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reducción de tensión muscular.</li> <li>• Mejora la fluidez.</li> </ul>
Vázquez & Chaves (2022)	Técnicas de respiración	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración consciente.</li> <li>• Reducción del estrés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conciencia de emociones.</li> <li>• Reducción de rumiación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploración sensorial.</li> <li>• Estímulo sensorial auditivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimientos articulatorios.</li> <li>• Sintonizar deseos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo natural del cuerpo.</li> <li>• Sensaciones corporales.</li> </ul>

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Este estudio investiga la importancia de las conductas positivas en la educación infantil, centrándose en la salud de los niños. Los resultados de este estudio proporcionan información sobre el impacto potencial de la atención plena en el desarrollo infantil. A lo largo de esta investigación se ha ido presentando las razones de interés por el mindfulness, pero también presentaremos muchos programas que pueden ayudar a mejorar el mindfulness. Es de suma importancia para el desarrollo integral de los niños, por lo que en la Tabla 5 se enumeran las siguientes actividades: Planeta Tierra, Krauss, Albornoz (2019) Promover redes de apoyo y diversión para los docentes con diversas actividades lúdicas, Pacheco (2018) ayuda a que los niños se conecten será de mente-corazón, Vázquez y Chaves (2022) dicen que es importante comprender y respirar retroalimentación para controlar los pensamientos y emociones estresantes, y que podemos mejorar nuestra mente meditando Crow, Jessica (2022). Un programa muy importante es la relajación muscular, que puede mejorar los músculos del cuerpo y el rango de movimiento del cuerpo (Valín, 2019).

En la tabla 6 se presenta los beneficios en cada una las áreas, es por ello, que Planeta Tierra ofrece actividades innovadoras y de interés sobre el mindfulness, promoviendo habilidades de autoconciencia emocional, utilizando objetos sensoriales de la misma manera Crow, Jessica (2022) en su aporte sobre la estrategia de meditación guiada indica que, es importante tener experiencias y conexiones sensoriales, por el contrario Pacheco (2018) indica que se debe trabajar esta técnica con poca sobreestimulación, solo haciendo uso del cuerpo, tal como la estrategia de regulación muscular donde se fortalecerá el área motriz, también tomando en cuenta a Vázquez & Chaves (2022) con la respiración consciente y con una reducción de rumiación.

A manera de conclusión se identificó los fundamentos del mindfulness presentado diversos programadas para el desarrollo integral del niño de educación inicial el cual ha generado un interés creciente debido a su potencial para promover

el bienestar socio-emocional, el desarrollo cognitivo, sensorial, motriz y las habilidades del lenguaje, en los niños pequeños. A través de programas adaptados a su edad y nivel de desarrollo, los niños en la educación inicial pueden beneficiarse significativamente de las prácticas de mindfulness. Durante la discusión de este tema, se ha considerado de mayor importancia la estrategia de Meditación Guiada, donde a través de esta técnica los niños pueden aprender a enfocar su atención en el momento presente, cultivar la conciencia y favoreciendo a diversas áreas.

El mindfulness en la educación inicial representa una oportunidad prometedora para apoyar el desarrollo integral de los niños desde una edad temprana, cultivando habilidades que les serán útiles a lo largo de sus vidas académicas y personales. Este trabajo investigativo ha presentado algunas limitaciones en cuanto a búsqueda bibliográfica también al desarrollo integral a nivel inicial por lo que se encontró más en el ámbito básico y superior. Sin embargo, se reconoce la necesidad de continuar investigando y adaptando las prácticas de mindfulness para asegurar su efectividad y adecuación a las necesidades específicas de los niños en esta etapa crucial de su desarrollo, a su vez se recomienda a los docentes en integrar el mindfulness en sus horas clases, ya que no solo estará ayudando a sus alumnos a desarrollar habilidades de atención plena y bienestar emocional, sino que también se fortalecerá un ambiente de aprendizaje más centrado, compasivo y efectivo para todos.

## REFERENCIAS

Acuña. (2018). *El desarrollo infantil*. Revista Latinoamericana de Estudios Educativos, 116-124. <https://about.proquest.com/en/products-services/ebooks-main>

Amutio, A., López-González, L., Oriol, X., Pérez-Escoda, N. (2020). *Predicción del rendimiento académico a través de la práctica de relajación- meditación-mindfulness y el desarrollo de competencias emocionales*. Universitas Psychologica, p. 19. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.prat>

Bartolomé, Montañés thiab Parra, (2017) Sensibilización y Formación: Formación para Formadores de Sensibilización. Didáctica: Revista Phau ntawv de investigación en educación privada, (6), 126-143.

Bjorndal, Fattah, Dyrdal, Halland y Tanner-Smith (2018) Mindfulness y la relación educativa: pasos hacia una resiliencia consiente . Revista médica de Chile, 147(5), 618-627. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872019000500618>

Cáceres Suárez, Yamila, & Benavides Perera, Zoraida. (2019). *La evaluación del desarrollo integral de los niños desde lo social-personal*. Varona. Revista Científico Metodológica, (69), e6. Epub 01 de diciembre de 2019. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1992-82382019000200006&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1992-82382019000200006&lng=es&tlng=es).

Calderón Uribe, Magaly, Otálora Gallego, Diana Melissa, Guerra Báez, Sandra Patricia, & Medina Giraldo, Efrain David. (2018). *Reflexiones sobre la convivencia y la práctica del Mindfulness*. Estudios pedagógicos (Valdivia), 44(3), 303-316. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052018000300303>

Crow, Jessica (2022). *Diez minutos para mejorar la salud mental: una guía paso a paso para niños de educación inicial y la atención plena* . Editores de Jessica Kingsley.

Díaz & Lozano, L. B. (2018). Una mirada desde las pedagogías alternativas para el desarrollo integral. <https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/2163>

García-Camayo, (2020). Mindfulness, música y ansiedad en estudiantes de educación inicial: Recomendaciones para intervenciones transversales. <https://zagan.unizar.es/record/106461>

Gutiérrez Fresneda, (2018). Proceso evolutivo del niño centrado en etapas cognitivas: una mirada al desarrollo educativo. *Domino de las Ciencias*, 9(2), 469-484.

Huepp Ramos (2021). La estimulación temprana para el desarrollo infantil. *EduSol*, 21(77), 66-79.

Infancia, Educación y Aprendizaje (IEYA). Vol. 6, N° 2, pp. 66-85. ISSN: 0719-6202 <http://revistas.uv.cl/index.php/IEYA/index>

Jeon, L., Ardeleanu, K. & Zhao, X. (2022). *Preschool Teachers' Mindfulness and Children's Social, Emotional, and Behavioral Functioning*. *Mindfulness* 13, <https://www-scopus-com.indoamerica.idm.oclc.org/record/display.uri?eid=2-s2.0-85134838913&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=018885bf795a4464464214ec4337ff78&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY%28mindfulness+in+preschool+education%29&sl=67&sessionSearchId=018885bf795a4464464214ec4337ff78>

Krauss, Albornoz (2019). *Integración del Mindfulness*. Planeta Tierra. <https://fundacionplanetatierra.org/category/mindfulness/>

Martins de Souza y Ramallo (2019). Child development diagnoses of children's essential needs. *Revista Eletronica de Enfermagem*, 21.

Ministerio de Educación de Chile, MINEDUC, (2020). El involucramiento de las familias en la educación de los niños: Cuatro reflexiones para fortalecer la relación entre familias y escuelas. *Páginas de Educación*, 9(2), 184-201. Recuperado en 27 de enero de 2024, de [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-74682016000200007&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-74682016000200007&lng=es&tlng=es).

Mostajo; Salazar, B. y Gutiérrez, R. (2020). Eficacia de estrategias de Mindfulness en la educación. *Formación Estratégica*, 4(01), 15–28. Recuperado a partir de <https://www.formacionestrategica.com/index.php/foes/article/view/48>

Palau (2021). Desarrollo socioemocional en su desarrollo integral en niños de cinco años, Lima, 2021. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/126149>

Palomero y Valero. (2019). Conciencia y aprendizaje: potencialidades y limitaciones. *Revista Intercolegial de Formación Docente*. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/131463>

Ramírez Benítez, Yaser, Bermúdez Monteagudo, Bárbara, & Lara Díaz, Lidia Mercedes. (2022). *Evaluación del desarrollo integral en el proceso educativo de la infancia preescolar*. *Revista de Educación*, 20(3), 1070-1086. Epub 02 de septiembre de 2022. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1815-76962022000301070&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962022000301070&lng=es&tlng=es).

Rojas (2022). Fortalecimiento en el desarrollo integral de los niños y niñas desde los 4 años de una fundación y una comunidad de Bucaramanga.

Sánchez-Gómez, M., Adelantado-Renau, M., Huerta Andrés, M., & Bresó, E. (2020). *Mindfulness en educación infantil: Un programa para desarrollar la atención plena*. *Academia y Virtualidad*, 13(2), 133-144. <https://doi.org/10.18359/ravi.4726>

Vázquez & Chaves (2022). Mindfulness en consulta: la práctica de la respiración y de la amabilidad con uno mismo. *Escritos de Psicología (Internet)*, 15 (1), 50-58.

Valín, (2019). La relajación en Educación Especial. Propuesta de un taller de Mindfulness para una clase heterogénea. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/43101>

Xie et al. (2020). *El deterioro de la salud mental durante el confinamiento por CoV-19 y la protección de la autocompasión* (Doctoral dissertation).

Yeats, William Butler. "El aprendizaje no es un balde, sino una luz de fuego." (2019). *Estructuras ideológicas y estéticas en "Los zapatos de Rosa" de José Martí*. *Investigación y Postgrado*, 28(1), 9-44. Recuperado en 27 de enero de 2024, <https://ve.scielo.org/scielo.php?scriptesaprogramar.edu.uy/noticia/la-educacion-no-es-llenar-un-balde-sino-encender-un-fuego>

Zambrano Solorzano, K. D., Villarreal De La Cruz, S. G., & Ramos López, Y. (2023). *Mindfulness como técnica lúdica para la inteligencia socioafectiva: Mindfulness as a playful technique of social-affective intelligence*. *Revista Científica Multidisciplinar G-Nerando*, 4(1). Recuperado a partir de <https://revista.gnerando.org/revista/index.php/RCMG/article/view/106>

