



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

SEDE
ESMERALDAS

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN

**EL MINDFULNESS EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS
NIÑOS Y NIÑAS DEL SUBNIVEL INICIAL II**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: INNOVACIÓN E INTERVENCIÓN EDUCATIVA

**Tesis de grado previo a la obtención del título de
Magíster en Innovación en Educación**

Autora: Laura Cristina Pico Alcívar

Asesora: Ms.C. Sinay Vera

Esmeraldas, Ecuador, noviembre 2020

Trabajo de tesis aprobado luego de haber dado cumplimiento a los requisitos exigidos por el reglamento de Grado de la PUCESE, previo a la obtención del título de MAGISTER MAESTRÍA INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN.

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN

EL MINDFULNESS EN LA ATENCIÓN Y BIENESTAR DE LOS NIÑOS DEL SUBNIVEL INICIAL II

Autora: Laura Cristina Pico Alcívar

Mgt. Sinay Vera Pinargote
ASESORA

f_____

Mgt. María Bernabé
LECTOR 1

f_____

Mgt. Patricia Grijalva
LECTOR 2

f_____

Mgt. David Puente
DIRECTOR DE POSGRADO

f_____

Abg. David Guaspha
SECRETARIO GENERAL PUCESE

f_____

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Quien suscribe, **LAURA CRISTINA PICO ALCÍVAR**, portadora de la cédula de ciudadanía No. 080322359-3,-declaro que los resultados obtenidos en la investigación que presento como informe final, previo a la obtención del título de **MAGISTER MAESTRÍA INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN** son absolutamente originales, auténticos y personales.

En tal virtud, declaro que el contenido, las conclusiones y los efectos legales académicos que se desprenden del trabajo propuesto de investigación y luego de la redacción de este documento son y serán de mi exclusiva responsabilidad legal y académica.

LAURA CRISTINA PICO ALCÍVAR

C.I.: 080322359-3

CERTIFICACIÓN

Yo, Sinay Vera Pinargote, en calidad de Asesora del Trabajo Final del Máster, CERTIFICO que la estudiante LAURA CRISTINA PICO ALCÍVAR, ha incorporado las sugerencias al trabajo de investigación titulada EL MINDFULNESS EN EL BIENESTAR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SUBNIVEL INICIAL II, por lo que autorizo su presentación ante el Tribunal de acuerdo a lo que establece el reglamento de la PUCESE.

Mgt. Sinay Vera Pinargote

ASESORA

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación a:

Mi precioso hijo Angel Alfonso Delgado Pico por su paciencia y comprensión a pesar de tan corta edad.

Mi esposo por el apoyo incondicional, por ser cabeza y pilar fundamental en este proceso.

Mi mamá porque a pesar de la distancia nunca me faltaron palabras de aliento y positivismo para alcanzar esta meta

Mi asesora por la paciencia, dedicación y ánimos brindados en cada encuentro. No lo hubiera logrado sin su apoyo y confianza.

LAURA

AGRADECIMIENTO

Al finalizar este proceso solo puedo estar eternamente agradecida con infinidad de personas que me permitieron poder llegar aquí.

En primer lugar, a Dios por llenarme de bendiciones diariamente. Cada día y en cada paso dado me demostraba de mil maneras que estaba conmigo apoyándome, porque en los momentos de flaqueza y desasosiego me sostuvo brindándome las fuerzas que muchas veces los problemas me quitaban.

A mis queridos docentes de la Maestría Innovación en Educación de la PUCESE, quienes fueron guías y verdugos en todo este proceso. Me ayudaron a no conformarme con nada, aprendiendo de todo y en todo momento, porque en educación quién no innova no mejora.

Por último, pero no menos importante a mis compañeros en este proceso, quienes con sus puntos de vista muchas veces similares y muchas otras disparejos me enseñaban a diario las mejores lecciones de vida.

RESUMEN

Dentro del contexto social en el que se vive, resulta necesario desconectarse del modo automatizado por el que realizamos diferentes actividades. Centrando nuestra atención a lo que ocurre en el momento presente sin agobiarse por las múltiples ocupaciones que se tienen siendo conscientes de lo que se hace y se siente en cada momento. Esta investigación tiene como objetivo establecer el uso del mindfulness en el desarrollo integral de los estudiantes del Subnivel Inicial II. Como estudio diagnóstico se realizó una investigación cuantitativa de tipo descriptiva en donde se detectaron las necesidades de los niños y niñas en cuanto a las dimensiones cognitiva, emocional y corporal. Por ende, se presenta una propuesta metodológica innovadora basada en las técnicas mindfulness para el desarrollo holístico de los estudiantes. La propuesta tiene como objetivo superar las necesidades detectadas y fortalecer al estudiante de manera interdisciplinar.

PALABRAS CLAVE: Mindfulness, estrategias innovadoras, educación infantil, desarrollo integral.

ABSTRACT

Inside the social context where you live. It is necessary to disconnect mode automated for which we perform different activities. Focusing our attention on what is happening in the present moment. Without being that are had being aware of what is done and feels in each moment. This investigation has as an objective to establish the use of mindfulness in the integral development of the students of the initial Sub-level II. As a diagnostic study it has been made an investigation quantitative of descriptive type. Where the needs of boys and girls were detected in terms of to the cognitive dimensions, emotional and bodily. Presents itself an innovative methodological proposal based on mindfulness techniques for the holistic development of students. The proposal have the objective is to aver come the detected needs and strengthen the student in an interdisciplinary way.

KEY WORDS: Mindfulness, innovative strategies, childish education, integral development.

ÍNDICE GENERAL

| | |
|--|------|
| TRIBUNAL DE GRADUACIÓN | ii |
| DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD | iii |
| CERTIFICACIÓN | iv |
| DEDICATORIA | v |
| AGRADECIMIENTO | vi |
| RESUMEN | vii |
| ABSTRACT | viii |
| ÍNDICE GENERAL | ix |
| 1. INTRODUCCIÓN | 12 |
| 1.1. Presentación del tema..... | 12 |
| 1.2. Planteamiento del problema..... | 12 |
| 1.3. Justificación..... | 13 |
| 1.4. Objetivos | 14 |
| 1.4.1. General | 14 |
| 1.4.2. Específicos | 14 |
| 2. MARCO TEÓRICO..... | 15 |
| 2.1. Bases teóricas – científicas..... | 15 |
| 2.1.1. La sociedad cambiante y retos que implican en la educación..... | 15 |
| 2.1.2. Los desafíos de la educación actual | 15 |
| 2.1.2.1. Modelos de aprendizaje basados en los estudiantes..... | 16 |
| 2.1.2.2. Estrategias innovadoras en un nuevo proceso educativo | 17 |
| 2.1.3. Mindfulness..... | 18 |
| 2.1.4. Componentes claves del mindfulness en el ámbito educativo | 18 |
| 2.1.5. Elementos claves del mindfulness en el ámbito educativo | 19 |

| | | |
|----------|--|----|
| 2.1.5.1. | Esquema corporal..... | 19 |
| 2.1.5.2. | Emociones y sentimientos..... | 20 |
| 2.1.6. | Mindfulness en las etapas formativas del alumnado..... | 21 |
| 2.1.6.1. | Mindfulness en la etapa infantil | 21 |
| 2.1.6.2. | Efectos en los estudiantes..... | 21 |
| 2.1.6.3. | Efectos en los docentes | 22 |
| 2.1.7. | Programas de entrenamiento e instrumentos utilizados en mindfulness..... | 22 |
| 2.2. | Antecedentes | 24 |
| 3. | MARCO METODOLÓGICO..... | 26 |
| 3.1. | Contextualización de la investigación..... | 26 |
| 3.2. | Metodología de la investigación | 26 |
| 3.3. | Población y muestra | 26 |
| 3.4. | Objetivos | 27 |
| 3.4.1. | General | 27 |
| 3.4.2. | Específico..... | 27 |
| 3.5. | Hipótesis..... | 27 |
| 3.6. | Variables de estudio | 27 |
| 3.7. | Técnicas e instrumentos utilizados para la recogida de datos..... | 28 |
| 3.8. | Procedimientos para la recolección y análisis de datos | 28 |
| 4. | ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS..... | 29 |
| 4.1. | Análisis de los datos..... | 29 |
| 4.1.1. | Análisis de la encuesta realizada a las docentes..... | 29 |
| 4.2. | Discusión de los datos | 32 |
| 5. | PROPUESTA METODOLÓGICA..... | 35 |
| 5.1. | Diseño de la propuesta | 35 |

| | | |
|----------|--|----|
| 5.1.1. | Objetivos | 35 |
| 5.1.1.1. | General | 35 |
| 5.1.1.2. | Específicos | 35 |
| 5.1.2. | Temporalización..... | 35 |
| 5.1.3. | Planificación de la propuesta de intervención..... | 36 |
| 5.1.3.1. | Desarrollo de las sesiones | 37 |
| 5.1.4. | Diseño de la evaluación de la propuesta | 41 |
| 6. | CONCLUSIONES | 43 |
| 7. | LIMITACIONES Y PROSPECTIVA..... | 44 |
| 7.1. | LIMITACIONES | 44 |
| 7.2. | PROSPECTIVA | 44 |
| 8. | REFERENCIAS | 45 |
| 9. | ANEXOS..... | 53 |

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Presentación del tema

El presente trabajo investigativo busca desarrollar el mindfulness en estudiantes del Subnivel Inicial II como mejora en el desarrollo integral de estos. Mindfulness es una estrategia innovadora utilizada en contextos generalmente clínicos como lo explican Palomero y Valero (2016) que se abre camino poco a poco en el campo educativo.

Como lo mencionan Gómez, Delgado y Gómez (2015) “invita a tomar conciencia de los acontecimientos internos y externos que experimentamos a cada momento, con una actitud de aceptación y apertura” (p.158). Desarrolla integralmente a los niños y niñas haciéndolos capaces de afrontar y superar con éxitos los obstáculos en su camino y la sociedad exigente.

Aunque en la actualidad existen un sinnúmero de investigaciones relacionados con esta técnica de relajación y atención plena, muchas veces suele confundirse. Aún queda mucho por investigar en cuanto a su aplicación en el campo educativo específicamente en estudiantes de nivel Inicial. Plantea una nueva forma de concebir los procesos de enseñanza y aprendizaje basados en la indagación introspectiva, la amabilidad y la aceptación.

1.2. Planteamiento del problema

Al inicio del año escolar en el área del subnivel Inicial II los infantes llegan con los miedos e inseguridades del abandono de sus padres, pero con entusiasmo de conocer diferentes amigos, profesoras y expectantes por aprender nuevas cosas. Al realizar el diagnóstico las docentes de este subnivel de acuerdo con la experiencia detectan constantemente una serie de problemas que preocupan. Entre ellos resaltan; falta de autoconcepto corporal, mal manejo de emociones y egocentrismo excesivo; lo que ocasiona una alteración en el correcto desarrollo de las habilidades sociales.

Los infantes al salir de su hogar, lugar de zona de confort y seguridad en donde son el centro de atención de padres y familiares a un ambiente nuevo enfrentan un sinnúmero de alteraciones propias de las características en esta edad. Sin embargo, estas manifestaciones se convierten poco a poco en conductas agresivas al querer ser dueños de todo y en todo momento.

Además, presentan frustración al no poder realizar actividades específicas o al no seguir y aceptar las órdenes de trabajo y juegos que se dan dentro de la jornada académica lo que interrumpe el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por tal motivo, durante el periodo de adaptación las docentes aplican diversas estrategias que mejoran las habilidades sociales entre las cuales se destacan juegos, rondas, dinámicas, canciones, trabajos prácticos individuales y grupales de mesa, entre otras.

Las actividades planteadas los hacen sentir parte de la clase en un ambiente escolar seguro y confiable. De esta manera el miedo se va poco a poco y el entusiasmo aumenta progresivamente. A pesar de las estrategias didácticas empleadas, los problemas en las relaciones sociales se mantienen y en muchas ocasiones empeoran; de allí se genera la siguiente interrogante:

¿Cómo usar mindfulness para mejorar el bienestar de los estudiantes del Sub Nivel Inicial II?

1.3. Justificación

La sociedad actual es cambiante, evoluciona a diario convirtiendo a todos y todas en personas “automatizadas”. Se deja de lado ciertas habilidades como la inteligencia emocional, que resultan imprescindibles para una sana relación intra e interpersonal. Se piensa en todo momento en lo que pasó y pasará sin ser plenamente conscientes de lo que está sucediendo, de las acciones y decisiones que se están tomando en el presente, en el aquí y ahora.

Esta realidad y situación se la transmite a los infantes que aprenden del ejemplo de sus padres, docentes y cuidadores. Transformándolos en víctimas del estrés, ansiedad, falta de atención que puede explotar en cualquier momento o lugar. Para Mourão et al. (2016) mindfulness se muestra como una ventana hacia el cambio, puesto que la apertura propia de esta estrategia permite a los futuros líderes buscar siempre nuevas opciones y aprendizajes. Cuidando siempre las relaciones sociales, basados en los valores de la cooperación y aceptación.

Actualmente el sistema educativo presiona a formar seres con ciertas características que la misma sociedad demanda, lo que conlleva a que estudiantes desde edades muy tempranas conozcan y vivan a diario emociones intensas como la preocupación, estrés y hasta depresión

por no lograr los objetivos que se les exige alcanzar. En esta línea Palomero y Valero (2016) refieren que los programas utilizando mindfulness han demostrado su eficacia a mejorar el rendimiento académicos de los estudiantes en diferentes niveles y en aspectos personales.

La escuela es el espacio donde los estudiantes pasan la mayor parte del tiempo, por ello resulta el lugar perfecto para practicar esta técnica. Se busca mejorar su memoria, atención y autocontrol siendo más creativos. Siendo capaces de enfrentar y dar solución a problemas, situaciones y conflictos que se le presentan diariamente manejando sus emociones internamente y exteriorizándolas de la mejor forma sin llegar a la frustración.

Como lo explican Gómez et al. (2015) “la aplicación del mindfulness es amplia y no está restringida a ningún tipo de persona en concreto ni a ningún tipo de situación” (p.165) por lo que incluirla en infantes pertenecientes al Subnivel Inicial II resulta favorecedor si buscamos su desarrollo integral. Aunque estos son más conscientes de lo que hacen y lo que sienten en todo momento y así lo expresan, poco a poco se van transformando en seres rutinarios en su día a día entre una tarea y otra sin entender del todo el porqué de cada cosa.

1.4. Objetivos

1.4.1. General

Establecer el uso del mindfulness en el desarrollo integral de los estudiantes del Subnivel Inicial II.

1.4.2. Específicos

- Investigar los elementos del esquema corporal de las técnicas mindfulness como estrategias para el bienestar físico y mental de los estudiantes del Subnivel Inicial II.
- Identificar las necesidades de los estudiantes del subnivel Inicial II con respecto al desarrollo integral.
- Diseñar un programa de intervención basado en mindfulness atendiendo las necesidades de bienestar en los niños y niñas.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Bases teóricas – científicas

En este apartado se reúnen las investigaciones que han servido de base teórica para la presente investigación. Como temas centrales se expondrá la educación y los cambios que han surgido en busca de mejorar la calidad de esta, los modelos pedagógicos y su incidencia en el aprendizaje significativo. Además, se resaltarán las estrategias innovadoras actuales; poniendo mayor énfasis en la técnica del mindfulness, sus elementos y beneficios.

2.1.1. La sociedad cambiante y retos que implican en la educación

En busca de mejores oportunidades para ofertar educación de calidad, Ecuador emite el Acuerdo No. 020-12 del Ministerio de Educación el en el que insta la creación de la Subsecretaría para la Innovación Educativa y el Buen Vivir cuya misión es:

“Generar políticas, programas y proyectos innovadores, para los actores de la comunidad educativa, con el propósito de fomentar el desarrollo integral de los y las estudiantes, con metodologías sostenidas en el tiempo que permitan alcanzar los objetivos educativos y del Buen Vivir” (MINEDUC, 2012, p.19).

De este acuerdo, se busca nuevas formas de darle prioridad al estudiante en un rol completamente activo y participativo. En donde asuma el protagonismo de su propio aprendizaje preparándolo para la sociedad actual en la que se vive. El punto principal es que los estudiantes utilicen el conocimiento adquirido en las aulas para solucionar problemas cotidianos sociales y estar a la vanguardia en todos los aspectos.

2.1.2. Los desafíos de la educación actual

En la década de los 80 comienza un movimiento revolucionario en el ámbito de la tecnología que sería clave para la globalización como lo afirma Romero (2017). Con la globalización se incrementaron las brechas entre los diferentes países, lo que repercute en distintos aspectos; económico, social, cultural y educativo.

La sociedad actual llamada la sociedad del conocimiento tiene nuevas necesidades que

exigen que la educación evoluciones al mismo tiempo que las trasformaciones sociales y culturales como lo afirman (Sánchez y Araya, 2017). Así mismo, los autores señalan que el desafío de la educación actual es preparar estudiantes capaces de crear una relación entre la teoría y los valores fundamentales para incluirse de manera activa y propositiva en la sociedad.

La educación se ha enfrentado a un acelerado cambio en los últimos años debido a los avances en distintas áreas del conocimiento, por lo cual esta ha quedado sin rumbo al no poder responder a las demandas del siglo XXI. Debido a esto Sánchez y Araya (2017) manifiestan que la sociedad se ve llena de problemas que carcomen la educación actual. Se destacan: fracaso y deserción, falta de valores lo que repercute en violencia, falta de acceso al sistema escolar, desmotivación e indisciplina, poco o nulo uso de herramientas tecnológicas y docentes poco calificados.

2.1.2.1. Modelos de aprendizaje basados en los estudiantes

Desde tiempos inmemorables la educación se ha basado en el modelo tradicionalista. Aún puesto en práctica en algunos contextos donde la atención se centra en el docente. Basado en un enfoque de error-fracaso, el cual se paga con consecuencias fatales como castigo, suspenso, frustración y desmotivación.

En la actualidad se buscan modelos pedagógicos que le den el rol protagónico al estudiante, siendo participe de su propio conocimiento. La Constitución en el artículo 27 establece que la educación debe estar centrada en el estudiante como ser humano apuntando a un desarrollo holístico respetando sus derechos y al medio ambiente. Además de estimular el sentido crítico y el desarrollo de habilidades y destrezas en el ámbito social.

Entre los principales modelos que siguen esta línea se encuentran:

El modelo conductista cuyos representantes mas importantes son: Pavlov en el condicionamiento clásico, Skinner con el condicionamiento operante y el condicionamiento vicario de Bandura según Leiva (2005). En este modelo, el estudiante aprende los conocimientos, pero siempre con la conducción o dirección del docente convirtiéndose este en mero guía de la información y el conocimiento. Esta postura se alimenta de diversas

corrientes como el enfoque de Piaget, la teoría de Ausubel y la psicología de Vigostky como lo mencionan Díaz y Hernández (2015).

El modelo constructivista pretende que el desarrollo de los conocimientos del alumno sea gradual y construido por el propio estudiante. El cual considera al ser humano altamente social por lo que necesita relacionarse para aprender. La cultura y el medio que le rodea juegan un papel primordial en la vida de cada persona, es donde nos desenvolvemos y adquirimos la mayor cantidad de aprendizajes al relacionarnos entre pares.

Con base a estos modelos, se crean a diario estrategias innovadoras donde el estudiante sea el que se involucre directamente y adquiera su propio aprendizaje con la supervisión siempre positiva del docente.

2.1.2.2. Estrategias innovadoras en un nuevo proceso educativo

La manera de enseñar está en constante evolución, surgen estrategias didácticas innovadoras que se pueden aplicar en los contextos educativos adaptándolas a las necesidades de cada uno. Favorece el desarrollo integral de los estudiantes conforme a las exigencias de la sociedad del conocimiento del siglo XXI.

Las acostumbradas clases teóricas y tradicionalistas aportan poca retroalimentación. La participación de los estudiantes es mínima y deja de lado la individualidad de los estudiantes generando problemas de aprendizaje en el alumnado.

Entre las principales estrategias innovadoras aplicadas en la actualidad están:

Gamificación. – desde la perspectiva del ámbito de la educación, es una metodología que diseña actividades de aprendizaje incluyendo experiencias y elementos del juego buscando que los estudiantes se animen y motiven creando en ellos experiencias positivas además de significativas como lo mencionan García-Ruiz, Bonilla-del-Río y Diego-Mantecón (2018)

Aprendizaje basado en proyectos.- El ABP es un proceso que conlleva la implicación del estudiante en la resolución de diferentes tareas mediante la investigación mayoritariamente autónoma que culmina con la presentación de un trabajo final como lo expresa Sánchez (2013).

Mindfulness. - Es un término en inglés que no tiene traducción exacta en el español, pero ha sido traducido como atención o conciencia plena. Tiene sus orígenes en la tradición budista.

2.1.3. Mindfulness

Jon Kabat-Zinn creador y pionero en la aplicación del mindfulness por medio del desarrollo de su programa llamado *Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR*, —reducción del estrés basada en la atención plena. Se define como lo mencionan Solé, Carrança, Serpa y Palmi (2014) citando a Jon Kabat-Zinn (1982) “prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar” (p.501)

Muchos investigadores coinciden, entre estos Sánchez y Castro (2016) que para entender de mejor forma el significado de mindfulness es necesario practicarlo. Resulta casi imposible entender a plenitud de esta técnica sino se lo ha vivido, sino se ha interiorizado.

Mindfulness se presenta como una forma natural de relacionarnos con la experiencia como lo expresan Germer, Siegel y Fulton (2013). De esta manera se puede vivir y disfrutar del presente sin las preocupaciones por los fantasmas del pasado ni las incertidumbres del futuro.

Con base a esto, se debe considerar según Miró et al. (2011) que el mindfulness como una habilidad psicológica requiere y se mejora con la practica constante. Prestando atención no solo al estímulo sino también a las propias reacciones del cuerpo frente a este. Con la práctica frecuente se incrementa la capacidad de percepción de pequeños detalles de la vida cotidiana que en muchas ocasiones pasan desapercibidos.

Su utilidad en tiempos actuales “es una forma efectiva de reducir el estrés y mejorar la autoconciencia” (Barqui, 2015, p.128). De esta forma se ha ido introduciendo poco a poco en diferentes investigaciones en pacientes tanto sanos como enfermos con el fin de mejorar su calidad de vida.

2.1.4. Componentes claves del mindfulness en el ámbito educativo

Para comprender mejor el término mindfulness se deben abordar los componentes, actitudes y elementos claves para ser desarrollado de la mejor forma en el ámbito educativo. En este

contexto Díaz y Zúñiga (2014) citando a Bishop et al. (2004) hablan de dos componentes indispensables.

El primero es la autorregulación cuya función es enseñarle al cuerpo a seleccionar y centrar todo su ser en un estímulo específico, con el fin de vivir el momento presente reconociendo y aceptando todos los procesos que ocurren. Para que eso se lleve a cabo hacen falta procesos importantes como: la atención sostenida, conmutación de la atención y la inhibición de la elaboración de pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones.

El segundo componente habla sobre la orientación a la experiencia, que no es más que adoptar una relación específica hacia lo que ocurre en el presente. Las personas que lo practican deben tener actitudes curiosas, de apertura y aceptación con el fin de no precipitarse a reaccionar ante diferentes situaciones.

2.1.5. Elementos claves del mindfulness en el ámbito educativo

Entre los elementos claves del mindfulness se encuentra el dominio del autoconcepto corporal y el reconocimiento y aceptación de las emociones y sentimientos. En el subnivel inicial II, estos aspectos resultan claves para el desarrollo integral de los estudiantes.

2.1.5.1. Esquema corporal

El ser humano a lo largo de su existencia se encuentra en constante movimiento. Como lo menciona Rodríguez-Camacho y Alvis-Gomez (2017) “gracias a lo cual se permite el almacenamiento de información a nivel cerebral de forma constante traducida en la adquisición de habilidades motoras”. De acuerdo con lo anterior se torna necesario abordarlo en educación inicial. Se debe planificar estrategias que permitan a los niños y niñas identificar y reconocer cada parte de su cuerpo, así como las funciones que desempeñan. De esta manera, se aborda mindfulness como encaminador en este proceso.

El esquema corporal es el pensamiento que cada ser humano tiene sobre su propio cuerpo, las partes de este, su forma, capacidad y limitaciones en cuanto al movimiento según González (2011). Así mismo establece una serie de ejercicios para fortalecerlo. Los ejercicios para desarrollar la motricidad a estas edades incluyen: conocer las partes y detalles en su propio cuerpo y en el de los demás, identificar y utilizar el lado dominante de su cuerpo en

la mayoría de las actividades, reforzar la imagen corporal y mejorar la coordinación dinámica general del cuerpo.

2.1.5.2. Emociones y sentimientos

Las emociones y sentimientos juegan un papel fundamental en cada etapa de nuestras vidas, siendo parte en cada decisión que se tome, direccionando la forma de actuar y responder de una u otra manera, formando la personalidad de cada uno. Por lo cual, se hace imprescindible que en el ámbito educativo se implemente la educación emocional.

Practicar meditación constante como camino hacia el mindfulness genera múltiples beneficios en cuanto a emociones se trata. Entre estos: aprender a descubrir y expresar sus emociones y la de los demás, facilitar el pensamiento, comprender el significado de las emociones y aprender a gestionarlas como lo explica González (2016). De esta forma los niveles de sufrimiento bajan y la ansiedad, ira, depresión y angustia disminuyen consiguiendo una vida armónica y saludable.

Resulta de vital importancia implementar estrategias que estimulen y enseñen a los niños y niñas a reconocer e identificar las emociones, así como también saberlas controlar en un momento determinado y para esto nos ayuda mucho el mindfulness. Para López (2005) la educación emocional debe ser llevada a la práctica en el día a día en un ambiente de tolerancia y respeto. La docente debe asegurarse en todo momento y en toda circunstancia que las emociones de los infantes sean escuchadas y atendidas en toda su amplitud. Así mismo este autor considera que esta técnica debería ser considerada como base primordial en el currículo favoreciendo el desarrollo holístico de los estudiantes desde edades muy tempranas.

En la época de los 90 algunos autores, entre estos Extremera y Fernández-Berrocal (2003) manifiestan la necesidad de reconocer aspectos claves como las relaciones intra e interpersonales que determinan las habilidades de adaptación y éxito en la vida. En esta misma línea López (2005) considera que la educación tradicional se basa más en el conocimiento que en las emociones, olvidando que también es fundamental educarlas.

La educación emocional debería estar incluida en todos los ámbitos donde se desenvuelven las personas principalmente en el educativo. Responde a las necesidades sociales que no se

atienden en el currículum actual como lo expresa Bisquerra (2011). Desarrolla competencias emocionales que requieren una práctica continuada como lo afirma el mismo autor.

2.1.6. Mindfulness en las etapas formativas del alumnado

Esta práctica es relativamente nueva, la mayoría de las investigaciones están relacionadas con los efectos en contextos clínicos y recién se comienzan a evaluar sus efectos en el ámbito educativo tanto en docente como en estudiantes como lo manifiestan Palomero y Valero (2016).

En el ámbito educativo son pocos los estudios principalmente en niños pequeños realizados siguiendo la línea del mindfulness. Ruiz, Rodríguez, Martínez, y Núñez (2014) señalan que ofrece mejorar la atención y las relaciones sociales en los infantes además de reducir los niveles de ansiedad generados por los exámenes manteniendo la calma en situaciones de estrés. Lo que resulta extraordinario en los tiempos actuales donde existen niños estresados por padres apurados y ansiosos.

2.1.6.1. Mindfulness en la etapa infantil

Esta técnica relativamente nueva en la aplicación a estudiantes de tan corta edad resulta interesante. Snel (2015) considera que los infantes son pequeños maestros en materia de mindfulness. En el proceso de maduración de la mente perderán poco a poco la capacidad innata de centrarse en el momento presente generando mayor grado de sufrimiento.

López (2015) citado por Romero (2017) destaca algunas ventajas en los infantes entre las que se destacan: ayudar al niño a expresarse, mejorar las relaciones sociales siendo empáticos, generar seguridad, reconocer y gestionar sus emociones, mejorar la memoria, mayor capacidad de concentración en diferentes actividades, entre otras.

2.1.6.2. Efectos en los estudiantes

En los estudiantes los beneficios son múltiples: progreso en el rendimiento académico, mejora del autoconcepto corporal y las relaciones interpersonales disminuyendo la falta de control y los actos violentos como lo señala Mañas, Franco, Gil, y Gil (2014). Así mismo, los autores destacan las habilidades de concentrar la atención sobre tareas específicas y

procesar la información rápida y eficientemente.

La práctica de mindfulness genera beneficios significativos sobre los niveles de alexitimia y las habilidades sociales como lo afirman De la Fuente, Franco y Salvador (2010). Justo (2009) halló en estudiantes de primer curso de magisterio de educación primaria disminución en los niveles de estrés dentro y fuera del trabajo.

De esta manera, se demuestra que para practicar mindfulness no hay límite de edad ni condición. Para Justo, Ayala y Martínez (2010) mindfulness se convierte en una técnica útil y efectiva para desarrollar el autoconcepto, así como el éxito escolar.

Bueno (2015) asegura que hay suficiente evidencia que corrobora los beneficios de practicar la atención plena desde los primeros años de vida. Los infantes contarán con herramientas y técnicas eficaces para afrontar los problemas cotidianos de una mejor manera. Además, resulta necesario recordar que durante la etapa infantil ocurren grandes cambios en su desarrollo, lo que favorece aún más practicar esta técnica.

2.1.6.3.Efectos en los docentes

Los beneficios hallados en la práctica de mindfulness en los docentes destacan: reducción de los automatismos, mejorar la regulación emocional..., aumenta la autoconciencia, ayuda a aceptar la realidad tal y como es, mejora la atención y reduce la rumiación (Quer-Caballero, 2018, p.8). Mañas, et al., (2014) confirma que practicar constantemente ayuda a reducir el estrés docente, las ausencias por enfermedad y los problemas personales.

Así mismo González (2016) señala algunos beneficios para los educadores como: aceptar los eventos sin frustraciones ni quejas, mayor concentración en aspectos fundamentales, reducción de problemas internos posibilitando el crecimiento personal.

2.1.7. Programas de entrenamiento e instrumentos utilizados en mindfulness

Dentro de los programas de entrenamiento para practicar mindfulness, Díaz y Zúñiga (2014) destacan con el que se dio a conocer dicho término “Mindfulness-Based Stress Reduction o MBSR... MBSR es un programa de entrenamiento general, no específico para ningún trastorno psicológico, cuya aplicación ha demostrado ser efectiva en múltiples problemas

tanto en el terreno de la salud mental como física” (p. 205).

También existen múltiples programas utilizados en el ámbito educativo para poner en práctica mindfulness en estudiantes de niveles infanto-juvenil, de los cuales Meiklejohn, Phillips, Feedman, Griffin, Biegel, Roach (2012) citados por Mañas et al., (2014) señalan que hay tres formas de practicar esta técnica: de forma indirecta, directa y combinada. En la forma directa el docente la práctica para su vida personal y aplica el cambio en su vida profesional. En la directa el docente enseña a los estudiantes como practicarla mediante una serie de ejercicios y en la forma combinada el docente y los alumnos aprenden y practican juntos.

Entre los principales programas señalados por Diaz y Zuñiga (2014) se encuentran:

- Inner Kids Program es un programa dirigido a niños de primaria. Enseña de manera lúdica a través del juego y busca desarrollar la conciencia de la experiencia interna y externa. Se adapta a la edad de los alumnos y sus necesidades.
- Mindful Shools fue creado para estudiantes de primaria y secundaria y está integrado dentro del sistema educativo. Se aprende directamente de profesores especializados en materia de mindfulness.
- MindUP nace de promocionar las buenas relaciones sociales, mejorar el bienestar infantil e incentivar el éxito escolar. Se trabaja principalmente la respiración como base para un descanso reparador en el aprendizaje cognitivo.

Los instrumentos para medir los beneficios de mindfulness en edades infantiles son muy escasos, principalmente en edades tan tempranas como se lo propone en esta investigación. Romero (2017) desarrolló un cuestionario de Análisis de las competencias y aprendizajes Kinder (ACAK). Con el cual se relacionan las áreas curriculares de la educación infantil con las dimensiones que el niño contempla para el desarrollo integral.

Dicho cuestionario será utilizado en esta investigación ya que es el que más se ajusta a las necesidades de la población y está validado.

2.2. Antecedentes

En los últimos años las investigaciones centradas en las técnicas mindfulness dirigidas a niños y niñas de educación inicial o infantil han aumentado significativamente. Así, podemos encontrar algunos estudios que pusieron en marcha estas técnicas y obtuvieron resultados positivos en el desarrollo integral de los estudiantes.

El mindfulness es una técnica de autoconocimiento y relajación. En un estudio piloto de García-Rubio, Luna, Castillo y Rodríguez (2016) se examinó la efectividad de una intervención basada en mindfulness en estudiantes de primaria. Se utilizó una metodología cuasi experimental pre-post con un grupo control y un grupo experimental de estudiantes de primaria. Se concluyó que los estudiantes disminuyeron sus problemas de conducta, aumentaron su relajación, mejoraron en sus relaciones sociales y el rendimiento académico se mantuvo.

Siguiendo esta línea se destaca Romero (2017) quién desarrolló e implementó un plan de trabajo basado en mindfulness a un grupo de 40 alumnos a través de un grupo de control y un grupo experimental. Para este estudio se creó y validó el cuestionario “Análisis de las competencias y aprendizajes Kinder” (ACAK). Obtuvo como resultados que los estudiantes establecieron excelentes relaciones entre ellos, así como el aumento en el nivel de cooperación y compañerismo entre los miembros del grupo control a los que se le aplicó las técnicas mindfulness

Así mismo Tébar y Parra (2015) en un estudio realizado con el objetivo de adaptar y evaluar una serie de actividades para la práctica de mindfulness en estudiantes de educación infantil. Utilizó una metodología evaluativa mediante la observación sistemática por parte de los infantes participantes y dos jueces. Los resultados destacan un aumento en la motivación después de cada una de las actividades, incremento del estado de calma y del nivel de atención de los estudiantes.

En el estudio realizado por Villalón, Correa y Cabieses (2019) se evalúa un programa piloto diseñado como un taller basado en mindfulness para el bienestar de los estados afectivos y necesidades de cuidadores de niños y adolescentes con necesidades especiales. Se realizó mediante una metodología descriptiva mixta. Llegaron a la conclusión que los mayores

resultados fueron en el aumento del autocuidado y manejo del estrés, lo que les permitió generar mayores lazos sociales.

Así mismo en el estudio realizado por Macazaga, Vaquero y Macías (2015) en donde se establecieron relaciones entre el trabajo de experimentación y la conciencia corporal. Se utilizó la auto observación de comportamientos en el aula durante las prácticas de mindfulness. Con respecto al trabajo corporal los estudiantes manifestaron la importancia de escuchar el cuerpo como herramienta de autoconocimiento, considerando que el cuerpo y las emociones están siempre presentes en la generación de aprendizajes significativos.

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Contextualización de la investigación

La presente investigación fue realizada en una institución educativa fiscomisional ubicada en el cantón Esmeraldas de la provincia Esmeraldas. Tiene sus orígenes en el año 2014 con la fusión de tres instituciones educativas regentadas por el Vicariato Apostólico de Esmeraldas y el Instituto Pedagógico Don Bosco con el apoyo de la plana docente para formar una sola institución. Oferta los servicios educativos de: educación Inicial, básica media, superior y bachillerato general unificado en ciencias y técnico en dos jornadas: matutina y vespertina.

Entre los docentes que en esta institución laboran existe gran variedad: docentes con nombramiento, con contrato provisional y con contrato particular un 80% por lo que el sueldo responde al pago de pensiones al ser una institución fiscomisional. Los estudiantes son de nivel socioeconómico medio, las familias se comprometen en acuerdos de apoyo a la institución.

3.2. Metodología de la investigación

Esta investigación utilizó una metodología cuantitativa de tipo descriptiva ya que “se tiene como objetivo describir situaciones o eventos que han sido investigados previamente” como lo expresa Domínguez (2016).

Se recolectó información mediante una lista de cotejo utilizando el cuestionario seleccionado y se analizó los datos mediante la herramienta Excel. De esta manera, se pretendió dar respuestas a las variables definidas, estos resultados que se consiguieron están basados en el contexto de la localidad investigada.

Toda la información permitió diagnosticar el nivel del problema planteado, conocer desde dónde partir para utilizar las estrategias mindfulness como alternativa para mejorar el desarrollo integral de los estudiantes de este subnivel.

3.3. Población y muestra

La población está formada por todos los niños matriculados en inicial II, pero el estudio se

realizó sobre una muestra no probabilística por conveniencia debido a que “El investigador selecciona la muestra para ello sigue criterios previamente identificados y establecidos, en relación a los fines del estudio que le interesa realizar” como lo manifiesta Tacillo (2016).

El estudio se realizó sobre este grupo de estudiantes dado que la autora de la investigación es docente de este. Conformada por 30 infantes (14 niños y 16 niñas) de entre 4 y 5 años del subnivel Inicial II.

3.4. Objetivos

3.4.1. General

Diagnosticar el nivel de los estudiantes en cuanto a su desarrollo integral.

3.4.2. Específico

- Establecer las características de los estudiantes en la dimensión cognitiva-mental.
- Describir las particularidades de los infantes en cuanto al aspecto emocional.
- Identificar las necesidades que los estudiantes poseen con relación al desarrollo de su motricidad

3.5. Hipótesis

Los estudiantes poseen buenas actitudes para el aprendizaje, por lo que su desarrollo cognitivo es normal para la edad correspondiente. Los infantes tienen necesidades muy marcadas en torno al desarrollo emocional. Los estudiantes disfrutaban de las actividades grafoplásticas y recreativas desarrollando en óptimas condiciones la motricidad fina y gruesa.

3.6. Variables de estudio

El estudio diagnóstico pretende medir el nivel de desarrollo holístico de los infantes expresado a través de las dimensiones pertenecientes al método Kinder y las áreas curriculares vigentes. Específicamente al área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal de Romero (2017).

De esta manera, la variable de este estudio es esta área de conocimiento. Examina el progreso que los estudiantes adquieren por sí solos en cuanto al desarrollo de su identidad y a la capacidad de crear relaciones afectivas y sociales sanas como lo manifiesta Romero (2017).

3.7. Técnicas e instrumentos utilizados para la recogida de datos

La técnica es la observación no participante debido al hecho de que se trabaja con niños y niñas de 4 a 5 años. Resulta indispensable utilizarla por la docente tutora ya que, reconoce y valora las características de sus estudiantes sin intervención directa.

El instrumento utilizado fue el cuestionario “Análisis de las competencias y aprendizajes Kinder” (ACAK). Comprende las siguientes áreas: conocimiento de sí mismo y autonomía personal, conocimiento del entorno y comunicación y representación de Romero (2017) (Anexo 1) Se subdivide en dimensiones: cognitiva/mental, emocional, motora/ corporal y ética/espiritual. Cada una de ellas contiene 10 aspectos, en total 40 ítems. Legalmente validado con una escala valorativa del 1 al 5 tipo *Likert* donde: 1= Nada 2= Poco 3= A veces 4= Bastante 5= Del todo.

A pesar de que este instrumento es mucho más grande y con fines de adaptarlo al contexto investigado y al tema de investigación se utilizó solo el área 1: conocimiento de sí mismo y autonomía personal. Puesto que, desarrolla por medio de la convivencia armónica con el entorno físico del aula herramientas necesarias para actuar según sus posibilidades y atender sus emociones y sentimientos.

Se debe recalcar que se seleccionaron las dimensiones: cognitiva/mental, emocional y motora/ corporal dejando de lado la dimensión ética espiritual. De esta forma, se pretendió identificar el nivel de los estudiantes en cuanto a las dimensiones anteriormente mencionadas al llegar al Subnivel Inicial II.

3.8. Procedimientos para la recolección y análisis de datos

Para el procedimiento de recolección de datos de esta propuesta se aplicó el cuestionario (ACAK) de Romero (2017) utilizando la herramienta Google Forms. Se envió a la docente tutora para ser llenado tomando en cuenta las características de cada uno de sus estudiantes.

El análisis de los resultados del cuestionario se realizó utilizando el programa Excel, mediante tablas diferenciadas para cada una de las dimensiones. Para la presentación y posterior análisis de los datos estos fueron organizados mediante tablas y gráficos que permitieron evidenciar las fortalezas y debilidades encontradas

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de los datos

Los resultados se presentan en tablas diferenciadas para cada una de las dimensiones investigadas. Una vez obtenidos estos valores por separados se contabilizó de acuerdo con la escala de Likert y se estableció un gráfico comparativo entre las diferentes dimensiones con el fin de analizarlo de mejor forma. Los resultados se presentan a continuación:

4.1.1. Análisis de los datos obtenidos

Tabla 1. Dimensión cognitiva/mental

| | Nada | Poco | A veces | Bastante | Del todo |
|--|------|--------|---------|----------|----------|
| ¿Reconocen y nombran las partes fundamentales de su cuerpo? | | 6.67% | 23.33% | 36.67% | 33.33% |
| ¿Identifican algunos detalles externos de las partes de su cuerpo? | | 30% | 36.67% | 30% | 3.33% |
| ¿Observa la realidad que le rodea y diferencia colores y formas? | | | 23.33% | 43.33% | 33.33% |
| ¿Distingue diferentes ruidos y melodías y es capaz de reproducirlas? | | 13.33% | 53.33% | 20% | 13.33% |
| ¿Conoce su posición en el entorno: delante/detrás-encima/debajo...? | | | 30% | 40% | 30% |
| ¿Sabe lo que es basura y comprende la necesidad de recogerla? | | 30% | 43.33% | 16.67% | 10% |
| ¿Comprende y acepta las normas que requiere el juego físico? | | 10% | 60% | 20% | 10% |
| ¿Comprende las diferentes situaciones en la vida cotidiana? | | 6.67% | 40% | 36.67% | 16.67% |
| ¿Sabe que es importante alimentarse y va adquiriendo hábitos en la mesa? | | 20% | 30% | 36.67% | 13.33% |
| ¿Utiliza de forma básica los utensilios de la comida? | | 26.67% | 36.67% | 26.67% | 10% |

Fuente: Elaboración propia. Preguntas recuperadas del ACAK de Romero (2017)

En la dimensión cognitiva mental referida en la Tabla 1, se aprecia como aspectos fuertes que los infantes reconocen y nombran las partes fundamentales de su cuerpo, diferencian colores y formas del entorno inmediato, establecen su posición en el entorno utilizando las nociones espaciales. Mientras que los aspectos débiles están: identificar detalles externos de las partes de su cuerpo, distinguir ruidos o melodías siendo capaces de reproducirlas, comprender diferentes situaciones de la vida diaria, comprenden y aceptan las normas del juego físico, utilizar los utensilios básicos de forma correcta a la hora de alimentarse y valoran la necesidad de adquirir hábitos en la mesa.

Tabla 2. Dimensión emocional

| | Nada | Poco | A veces | Bastante | Del todo |
|--|-------|--------|---------|----------|----------|
| ¿Nombra sensaciones básicas (sed, hambre, frío, cansancio, dolor...)? | | 3.33% | 33.33% | 40% | 23.33% |
| ¿Percibe las diferencias del sonido suave-fuerte, ruido-silenció? | | 3.33% | 43.33% | 33.33% | 20% |
| ¿Sabe reconocer a disgusto o a gusto? | | 3.33% | 40% | 40% | 16.67% |
| ¿Distingue sentimientos y emociones: enfado-contento, miedo, cariño ? | | | 40% | 33.33% | 26.67% |
| ¿Mantienen una actitud positiva frente a las manifestaciones afectivas de los demás? | | 16.67% | 33.33% | 20% | 30% |
| ¿Disfruta con el ejercicio físico? | 3.33% | 16.67% | 43.33% | 16.67% | 20% |
| ¿Va adquiriendo hábitos de trabajo: esfuerzo, orden, limpieza? | | 16.67% | 43.33% | 23.33% | 16.67% |
| ¿Expresa malestar y pide ayuda cuando se encuentra mal? | | 3.33% | 56.67% | 30% | 10% |
| ¿Participan en actividades y acepta la participación de los demás? | | 3.33% | 53.33% | 30% | 13.33% |
| ¿Son capaces de elegir? | | 26.67% | 36.67% | 26.67% | 10% |

Fuente: Elaboración propia. Preguntas recuperadas del ACAK de Romero (2017)

En la tabla 2 de la dimensión emocional se evidencian ciertas fortalezas en torno al 50% de los niños en habilidades como: nombrar sensaciones básicas, distinguir sentimientos y emociones, reconocer las diferencias entre los sonidos del ambiente y expresar su gusto o disgusto por alguna actividad o persona. Los aspectos débiles encontrados son: disfrutar del ejercicio físico, expresar malestar y pedir ayuda cuando lo necesita, adquisición de hábitos de trabajo, participación en actividades y en la capacidad de elegir en diferentes aspectos.

Tabla 3. Dimensión motora/corporal

| | Nada | Poco | A veces | Bastante | Del todo |
|---|------|--------|---------|----------|----------|
| ¿Conoce su cuerpo globalmente y es capaz de imitar posturas? | | 6.67% | 50% | 23.33% | 20% |
| ¿Se lava las manos y la cara correctamente? | | 26.67% | 40% | 26.67% | 6.66% |
| ¿Discrimina olores básicos agradables o desagradables? | | 3.33% | 46.67% | 36.67% | 13.33% |
| ¿Discrimina sabores básicos agradables y desagradables? | | 6.67% | 43.33% | 36.67% | 13.33% |
| ¿Percibe sensaciones de calor-frío, suave-áspero, blando-duro? | | 3.33% | 46.67% | 36.67% | 13.33% |
| ¿Distingue el movimiento y el reposo? | | 6.67% | 36.67% | 33.33% | 23.33% |
| ¿Va adquiriendo los hábitos necesarios de sueño y descanso? | | 3.33% | 30% | 36.67% | 30% |
| ¿Sitúa su cuerpo en posiciones: de pie, sentado, agachado, tumbado? | | 3.33% | 30% | 33.33% | 33.33% |
| ¿Camina, corre y salta con naturalidad? | | 13.33% | 30% | 26.67% | 30% |
| ¿Posee buenos hábitos de salud: juega, pasea, se alimenta bien, descansa? | | | 43.33% | 20% | 36.67% |

Fuente: Elaboración propia. Preguntas recuperadas del ACAK de Romero (2017)

En la tabla 3 correspondiente a la dimensión motora corporal las opciones más destacadas corresponden a: discriminar olores y sabores básicos, percibir sensaciones, distinguir entre el movimiento y el reposo caminar, adquisición de hábitos necesarios de sueño y descanso, sitúa su cuerpo en diferentes posiciones, camina, corre y salta con naturalidad y posee buenos hábitos de salud. Entre los aspectos menos destacados se encuentran: conocer su cuerpo siendo capaz de imitar posturas, lavarse las manos y la cara correctamente.

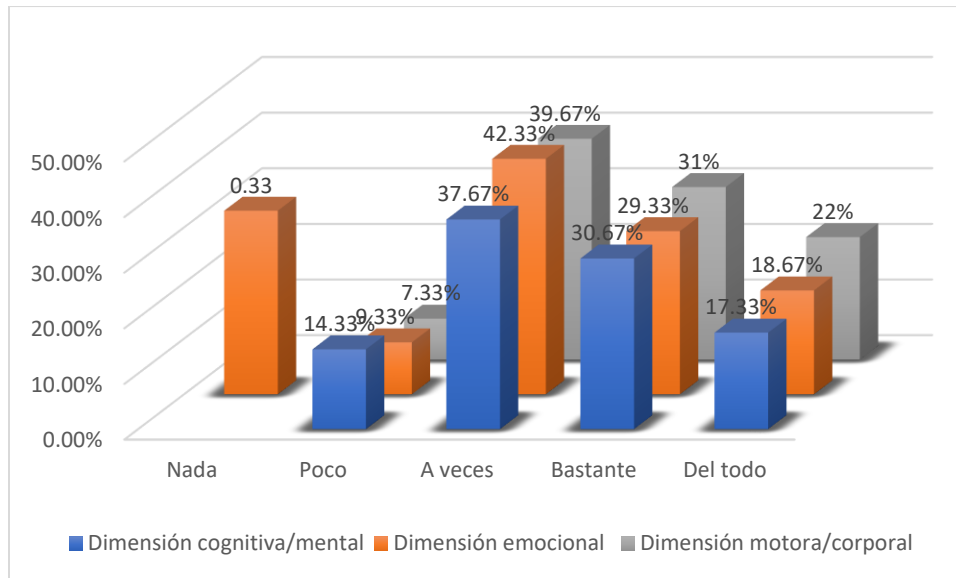


Gráfico 1. Comparación entre las dimensiones

Después de analizar las tres dimensiones por separado se puede detectar que resultan bastante parejas. Aunque, se observa un ligero repunte en la dimensión motora corporal. Lo que si se evidencia es que en todas las dimensiones en torno al 70% de los niños se encuentran en proceso de desarrollo de las habilidades asociadas a estas dimensiones.

4.2. Discusión de los datos

A continuación, se presenta la discusión de los resultados obtenidos en la investigación, contrastándolos con la teoría y los objetivos planteados.

Esta investigación se centró en diagnosticar el nivel de los estudiantes en cuanto a su desarrollo integral. Según los datos obtenidos, los estudiantes presentan resultados bastantes parejos en cada una de las dimensiones. No obstante, lo más llamativo se da con el minúsculo repunte en la dimensión motora-corporal.

El primer objetivo planteado fue establecer las características de los estudiantes en la dimensión cognitiva-mental. En la hipótesis planteada para este objetivo se espera encontrar que los estudiantes poseen buenas actitudes para el aprendizaje, por lo que su desarrollo cognitivo es normal para la edad correspondiente. Los datos demuestran que la dimensión

cognitiva la hipótesis es verdadera puesto que alrededor del 50% de los infantes tienen desarrolladas o en proceso estas habilidades

El segundo objetivo planteado fue conocer las particularidades de los infantes en cuanto al aspecto emocional. En la conjetura planteada para este objetivo se espera encontrar que los infantes tienen dificultades muy marcadas en torno al desarrollo emocional. Los datos demuestran que el 50% de estos las tienen desarrolladas, el 40% están en proceso y el 10% en inicio.

El tercer objetivo planteado fue identificar las necesidades que los estudiantes poseen con relación al desarrollo de su motricidad. Para este objetivo se plantea la suposición de encontrar que los estudiantes disfrutaban de las actividades grafoplásticas y recreativas desarrollando en óptimas condiciones la motricidad fina y gruesa. Los datos corroboran la hipótesis, puesto que, esta dimensión es la más desarrollada en los infantes.

Podemos afirmar que los resultados obtenidos del diagnóstico de esta investigación están en línea con el estudio de Romero (2017). En donde las medidas pretest del grupo control señalan como aspecto fuerte la dimensión motora-corporal con mínima diferencia en comparación con las otras dimensiones. Mientras que las medidas pretest del grupo experimental señalan la dimensión cognitiva-mental como la más sobresaliente, así mismo, con una mínima diferencia.

Los indicadores difieren del estudio de García-Rubio, Luna, Castillo y Rodríguez (2016) donde, los estudiantes presentaban problemas para adaptarse a nuevos espacios y personas, controlarse en situaciones conflictivas lo que les dificultaba mantener las buenas relaciones con sus pares. Además de hiperactividad y bajo rendimiento académico.

La diferencia mínima hallada en la dimensión motora corporal se corrobora la teoría de Berger (2007) en la cual los niños y niñas presentan un buen desarrollo de la motricidad fina y gruesa siempre que hayan practicado actividades apropiadas para la edad. Los infantes son capaces de imitar diferentes posturas, utilizar los órganos de los sentidos para discriminar y diferenciar elementos del entorno y distinguir entre el movimiento y el reposo adquiriendo hábitos saludables de descanso y sueño.

De acuerdo con los resultados obtenidos se diseñó una propuesta de intervención con objetivos que buscan reforzar las dimensiones cognitivas, emocionales y motoras.

5. PROPUESTA METODOLÓGICA

Desarrollar actividades que favorezcan el desarrollo integral de los estudiantes se convierte en un enfoque principal de la educación. De esta manera, se otorga las estrategias mindfulness como una herramienta que viabiliza ese proceso en el subnivel Inicial II. Ofreciendo grandes beneficios en su desarrollo conforme a su propio proceso madurativo.

5.1. Diseño de la propuesta

Esta propuesta de intervención basada en el Mindfulness está diseñada para los estudiantes del subnivel inicial II. A continuación, se presenta a detalle el diseño de esta.

5.1.1. Objetivos

5.1.1.1. General

Favorecer el desarrollo integral de los estudiantes del Subnivel Inicial II mediante el uso de estrategias basadas en el mindfulness.

5.1.1.2. Específicos

- Seleccionar estrategias mindfulness que favorezcan el desarrollo integral de los estudiantes del subnivel inicial II.
- Operativizar la aplicación de las estrategias mindfulness para la optimización del desarrollo y bienestar de los estudiantes.

5.1.2. Temporalización

La propuesta será aplicará todos los días durante cuatro semanas como se lo indica en la Tabla 5. Las actividades propuestas se llevarán a cabo después de las actividades iniciales con los infantes. Tendrán una duración aproximada entre 20 a 30 minutos.

Tabla 5. Cronograma

| Sesiones | 1 ^{re} semana | 2 ^{da} semana | 3 ^{ra} semana | 4 ^{ta} semana |
|---------------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| No. Etapas | | | | |
| Respiración consciente y profunda | X | X | X | X |
| Atención plena al cuerpo | X | X | X | X |
| Atención plena a las emociones | X | X | X | X |
| Yoga | X | X | X | X |
| Visualización, meditación y reflexión | | X | X | X |

5.1.3. Planificación de la propuesta de intervención

A continuación, se detalla el contenido de la propuesta. Las actividades planteadas han sido tomadas de varios autores como Arrojo (2017) y Romero (2017). También se consideró las actividades planteadas por la empresa Miniland (2017). Las mismas fueron adaptadas a las necesidades detectadas en los estudiantes y al contexto educativo en el que se desarrolla la investigación.

5.1.3.1.Desarrollo de las sesiones

Tabla 7. Estrategia 1

| ESTRATEGIA 1 | |
|--|--|
| Tema: Respiración profunda y consciente | |
| Lugar: Aula de clases | |
| Objetivo: | |
| <ul style="list-style-type: none">• Observar la propia respiración siendo conscientes del ritmo y del movimiento del cuerpo• Tomar conciencia de la respiración.• Tomar conciencia de que los pensamientos y los sentimientos están presentes en nuestra mente constantemente. | |
| Duración: 20 minutos aproximadamente | Recursos: |
| | Frasco de la calma y barquitos de papel Recipiente transparente de agua, agitador, arena de diferentes colores. Canción “Sigo mi respiración” y campana. |

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Sesión 1: El frasco de la calma (Romero, 2017)

- Observar el frasco de la calma que la maestra le presenta, (un frasco lleno de agua con colorante en el interior).
- Escuchar una metáfora
- Hacer un círculo y sentarse con las piernas cruzadas
- Escuchar las indicaciones de la maestra sobre como respirar
- Acostarse boca arriba y colocar un barquito de papel en su abdomen
- Observar los movimientos del barquito cuando respiran
- Contestar preguntas sobre lo ocurrido.

Sesión 2: Atentos como una rana (Arrojo, 2017)

- Recordar la sesión anterior
- Observar una jarra llena con agua y arena
- Comparar lo que sucede la jarra y nuestra mente
- Imaginar que son ranas, respirando como ellas, notando como la barriga se hincha y se deshinch.
- Conversar sobre lo ocurrido

Sesión 3: Campana del silencio (Arrojo, 2017)

- Escuchar sobre los diferentes tipos de respiración
- Practicar la inhalación y la exhalación
- Responder preguntas acerca de lo ocurrido
- Conversar sobre la importancia que tiene la respiración
- Observar el instrumento de la campana
- Escuchar las indicaciones sobre el uso de la campana

Sesión 4: El país del silencio (Miniland S.A.,2017)

- Realizar un tren de dos en dos
 - Sentarse en el suelo haciendo un tren
 - Escuchar las indicaciones del juego
 - Realizar el juego controlando su respiración y movimientos lentos
 - Conversar sobre lo ocurrido
-

Tabla 8. Estrategia 2

| ESTRATEGIA 2 | |
|--|--|
| Tema: Atención plena al cuerpo | |
| Lugar: Aula de clases | |
| Objetivo: | |
| <ul style="list-style-type: none">• Adquirir dominio de sus habilidades corporales y ser capaces de seguir un ritmo establecido.• Desarrollar la capacidad de tensar y destensar las diferentes partes del cuerpo, así como identificar su localización.• Tomar conciencia de las diferentes partes del cuerpo y de las sensaciones que ahí se producen en ese preciso instante. | |
| Duración: 25 minutos aproximadamente | Recursos: Pelotas pequeñas de tela suave |

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Sesión 1: Seguimos el ritmo (Arrojo, 2017)

- Escuchar las indicaciones de la docente
- Observar los ritmos realizados por la docente
- Repetir los ritmos realizados con varias partes del cuerpo (palmadas, saltos...).
- Conversar sobre la diferencia entre tensar y destensar alguna parte del cuerpo
- Acostarse en el suelo boca arriba
- Realizar las actividades indicadas por la docente

Sesión 2: Masaje, masaje, que rico masaje (Arrojo, 2017)

- Pedir a los niños y niñas que imaginen que son animales
- Imitar su manera y forma de moverse
- Realizar parejas, un estudiante se acostará en el suelo y el otro le dará un masaje con la pelota siguiendo las indicaciones de la docente.

Sesión 3: Muecas (Miniland S.A.,2017)

- Pedir a los niños y niñas que imaginen que las mariposas o moscas le revolotean en la cara, pero no pueden utilizar las manos para sacarlas.
- Escuchar las indicaciones de la docente
- Realizar las actividades haciendo gestos con la nariz, muecas.
- Descansar de las actividades
- Imaginar que mastican un chicle muy duro, por lo cual hay que esforzarse para comerlo
- Imaginar que botamos el chicle
- Comparar cuando estábamos masticando el chicle y cuando lo botamos

Sesión 4: Robot, muñeco (Miniland S.A.,2017)

- Pedir a los niños y niñas que imaginen ser un robot y caminen alrededor del aula con movimientos rígidos y con los músculos tensos.
- A la señal, relajaran los músculos para convertirse en un muñeco de trapo. Es decir, abandonar la rigidez y pasar a una postura más blanda y poco a poco dejarse caer en el suelo y relajar totalmente el cuerpo.
- Seguir las indicaciones de la docente cuando ser un robot y cuando convertirse en un muñeco de trapo

Tabla 9. Estrategia 3

| ESTRATEGIA 3 | |
|---|---|
| Tema: Atención plena a las emociones | |
| Lugar: Aula de clases | |
| Objetivo: | |
| <ul style="list-style-type: none">• Reconocer las emociones principales (alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa, burla).• Identificar emociones representadas mediante gestos.• Aprender a controlar las emociones.• Identificar y expresar cómo se sienten en un momento concreto. | |
| Duración: 25 minutos aproximadamente | Recursos: |
| | Cuento “Un bosque tranquilo” |
| | Tarjetas de emociones y caja |
| | Globo e imágenes con las 6 emociones Hojas con dibujos de mandalas y crayones |

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Sesión 1: Mis emociones (Romero, 2017)

- Escuchar el cuento “un bosque tranquilo”
- Observar las láminas en las que los animales del cuento muestran distintas emociones.
- Responder preguntas como: ¿que sentía cada animal?, ¿qué le podía haber pasado?, ¿cuándo se sentían ellos así?, ¿que podían hacer cuando se sentían así? etc.
- Conversar sobre la importancia de la respiración para controlar emociones como el enfado, la ira, los nervios etc.

Sesión 2: Caja de las emociones (Arrojo, 2017)

- Observar tarjetas de las emociones
- Responder preguntas acerca de las tarjetas
- Coger una tarjeta de la caja de las emociones con la emoción que muestre como se sienten ese día.
- Conversar sobre el estado en el que se encuentran

Sesión 3: Globo emocional (Arrojo, 2017)

- Observar los globos con diferentes emociones
- Seleccionar un globo y representar la emoción que muestre el globo
- Ejercicio de meditación con 6 piedras, cada una representa una emoción diferente. Escuchar el relato de la docente y en cada situación contada alzarán la piedra de la emoción que pudieran sentir.

Sesión 4: Colores de las emociones

- Recordar las emociones vistas durante las sesiones anteriores
 - Relacionar los colores asignados a cada una de las emociones
 - Identificar las emociones que están sintiendo en ese momento
 - Escoger el color de acuerdo con la emoción.
 - Pintar la mandala de acuerdo con el color de la emoción que está sintiendo
-

Tabla 10. Estrategia 4

| ESTRATEGIA 4 | |
|---|--|
| Tema: Yoga | |
| Lugar: Aula de clases | |
| Objetivo: | |
| <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar la imaginación• Controlar la respiración• Mantener el equilibrio y la postura• Reconocer de las partes principales de su cuerpo y sus limitaciones | |
| Duración: 25 minutos aproximadamente | Recursos: |
| | No se necesitan para ninguna de las sesiones |

| DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD |
|--|
| Sesión 1 hasta la sesión 4 (Miniland S.A., 2017) |
| <ul style="list-style-type: none">• Formar un círculo y respirar conscientemente 3 veces• Escuchar las indicaciones de la docente sobre las posturas a realizarse <p>En la primera sesión se hará la postura de la montaña En la segunda sesión se hará la postura del árbol En la tercera sesión se hará la postura del flamenco En la cuarta sesión se hará la postura de la cobra</p> <ul style="list-style-type: none">• Respirar conscientemente 3 veces |

Tabla 11. Estrategia 5

| ESTRATEGIA 5 | |
|--|--|
| Tema: Visualización, meditación y reflexión | |
| Lugar: Aula de clases | |
| Objetivo: | |
| <ul style="list-style-type: none">• Relajar el cuerpo y ponerlo en sintonía con la mente• Bajar los niveles de ansiedad o estrés producidos por conflictos. | |
| Duración: 25 minutos aproximadamente | Recursos: No se necesitan para ninguna de las sesiones |
| DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD | |
| Sesión 1: El prado (Miniland S.A., 2017) | |
| <ul style="list-style-type: none">• Acostarse en el suelo con los ojos cerrados respirando de manera pausada y tranquila• Imaginar que están en un campo o un prado, con hierba suave y verde, la caricia de una brisa muy fina y el silencio: el olor de la hierba y las flores, el canto de los pájaros, etc.• Responder preguntas sobre cómo se sintieron | |
| Sesión 2: La escalera (Miniland S.A., 2017) | |
| <ul style="list-style-type: none">• Cerrar los ojos, siendo conscientes de su respiración.• Imaginar que están frente a una escalera y muy poco a poco suben peldaño a peldaño, contando cada uno de los diez escalones marcando la respiración.• Conversar sobre lo ocurrido | |
| Sesión 3: Cantar mantras (Miniland S.A., 2017) | |
| <ul style="list-style-type: none">• Sentarse en el suelo en postura de meditación (piernas cruzadas), coger aire por la nariz y al soltarlo repetir el mantra hasta agotar el aire repitiéndolo varias veces seguidas.• Repetir un montón de veces palabras como: amor, risa, felicidad, luz, relax, tranquilidad...• Conversar sobre lo ocurrido | |

Luego de terminado el plan propuesto para las 4 semanas, se pretende continuar con las actividades una o dos veces a la semana. Se utilizará un cubo en donde se trabajen distintas opciones tomando en cuenta los temas anteriores. En cada lado del cubo estará un tipo de actividad (5) y en el último lado un comodín el cual servirá para que los infantes escojan lo que ellos prefieran hacer.

5.1.4. Diseño de la evaluación de la propuesta

Para evaluar la propuesta se utilizarán métodos y técnicas específicas para cada una de las actividades planteadas para los estudiantes como se lo señala en la siguiente tabla.

Tabla 12. Evaluación de la propuesta

| Tema de la actividad | Objetivo | Criterios de evaluación |
|---------------------------------------|---|--|
| Respiración profunda y consciente | <p>Observar la propia respiración siendo conscientes del ritmo y del movimiento del cuerpo</p> <p>Tomar conciencia de la respiración.</p> <p>Tomar conciencia de que los pensamientos y los sentimientos están presentes en nuestra mente constantemente.</p> | <p>Listas de cotejo que evalúe: Distingue entre inspiración y espiración.</p> <p>Es capaz de identificar la respiración.</p> |
| Atención plena al cuerpo | <p>Adquirir dominio de sus habilidades corporales y ser capaces de seguir un ritmo establecido.</p> <p>Desarrollar la capacidad de tensar y destensar las diferentes partes del cuerpo, así como identificar su localización.</p> <p>Tomar conciencia de las diferentes partes del cuerpo y de las sensaciones que ahí se producen en ese preciso instante.</p> | <p>Lista de cotejo: Sigue el ritmo establecido y es capaz de reproducir uno propio.</p> <p>Es capaz de tensar y destensar las partes del cuerpo.</p> <p>Controla sus movimientos corporales e imita correctamente animales.</p> <p>Identifica cada una de las partes del cuerpo.</p> <p>Es consciente de las sensaciones corporales.</p> |
| Atención plena a las emociones | <p>Reconocer las emociones principales (alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa, burla).</p> <p>Identificar emociones representadas mediante gestos.</p> <p>Aprender a controlar las emociones.</p> <p>Identificar y expresar cómo se sienten en un momento concreto.</p> | <p>Lista de cotejo a partir de grabaciones: Identifica las 6 emociones principales.</p> <p>Sabe identificar y expresar cómo se siente.</p> <p>Reconoce otras situaciones en las cuales sentiría una determinada emoción.</p> <p>Prestar atención al compañero que representa una emoción.</p> <p>Reconoce emociones.</p> |
| Yoga | <p>Desarrollar la imaginación</p> <p>Controlar la respiración</p> <p>Mantener el equilibrio y la postura</p> <p>Reconocer de las partes principales de su cuerpo y sus limitaciones</p> | <p>Lista de cotejo haciendo uso de fotografías:</p> <p>Es capaz de imitar las posturas propuestas</p> <p>Es capaz de controlar su respiración mientras realiza diferentes posturas</p> |
| Visualización, meditación y reflexión | <p>Relajar el cuerpo y ponerlo en sintonía con la mente</p> <p>Bajar los niveles de ansiedad o estrés producidos por conflictos.</p> | <p>Lista de cotejo</p> <p>Es capaz de diferenciar el estado de relajación y activación</p> |

6. CONCLUSIONES

Una vez terminado el trabajo de investigación, he llegado a las siguientes conclusiones:

Apoyándose en la revisión bibliográfica se puede concluir que las técnicas mindfulness resultan muy favorecedoras para el bienestar físico y mental en estudiantes del Subnivel Inicial II, puesto que desarrollan en los niños y niñas hábitos de aceptación, respiración y tranquilidad ante la prisa del día a día. Lo que les permite ser conscientes de las actividades desarrolladas en el momento, reconocer sus emociones y sentimientos, valorar y aceptar la participación de sus pares y mejorar las relaciones sociales.

Los elementos del esquema corporal determinan la capacidad de las personas para reconocer los límites y movilidad de su cuerpo, así como identificar las partes principales. En estos se encuentran: el tónico, la respiración, la postura, la estructura espacial y temporal y la percepción.

Los resultados obtenidos en el estudio diagnóstico demuestran que los infantes evolucionan satisfactoriamente en su desarrollo holístico a pesar de la sociedad actual acelerada. Aunque con poca diferencia la dimensión con más necesidad es la emocional. Los estudiantes aprenden del ejemplo de sus padres y cuidadores a percibir y sentir emociones fuertes como ansiedad, ira y estrés sin ser cien por ciento conscientes de lo que pasa a su alrededor. Por lo cual, crean barreras para protegerse como el egocentrismo excesivo, rabietas y hasta depresión.

Tomar en cuenta las necesidades y fortalezas de los estudiantes será satisfactorio a medida que se los atienda de manera inter y multidisciplinar, asumiendo la postura del ser holístico. Valorando y respetando sus similitudes y diferencias, estimulándolos mediante estrategias que promuevan su integración y vinculación a la colectividad de manera satisfactoria.

El desarrollo de un programa de intervención basado en técnicas mindfulness dependerá en gran parte de la edad de los estudiantes, el tiempo de duración de las actividades y lo llamativas e innovadoras que puedan resultar estas actividades para ellos. Tomando en cuenta siempre las necesidades de los alumnos y apoyándose en sus fortalezas.

7. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

7.1. LIMITACIONES

La unidad educativa donde se realizó esta investigación es de tipo fiscomisional que se rige según las directrices dadas tanto por el Ministerio de Educación del Ecuador y el Vicariato Apostólico de Esmeraldas. Resulta un poco complicado aplicar metodologías nuevas sino se lo hace bajo la supervisión y autorización del órgano competente.

Una de las limitaciones más importantes, es que solo se consideró abordar la propuesta para los estudiantes. No se incluyó dentro de la investigación la participación de las docentes en capacitaciones sobre mindfulness, a excepción de la docente a cargo del paralelo de objeto de estudio.

Otra limitación que puedo mencionar es que al principio del desarrollo de este trabajo se había programado realizar una propuesta metodológica aplicada poniendo en juego las diferentes estrategias investigadas con los niños y niñas. Por motivos de la pandemia, se tuvo que redireccionar la propuesta a una no aplicada dejando las bases sentadas para una próxima investigación.

7.2. PROSPECTIVA

La presente investigación aporta con información valiosa que puede ser aplicada por otros profesionales. Está desarrollada tomando en cuenta las necesidades detectadas en los estudiantes y pensada para el desarrollo de un trabajo sostenido con los estudiantes introduciéndolos en esta técnica. En cuanto a futuras investigaciones, se podría aplicar este estudio por parte de otro docente o maestrante.

La investigación y diseño de la propuesta fue pensado tomando en cuenta solo un paralelo del subnivel inicial II. Por lo que no se tomó en cuenta la colaboración de las docentes. En este sentido el presente trabajo investigativo puede servir de base para futuros trabajos de docentes o maestrantes tomando en cuenta a las docentes.

8. REFERENCIAS

- Arrojo M. S. (2017). Programa de mindfulness aplicado a la educación infantil. Recuperado el 12 de enero del 2020 en <https://digibug.ugr.es/handle/10481/46081>
- Barqui, N. G. (2015). Mindfulness. Reseña del libro "Mindfulness en la vida cotidiana". Jon Kabat Zinn (2015). Editorial Paidós. Buenos Aires, Argentina. Cuadernos de Neuropsicología / Panamerican Journal of Neuropsychology, 9(3), undefined-undefined. Recuperado el 1 de diciembre del 2019 ISSN: Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4396/439643537009>
- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclée de Brower. Recuperado el 22 de enero del 2020 en https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/61626547/Educacion-Emocional.-Propuestas-para-educadores-y-familias-Rafael-Bisquerra-Alzina-2_120191228-17840-8q4qbf.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DDESCLEE_APRENDER_A_SER_EDUCACION_EN_VALO.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A%2F20200122%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20200122T225608Z&X-Amz-Expires=3600&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=f8ccfa4ee6f2abd9869627ae707a50e4bef1b668359771ae9fe36f4fbc26bfe7
- Bueno, S. T. (2015). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil. Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete, 30(2), 85-97. Recuperado el 05 de febrero del 2020 en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5386467>
- De la Fuente, A. M., Justo, F. C. y Salvador, G. M. (2010). Efectos de un programa de meditación (mindfulness) en la medida de la alexitimia y las habilidades sociales. *Psicothema*, 22(3),369-375. Recuperado el 12 de enero del 2020 ISSN: 0214-9915. Disponible

en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=727/72714400003>. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/727/72714400003.pdf>

Díaz, A., y Hernández, R. (2015). Constructivismo y aprendizaje significativo. Recuperado el 29 de agosto del 2020 en <http://metabase.uaem.mx/bitstream/handle/123456789/647/Constructivismo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Díaz, R. D., y Quintana, A. S. (2016). Percepción de los profesores sobre la importancia de la psicomotricidad en educación infantil. *Acción motriz*, (17), 7-20. Consultado el 15 de agosto del 2020 en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6324706>

Díaz, R. L. S., y Zúñiga, P. C. (2014). ALIANZA DE CIVILIZACIONES, POLÍTICAS MIGRATORIAS Y EDUCACIÓN.

Domínguez, G. J. B. (2016). Manual de metodología de la investigación científica. Recuperado el 20 de agosto del 2020 en <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/6404>

Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de educación*, 332(12), 97-116. Recuperado el 22 de enero de <https://pdfs.semanticscholar.org/f617/a229033a155dc5fa1129b220cae2dc0364cf.pdf>

García – Rubio C., Luna J. T., Castillo G. R., y Rodríguez C. R. (2016). Impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños: un estudio piloto. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*. Recuperado el 03 de diciembre del 2019 en <https://repositorio.uam.es/handle/10486/679160>

García, L. V. (2019). *Explorando indicadores de una docencia mindful. Un estudio de caso a través del diseño y aplicación del programa mindfulness para docentes: desde mi práctica contemplativa y hacia una docencia consciente y compasiva* (Doctoral dissertation, Universidad de Cantabria). Consultado el 30 de agosto del 2020

García-Ruiz, R., Bonilla-del-Río, M., y Diego-Mantecón, J. M. (2018). Gamificación en la Escuela 2.0: una alianza educativa entre juego y aprendizaje. *Gamificación en Iberoamérica*, 71-95. Recuperado en https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/60124162/Gamificacion_en_Iberoamerica_pag_YA20190726-116674-1e19yjr.pdf?1564155927=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DGamificacion_en_Iberoamerica_Experiencia.pdf&Expires=1598768377&Signature=IEhWjrvWp70ravik5CDeO~cE8AfgklSpFkf aX2ieepInfkWk7QgeiG76oRI7fX1b1Wy4YbzG5bRIU5KeZLqVLByavpncchpRazhhgRR8ID0B2bVn3ZvTzPugtfPkt5IqhvuNtKTITcL0X2qIrAA~o4NMkttiWlmbIhBGaud8bqyg-huFP7FrI9uCBczN5nH8htvyn8S~s4fPGpiCTzmY2LYOa1sRXLe-t5A25MMdYFAkKLWP9AUM1fmsmX2MvVDnYeG9bdX3ZQN~SWU6dbUW0rxMPRTkSN6x1VGFzbevXmiePHALLD7jRd3YAY0AuGMZr-0cQ7JXgYDmq4~kWQ__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=71 el 29 de agosto del 2020

Germer C. K., Siegel R. D. y Fulton P. R. (2013). *Mindfulness y Psicoterapia*. Edición ampliamente revisada del texto clásico profesional. Biblioteca de Psicología Desclee de Brouwe. Recuperado el 30 de noviembre del 2019 de <https://www.edescllee.com/img/cms/pdfs/9788433027672.pdf>

Gómez, M., Delgado, M.S. y Gómez, R. (2015). Mindfulness e Inteligencia emocional: aspectos comunes y diferenciales. *Revista de Psicología de la Salud*, 3(1), 158-201. Recuperado el 03 de diciembre del 2019 de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5289497>

González, A. (2016). *Mindfulness: guía práctica para educadores*. Recuperado de https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/18130/MINDFULNESS_alaznegonzalez.pdf?sequence=1&isAllowed=y

González, M. C. P. (2011). *Psicomotricidad: etapas en la elaboración del esquema corporal en educación infantil*. *Pedagogía Magna*, (11), 360-365. Recuperado de https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=PSICOMOTRICIDAD.%09++%C2%A0ETAPAS%09++%C2%A0EN%09++%C2%A0LA%09++%C2%

A0ELABORACI%3%93N%09++%C2%A0DEL%09++%C2%A0+ESQUEMA%09++%C2%A0CORPORAL%09++%C2%A0EN%09++%C2%A0EDUCACI%3%93N%09++%C2%A0INFANTIL&btnG=

Justo, C. F. (2009). Reducción de la percepción del estrés en estudiantes de Magisterio mediante la práctica de la meditación fluir. *Apuntes de Psicología*, 27(1), 99-109. Recuperado de <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/177/179>

Justo, C. F., Ayala, E. S., y Martínez, E. J. (2010). Incidencia de un programa psicoeducativo de mindfulness (conciencia plena) sobre el autoconcepto y el rendimiento académico de estudiantes inmigrantes sudamericanos residentes en España. *Revista Iberoamericana de Educación*, 53(6), 3. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Encarnacion_Ayala/publication/277269341_Incidencia_de_un_programa_psicoeducativo_de_mindfulness_conciencia_plena_sobre_el_autoconcepto_y_el_rendimiento_academico_de_estudiantes_inmigrantes_sudamericanos_residentes_en_Espana/links/5a32c41eaca2727144334351/Incidencia-de-un-programa-psicoeducativo-de-mindfulness-conciencia-plena-sobre-el-autoconcepto-y-el-rendimiento-academico-de-estudiantes-inmigrantes-sudamericanos-residentes-en-Espana.pdf

Leiva, C. (2005). Conductismo, cognitivismo y aprendizaje. *Revista Tecnología En Marcha*, 18(1). Recuperado a partir de https://181.193.125.13/index.php/tec_marcha/article/view/442 el 29 de agosto del 2020.

López, A. M. M., Barba, A. V., y Muñoz, M. O. M. (2016). La conciencia corporal como herramienta en la formación inicial del profesorado. *REDU: Revista de Docencia Universitaria*, 14(2), 119-134. Recuperado el 15 de septiembre del 2020 en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5765933>

- López, C. È. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3),153-167.Recuperado el 22 de enero de 2020 en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=274/27411927009>
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., y Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En Soriano, R. L. y Cruz, P. (Eds.), *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*, (pp.193-229). Sevilla, España: Aconcagua Libros. Recuperado de: <http://www.psicologiamindfulness.es/assets/pdfs/39884-20.pdf>
- Mañas, I., Franco, C., y Justo, E. (2011). Reducción de los Niveles de Estrés Docente y los Días de Baja Laboral por Enfermedad en Profesores de Educación Secundaria Obligatoria a través de un Programa de Entrenamiento en Mindfulness. *Clínica y salud*, 22(2), 121-137. Recuperado el 30 de agosto del 2020 en <http://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v22n2/v22n2a03.pdf>
- MINEDUC (2012) https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2018-10/Documento_ACTUALIZADO-CODIFICACION-ACUERDO-020-12-ESTATUTO-13-II-2016-ilovepdf-compressed-1-130.pdf
- Miró, B. M., Perestelo, P. L., Pérez, R. J., Rivero, S. A., González, L. M., De la Fuente, P. J., y Serrano, P. (2011). Eficacia de los tratamientos psicológicos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad y depresión. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, ISSN 1136-5420, Vol. 16, Nº. 1, 2011, págs. 1-14. Recuperado el 30 de noviembre del 2019 de <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/10347/9885>
- Mourão, A., Leonardo de Souza, E., Alves, M.P., Konigsberger, M., Copstein, J.O., Irigoyen de Freitas, B., Maia, W., De Fátima, R., Narciso, R., Ribeiro, L.F., Barbosa, M.Q. y Demarzo, M. (2016). Mindfulness en la Educación: experiencias y perspectivas desde Brasil. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 87(30.3), 107-122.Recuperado el 05 de octubre del 2020 en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802516>

- Palomero, F. P. y Valero E. D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, vol. 30, núm. 3, 2016. Recuperado el 30 de noviembre del 2019 de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/274/27449361001/html/index.html>
- Quer-Caballero, L. (2018). Mindfulness aplicado a niños de Educación Primaria con conductas agresivas. Recuperado de http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/8316/1/TFM_Quer_Caballero.pdf
- Rodríguez-Camacho, D. F., y Alvis-Gomez, K. M. (2017). Influencia del esquema corporal en el rendimiento deportivo. *Revista Médicas UIS*, 30(2), 63-9. Recuperado el 11 de febrero del 2020 en <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistamedicasuis/article/view/6427>
- Romera, M., C. (2017). Mindfulness en el aula: un proyecto para educar niños conscientes. Recuperado el 11 de febrero del 2020 en http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/168801/TFG_2017_RomeraMarin_Carmen.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Romero, R. J. (2017). Desarrollo e implementación de un método educativo multidimensional a través de técnicas de coaching, mindfulness y yoga para educación infantil y su influencia en el aprendizaje y desarrollo de nuevas habilidades (Doctoral dissertation). Recuperado de
- Ruiz, P. J., Rodríguez, T., Martínez, A. y Núñez, E. (2014) Mindfulness en Pediatría: el proyecto “Creciendo con atención y consciencia plena”. *Revista de Pediatría en Atención Primaria*, 16, 169-79. Recuperado el 30 de noviembre del 2019 de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322014000300011
- Sánchez, I. A. y Castro, F. V. (2016). “MINDFULNESS”: REVISION SOBRE SU ESTADO DE ARTE. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), undefined-undefined. [fecha de Consulta 1 de Diciembre de 2019]. ISSN: 0214-9877. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349851777005>

Sánchez, J. (2013). Qué dicen los estudios sobre el Aprendizaje Basado en Proyectos. *Actualidad pedagógica*, 1-4. Recuperado el 8 de octubre del 2020 en https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/54876678/estudios_aprendizaje_basado_en_proyectos1.pdf?1509475752=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3Destudios_aprendizaje_basado_en_proyectos.pdf&Expires=1602478479&Signature=DrJ~qy2VfCf7bgPuAieOmv~lcrigi4OYzqFvjD17e5mSpQMCA4RcW3V7P2QoGNsZTa2cEMftntaCiLekpR9AC3rZptl2yy5i9Sg9ORvB~K0TEjmND9A-Fjt9dbqhK~gUsvkfDTbW25PtADnabwJ4mFB0HITNYcY-zi3BwhrOeQLTMxqoQCCayonTgcq2PKu8HKolNEdO-4C3PHTnGcz0JwVxQjix1aDoc6I14n17YhO4G2n1iiVW8E2FmGUhdB-x3ZEwgU3w7npaoIXzo9oOD~oc1R2naWNDhJfjbEL6t5rbeoud~LRLp1K~gJv4-WeK-vo3gkGWQOSzTrmICw8yMzw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Sánchez, M. C., y Araya, R. G. (2017). Desafíos de la educación en la sociedad actual. *Revista electrónica Diálogos educativos*, 12(24), 55-69. Recuperado el 10 de enero del 2020 en <http://146.83.132.58/index.php/dialogoseducativos/article/view/1055/1067>

Snel, E. (2013). Tranquilos y atentos como una rana: La meditación para niños... con sus padres. Editorial Kairós. Recuperado el 20 de enero del 2020 en https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=pe2bDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=tranquilos+y+atentos+como+una+rana&ots=Sf_cR0NKaO&sig=GOp7T5yWxk0wxtNSogd_YZpHVM8#v=onepage&q=tranquilos%20y%20atentos%20como%20una%20rana&f=false

Solé, S., Carrançá, B., Serpa, S., y Palmi, J. (2014). Aplicaciones del mindfulness (conciencia plena) en lesión deportiva. *Revista de psicología del deporte*, 23(2), 501-508. Recuperado el 29 de agosto del 2020 en <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235131674032.pdf>

Tacillo, Y. E. F. (2016). Metodología de la investigación científica. Recuperado el 20 de agosto del 2020 en <http://repositorio.bausate.edu.pe/handle/bausate/36>

Tébar, S. y Parra, M. (2015). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de

Ventola, A. R. M., y Bernabé, J. R. Y. (2014). ANÁLISIS DE LA INVESTIGACIÓN SOBRE MINDFULNESS ENTRE 2008-2012: UNA APROXIMACIÓN A TRAVÉS DEL ANÁLISIS BIBLIOMÉTRICO. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 63-72. Recuperado el 30 de noviembre del 2019

en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349851787008>

Villalón López, F. J., Correa, M. E., & Cabieses, B. (2020). Intervención basada en mindfulness y pintura para cuidadores de niños y adolescentes con necesidades especiales: Un estudio piloto. *Archivos en Medicina Familiar*, 22(2), 61-71. Recuperado el 25 de septiembre del 2020 en <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=90975>

Otros

MINILAND, S.A. (2017) Mindful Kids. Pol. Ind. La Marjal I · C/ La Patronal, 8-10. miniland@miniland.es www.minilandeducational.com

9. ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario Análisis de las competencias y aprendizajes Kinder (ACAK)

DIMENSIÓN COGNITIVA/MENTAL

- ¿Reconocen y nombran las partes fundamentales de su cuerpo?
- ¿Identifican algunos detalles externos de las partes de su cuerpo?
- ¿Observa la realidad que le rodea y diferencia colores y formas?
- ¿Distingue diferentes ruidos y melodías y es capaz de reproducirlas?
- ¿Conoce su posición en el entorno: delante/detrás-encima/debajo...?
- ¿Sabe lo que es basura y comprende la necesidad de recogerla?
- ¿Comprende y acepta las normas que requiere el juego físico?
- ¿Comprende las diferentes situaciones en la vida cotidiana?
- ¿Sabe que es importante alimentarse y va adquiriendo hábitos en la mesa?
- ¿Utiliza de forma básica los utensilios de la comida?

DIMENSIÓN EMOCIONAL

- ¿Nombra sensaciones básicas (sed, hambre, frío, cansancio, dolor...)?
- ¿Percibe las diferencias del sonido suave-fuerte, ruido-silencio,...?
- ¿Sabe reconocer a disgusto o a gusto?
- ¿Distingue sentimientos y emociones: enfado-contento, miedo, cariño,...?
- ¿Mantiene una actitud positiva frente a las manifestaciones afectivas de los demás?
- ¿Disfruta con el ejercicio físico?
- ¿Va adquiriendo hábitos de trabajo: esfuerzo, orden, limpieza,...?
- ¿Expresa malestar y pide ayuda cuando se encuentra mal?
- ¿Participa en actividades y acepta la participación de los demás?

¿Es capaz de elegir?

DIMENSIÓN MOTORA/CORPORAL

¿Conoce su cuerpo globalmente y es capaz de imitar posturas?

¿Se lava las manos y la cara correctamente?

¿Discrimina olores básicos agradables o desagradables?

¿Discrimina sabores básicos agradables y desagradables?

¿Percibe sensaciones de calor-frío, suave-áspero, blando-duro?

¿Distingue el movimiento y el reposo?

¿Va adquiriendo los hábitos necesarios de sueño y descanso?

¿Sitúa su cuerpo en posiciones: de pie, sentado, agachado, tumbado?

¿Camina, corre y salta con naturalidad?

¿Posee buenos hábitos de salud: juega, pasea, se alimenta bien, descansa?