



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

SEMINARIO DE INFORME FINAL

IMPACTO DEL MINDFULNESS EN EL DESARROLLO EMOCIONAL, SOCIAL Y COGNITIVO EN LA EDUCACIÓN INICIAL

Estudiante: Bustamante, Elida Elizabeth

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Elida Elizabeth Bustamante'.

Legajo: 14606

Director/es: Lic. Fuhr, Ana

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ana Fuhr'.

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciado en Psicología.

2024

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del **RIUFLO**. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI [X]

A partir de otra fecha, especificar: 16/12 /2024

Lugar y fecha: Buenos Aires, 16 de diciembre de 2024



Bustamante, Elida Elizabeth

Firma y aclaración del autor:

Índice

1. Resumen.....	3
2. Introducción.....	4
2.1. Delimitación del Objeto de Estudio.....	4
2.2. Objetivos.....	7
2.2.1. Objetivo General.....	7
2.2.2. Objetivos Específicos.....	7
2.3. Justificación.....	7
3. Estado Del Arte.....	10
4. Marco Teórico.....	16
4.1. <i>Mindfulness</i>	16
4.2. Educación Inicial.....	30
4.3. <i>Mindfulness</i> y Educación Inicial.....	34
5. Método.....	42
6. Resultados.....	43
7. Síntesis y Conclusiones.....	46
8. Aportes y Contribuciones de la Investigación.....	48
8.1. Limitaciones de la Investigación.....	48
8.2. Líneas de Investigaciones Futuras.....	49
9. Referencias.....	50
10. Anexo: Fichaje.....	59

1. Resumen

Impacto del *Mindfulness* en el desarrollo emocional, social y cognitivo en la Educación

Inicial

El presente Trabajo Integrador Final tuvo como objetivo analizar el impacto del *Mindfulness* en el desarrollo emocional, social y cognitivo en la Educación Inicial. Para ello se realizó un estudio teórico, de revisión bibliográfica, enmarcado desde la Psicología Educacional y Evolutiva.

Metodológicamente se analizaron, de modo crítico e integrador, investigaciones actuales en la temática para comprender el estado del arte, y se consideraron los aportes de autores clásicos, especialmente en el desarrollo del marco teórico. Entre los criterios de inclusión se utilizaron fuentes de acceso a la información primarias y secundarias. Se obtuvo en el primer caso, de libros, documentos oficiales publicados, pesquisas, y trabajos inéditos y originales. Seguidamente, entre las fuentes secundarias se revisaron las bases de datos: Google Académico, Scielo, Redalyc y Dialnet.

El cribado se basó en artículos de los últimos cinco años, en idioma español e inglés.

Los principales resultados dan cuenta que la práctica sistemática del *Mindfulness* en la Educación Inicial, promueve la atención, impactando en el desarrollo socioemocional y cognitivo de los infantes brindando herramientas para manejar las emociones y el desarrollo de habilidades fundamentales para su crecimiento integral, subrayando la importancia del involucramiento educativo institucional y parental.

Palabras Claves: *Mindfulness* - Atención Plena - Conciencia Plena - Educación Inicial- Nivel Inicial.

2. Introducción

2.1. Delimitación del Objeto de Estudio

El presente trabajo se llevó a cabo mediante un estudio teórico, de revisión bibliográfica sobre investigaciones de la actualidad que dan cuenta del impacto del *Mindfulness* en el desarrollo emocional, social y cognitivo de niños y niñas entre los tres y seis años, que se encuentran en la Educación Inicial de escolaridad.

En primer lugar, se llevó adelante el estudio de las variables que hacen referencia a *Mindfulness*, Atención Plena o Conciencia Plena. Luego de eso, se profundizó en la segunda variable, que se refiere a la Educación Inicial o Nivel Inicial y por último, la relación existente entre ambas.

Conceptualmente, la palabra *Mindfulness* tiene diferentes traducciones. Una de ellas proviene del inglés “*sati*” que expresa conciencia, atención (Siegel, 2010). En español se interpreta como “Atención Plena” (Parra, 2012, en Pompa Abanto et al., 2022). De acuerdo a Yútera Fernández (2021), la definición difiere de acuerdo a lo que el autor haya estudiado sobre la praxis. En adición, la autora afirma que, de todos los conceptos imperantes, el que manifiesta Jon Kabat Zinn, es el más célebre. Kabat-Zinn (2003, en Melero Ventola et al., 2014) afirma que es “...prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar...” (p. 64). Por su parte, Simón (2007) lo conceptualiza como “...la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento...” (p. 35). Se basa en sostener en la realidad del aquí y ahora una conciencia viva (Thich Naht Hanh, 1975, en Marzal Pérez, 2020).

En relación a las diferentes concepciones del constructo, García Campayo (2017) ratifica que cualquiera de ellas debe incluir determinados aspectos tales como la capacidad de estar atentos en el presente con aceptación y de forma intencional. En suma, la técnica se

aprende sintiéndola, es decir, a través de la vivencia (Guaratana, 2002, en Pompa Abanto et al., 2022).

En segundo lugar, se enfatizó sobre la Educación Inicial, la cual es de gran interés en la investigación actual. Teniendo en cuenta la Ley 26.206 de Educación Nacional (2006), allí se destaca a este ciclo como una unidad pedagógica y comprende a niños y niñas desde los cuarenta y cinco días hasta los cinco años de edad inclusive, y cuyo último año es obligatorio. Su organización atenderá a características tales como: a) Jardines maternas a los niños/as comprendidos desde los 45 días, hasta los dos años de edad; b) Jardines de infantes a los/as niños/as desde los tres a los cinco años inclusive.

Con respecto a la sanción de la Ley 26.233 sobre los Derechos del Niño (2007), que propone promoción y regulación de Centros de Desarrollo Infantil, allí se entiende a los espacios de atención integral de niños y niñas de hasta cuatro años de edad, que beneficien las capacidades que favorezcan la promoción y protección de los derechos de niños y niñas sino también cumplan acciones para establecer, en los ámbitos familiar y comunitario (Artículo 2). Tal ciclo, favorece el desarrollo físico, afectivo, social e intelectual, atendiendo a las necesidades y bienestar, además de propiciar el desarrollo del movimiento y los hábitos de control corporal, como también cultivar las pautas de convivencia, la relación social y contextual (Galián Amaro, 2017). En relación a lo anterior, Davidson (2017) afirma que hay posibilidad de cambio entre los cinco y siete años de los niños y niñas, a partir de las intervenciones que se hagan antes de ese período de transición, serán esencialmente eficaces para asentar bases con habilidades, que si perseveran darán lugar a otras habilidades y su asentamiento permite un andamiaje.

Finalmente, la práctica del *Mindfulness* en la Educación Inicial puede llevarse a cabo a partir de tres encuadres concretos: El primero implica el empleo de momentos puntuales

para la puesta en práctica y conocimiento de técnicas básicas de la praxis; el segundo, una formación más profunda y continua sobre programas de Atención Plena en el aula, la cual debe ser sistemática y temporalizada. El último, requiere la elaboración transversal del *Mindfulness* con otras áreas de estudio relacionadas, dando lugar a espacios educativos comunes (Perezagua Pozuelo, s/f). Al trabajar con alumnos del Nivel Inicial, es oportuno mencionar variabilidad en las prácticas, breves y relacionadas con el juego y diversión, para que los educandos se sientan motivados a participar. Lo ideal es que las prácticas se realicen, después de actividades más dinámicas o al comienzo y al final de la jornada escolar (García Campayo et al., 2017, en Pena Méndez, 2019). Las herramientas que se destacan son juegos, cuentos, canciones, junto a las técnicas de *Mindfulness*, como prácticas corporales, respiraciones y ejercicios de atención y concentración adaptadas al contexto educativo y la edad, son elementos de la evolución integral del niño (París Sánchez, 2018).

Los docentes y tutores de los niños deben estar bien informados e instruidos en técnicas de *Mindfulness* para poder enseñarlas de manera eficaz, por consiguiente la capacitación permanente y el apoyo son fundamentales para buen funcionamiento de la praxis en la clase (Guncay Salinas, 2024). Por las razones mencionadas, enseñarán y darán lugar a aulas más conscientes. Este crecimiento personal alcanzado favorece su práctica profesional, además de no necesitar aprobación administrativa para transmitirlo (París Sánchez, 2018). Asimismo, la gestión educativa Inicial comprende al entorno familiar y a la comunidad como parte de los objetivos para orientarlos y prepararlos para el beneficio del desarrollo integral de la población infantil (Gil et al., 2004).

2.2. Objetivos

2.2.1. Objetivo General

- Analizar si las prácticas del *Mindfulness* en niños y niñas de edades entre tres y seis años que se encuentran en la Educación Inicial de escolaridad tienen impacto en el desarrollo emocional, cognitivo y social.

2.2.2. Objetivos Específicos

- Comprender si la práctica del *Mindfulness* produce impacto en el desarrollo emocional de los niños y niñas en el Nivel Inicial.
- Identificar si la práctica del *Mindfulness* impacta el desarrollo cognitivo de niños y niñas en el Nivel Inicial, y en ese caso, especificar en qué dimensiones.
- Relevar el efecto de la práctica del *Mindfulness* en el *desarrollo* social de los niños y niñas en el Nivel Inicial.

2.3. Justificación

Considerando el aporte de UNICEF (2021) acerca de la salud, este organismo hace referencia a un "...estado dinámico de equilibrio interno, que requiere la capacidad de aplicar destrezas sociales, emocionales y cognitivas básicas para poder desenvolverse con soltura en la vida y en el mundo..." (p. 30). Es decir, no solo la ausencia de enfermedad, sino también se aborda específicamente en dicha definición, las variables implicadas en la presente investigación, en la infancia.

En ese sentido, Castillo Guerrero (2023) destaca la relevancia del período de Educación Inicial visto que facilita la enseñanza de los infantes pues su cerebro está conformándose para ser modificado o corregido en la adultez. En esta etapa se desarrollan las competencias emocionales y sociales. Guncay Salinas (2024) afirma que estas habilidades

permiten a los niños registrar, expresar y equilibrar sus emociones como así también relacionarse de manera eficaz y optimista con sus pares. A su vez, el desarrollo de la competencia cognitiva, comprende la obtención de habilidades de pensamiento, razonamiento y procesamiento de información. La autora añade que se hace hincapié en cómo el niño piensa, explora y resuelve conflictos.

En relación a lo expresado, este estudio se ubica dentro de la Psicología Educativa y Psicología del Desarrollo. Aliaga Bosch (2021) afirma que la psicología adaptada en el ámbito educacional brinda la pertinencia de describir, explicar y comprender la conducta humana. Mientras que la Psicología Evolutiva atiende las transformaciones del ser humano a lo largo de su desarrollo (Cantero Vicente, 2011). Siguiendo la misma línea de pensamiento, este trabajo de investigación se justifica en relación a lo planteado por Bueno (2015, en Pico Alcívar, 2021) quien sostiene que hay evidencia acerca de los beneficios de la práctica de *Mindfulness* desde los primeros años de vida. Los educandos contarán con herramientas y estrategias para sobrellevar conflictos diarios de una manera adecuada, resaltando a esta etapa en las que ocurren cambios profundos en el desarrollo, favoreciendo más aún al realizar la práctica.

Por tal motivo, esta revisión de estudios e investigaciones tiene un aspecto original e innovador, ya que de acuerdo a Pico Alcívar (2021), el modo de enseñar está en continuo cambio de acuerdo a la sociedad de conocimiento del siglo XXI, y aparecen en este contexto, nuevas estrategias de enseñanza que pueden ser aplicadas y adaptadas en los espacios educativos favoreciendo el desarrollo integral de los educandos. Dentro de las tácticas se encuentra *Mindfulness*.

En relación a los datos recabados hace varios años, *Mindfulness* ha ganado interés en el espacio escolar en diferentes países permitiendo el desarrollo de diferentes proyectos educativos (Arrojo Montilla, 2016) a nivel internacional.

En lo que respecta a la Argentina, el impacto del *Mindfulness* en la Educación Inicial aún se encuentra en estadios incipientes de desarrollo. En esta línea, ha sido poco difundido, explorado y/o sistematizado en la literatura disponible. Por tal motivo, esta revisión bibliográfica presenta una metodología viable, accesible y apropiada para revisar estudios existentes sobre la temática y permitir la comprensión integral del tema propuesto, especialmente en los primeros años de la educación infantil, al tener en cuenta que es posible acceder a las investigaciones y las fuentes científicas con acceso a buscadores como: Google Académico, Scielo, Redalyc y Dialnet.

Finalmente, este trabajo analizó y plasmó las conclusiones de diferentes autores, siendo una temática de utilidad que intenta ofrecer material de consulta para futuras investigaciones, contribuir a la creación de marcos teóricos y estrategias pedagógicas e innovadoras que integren prácticas de *Mindfulness* en el currículo del Nivel Inicial. Además, podrían desprenderse de la investigación nuevos programas o nuevas metodologías específicas de *Mindfulness* adaptados a esta edad.

2.4. Planteo del Problema

En relación a la importancia de la Atención Plena en el contexto educativo, esta investigación tiene como interrogación: ¿De qué manera la práctica del *Mindfulness* impacta en el desarrollo de niños y niñas del Nivel Inicial Educativo?

3. Estado Del Arte

El presente apartado tuvo como propósito aportar una revisión actualizada de las investigaciones realizadas entre los años 2020 y 2024, en idioma español e inglés, sobre las variables enunciadas en este TFI. Adicionalmente se incorpora la descripción de un programa de intervención realizado en la República Argentina, cuyo inicio fue en año 2015, el cual resulta relevante como antecedentes del tema a nivel local.

Los artículos han sido ordenados siguiendo un criterio temporal, en la descripción que a continuación se sigue.

Dillon, (2015) en Argentina, destacó los resultados que, a partir del impulso del Dr. López Rosetti, responsable del Servicio de Medicina del Estrés, del Hospital San Isidro, llevó adelante un dispositivo titulado: Programa de Meditación en Colegios: PROMECO, durante los años 2015 – 2019, el cual fue diseñado para niños escolarizados de salas de cinco, así como de nivel primario y medio. El objetivo fue entrenar a los educadores en la práctica de meditación *Mindfulness*, y de ese modo, que los docentes lo lleven adelante con sus estudiantes, al iniciar la jornada escolar, y previo a las clases habituales. La prueba se aplicó en sexto grado de seis instituciones públicas, en la que la maestra dirige un ejercicio de relajación psicofísica y de meditación, según las propias palabras de López Rosetti. Los principales resultados, medidos mediante encuestas a los docentes de esta investigación, indican que la práctica en los alumnos genera calma, fortalece la concentración, atención y memoria, mejora el vínculo entre sus pares y educadores, brindando un espacio que facilita la enseñanza.

Sánchez et al. (2020), llevaron a cabo un estudio piloto titulado: "*Mindfulness* en la Educación de la primera infancia: Un programa para desarrollar la Atención Plena", el cual tuvo como propósito analizar el efecto de dicho dispositivo sobre la percepción del docente en relación con la capacidad de atención, el rendimiento escolar, el bienestar de las emociones y el clima en el aula de una escuela situada en Madrid, España. La muestra estuvo conformada por un grupo de 25 educandos entre cinco y seis años. En adición, se trabajó con un grupo control de 24 niños de la misma edad y escuela. Para el estudio, se adoptó una metodología mixta que combinó observaciones directas y entrevistas grupales con los educandos y un cuestionario con el docente sobre las variables estudiadas. Los resultados dan cuenta que la práctica diaria de la Atención Plena en este grupo etario, podría fomentar capacidad de atención, bienestar emocional, rendimiento escolar y clima del aula.

El estudio publicado por Lai Tong Lee et al. (2020), que hace referencia al impacto de las intervenciones de la Atención Plena y el juego libre no estructurado en el bienestar de alumnos en la edad temprana. El objetivo fue analizar si la combinación del juego libre no estructurado y las intervenciones de *Mindfulness* contribuyen de forma independiente en el bienestar en los preescolares, dieron lugar a un trabajo cuasi-experimental, compuesto por una muestra de 42 alumnos de cuatro a seis años que asistían a dos jardines en Hong Kong. Los resultados arrojaron que el juego libre al igual que la Atención Plena combinados aumentaron significativamente el bienestar físico, emocional y social, beneficiando el bienestar en general de los infantes.

Asimismo, un estudio publicado por Pico Alcívar (2021) denominado "El *Mindfulness* en el desarrollo integral de los niños y niñas del Subnivel Inicial II" en un contexto educativo de Ecuador. Tuvo como objetivo constituir el uso de la Atención Plena en el desarrollo global

de los educandos. La muestra estuvo integrada por 30 preescolares de cuatro y cinco años, llevó a cabo un método de investigación cuantitativa, descriptiva. El autor utilizó como instrumento un cuestionario denominado “Análisis de las competencias y aprendizajes Kínder” (ACAK, Romero, 2017) completado por el docente, validado bajo la escala Likert, teniendo en cuenta las características de los alumnos. Como conclusión, se halló que las herramientas de la Atención Plena fueron beneficiosas para el bienestar físico y cognitivo de los alumnos, ya que permitió el desarrollo de hábitos de aceptación y calma frente a la prisa diaria. A su vez, se registró que dicha técnica facilitó a los niños ser conscientes de las actividades que realizaban en el aquí y ahora, además de reconocer sus emociones y sentimientos, valorar y aceptar la participación de sus pares y mejorar las relaciones sociales.

Aliaga Bosch (2021), llevó a cabo un estudio de diseño teórico-experimental en la ciudad de Valencia, España, denominado: “La Psicología Positiva: El *Mindfulness* como herramienta para optimizar la atención del alumnado de Educación Infantil”. Tuvo como objetivo comprender la relación entre dichas variables. La muestra se centró en 23 educandos de entre cuatro y cinco años., Cada sesión se realizó en momentos diferentes del horario escolar y evaluó en qué momentos los estudiantes mostraron mayor atención y predisposición para disfrutar y aprender. Los resultados mostraron que la práctica de la Atención Plena junto a la Psicología Positiva optimizó la atención de los educandos, favoreciendo en lo académico la calidad del proceso educativo y en lo personal a ser conscientes de sus acciones, así como también favoreció el bienestar emocional y el clima del aula.

En el mismo año, en Cuenca, Ecuador, Vélez et al. (2021), realizaron una investigación denominada: “Efectos del *Mindfulness* en preescolares con problemas de conductas donde participaron de manera aleatoria dos escuelas del Nivel Inicial”. El estudio

tuvo como objetivo evaluar los efectos de la práctica de la Atención Plena en las habilidades sociales y conductuales en los preescolares con problemas comportamentales. Se empleó un diseño cuasi-experimental y una muestra conformada por 47 niños de cuatro años, 24 de ellos pertenecientes al grupo experimental y 23 al grupo de control. Con el fin de evaluar los resultados, se utilizaron el Test de Batelle (Newborg, Wnek y Svinicki, 1998) y el *Child Behavior Checklist* (CBCL, Achenbach y Edelbrock, 1983). Se concluyó que al llevar adelante un proceso planificado, regular y continuo de la práctica, el mismo tuvo impacto positivo en la mejora del comportamiento y en el desarrollo de las habilidades sociales del grupo de intervención repercutiendo en las relaciones sociales con sus pares.

En Ecuador, en el año 2023, se llevó adelante un programa de intervención basado en Atención Plena para beneficiar el desarrollo de competencias socioemocionales en preescolares de cuatro y cinco años del Nivel Inicial. En dicho trabajo de investigación, realizado por Castillo Guerrero (2023) se utilizó un método mixto, combinando una dimensión teórica (analítico-sintético e inductivo– deductivo) y una fase empírica, utilizando en este caso la observación, la entrevista y la Prueba de Reconocimiento Facial de las Emociones (López et al., 2020). La población estuvo conformada por 70 alumnos de cuatro y cinco años de edad. A su vez, se invitó a 17 maestros con el fin de conocer cómo se desarrollan dichas habilidades en los alumnos. Se concluyó que la práctica favoreció el desarrollo de las competencias socioemocionales, los ayudó a relajarse, a concentrarse en sus actividades, a controlar sus emociones e interactuar favorablemente en su contexto.

Zambrano Solorzano et al. (2023), realizaron en una institución educativa de Santo Domingo, Ecuador, un estudio titulado: “*Mindfulness* cómo técnica lúdica para la inteligencia socioafectiva”, cuyo objetivo general fue analizar la relación entre dichas variables. Su diseño de investigación fue mixto, descriptivo y documental. La muestra estuvo conformada por 15

niños de Nivel Inicial, 15 padres y una educadora. Se aplicaron a nivel práctico técnicas e instrumentos como entrevistas, encuestas y fichas de observación para medir cuantitativamente el análisis de la muestra y, a nivel práctico se utilizó un método analítico, sintético e inductivo sobre características de la praxis y sustentos de la misma. Los resultados indicaron que el *Mindfulness* constituye una herramienta pedagógica efectiva que favorece el desarrollo de la inteligencia socioemocional en los educandos llevándolos a la reflexión y relajación permitiendo un ambiente tranquilo.

Acurio Proaño (2024) al realizar el estudio denominado “*Mindfulness* en la manifestación de emociones en niños de tres a cuatro años de la Unidad Educativa Juan Montalvo”, se propuso como objetivo examinar la técnica de Atención Plena en estudiantes de una escuela de Ecuador. Para ello utilizó un método exploratorio-descriptivo, de enfoque cualitativo que se apoyó en la observación de los educandos del Nivel Inicial en su entorno natural y entrevistas a dos maestros. Se concluyó que las herramientas de Atención Plena son eficaces para favorecer la autorregulación y la conciencia emocional en los alumnos al colaborar en el control de la expresión de sus emociones, además de beneficiar su comunicación afectiva.

Con el objetivo de evaluar la efectividad de las actividades de *Mindfulness* en el desarrollo emocional de niños y niñas del Nivel Inicial II en una institución educativa situada en Cuenca, Ecuador. Guncay salinas (2024). Tuvo como objetivo profundizar en la comprensión sobre cómo las prácticas de la Atención Plena influyen en la regulación emocional, la disminución del estrés y la benefician las habilidades socioemocionales en los infantes. Llevó adelante un trabajo de metodología mixta. Utilizó técnicas de observación directa en educandos de cuatro y cinco años de edad y encuestas a los maestros, además de las evaluaciones pre y post intervención. Los resultados manifestaron que las actividades de

Atención Plena tuvieron impacto en el desarrollo emocional aumentando la capacidad de identificación y manejo de las emociones, disminución de la ansiedad y estrés, aumento de la concentración, además de la mejora de las competencias sociales e incremento de la empatía hacia sus pares y habilidades para resolver conflictos con calma.

Por su parte, Moro Navajo (2024), llevó adelante un estudio denominado: “Efectos de la meditación *Mindfulness* en la concentración escolar de niños de la educación infantil: un estudio basado en la neuroeducación” realizado en un colegio público de Madrid, España. El mismo tuvo por objetivo evaluar y optimizar la concentración en los educandos. Constituido por una muestra de 46 niños y niñas de cinco y seis años, escolarizados divididos en dos grupos, uno experimental y otro de control de igual cantidad. Para ello, llevó adelante un estudio experimental con diseño de prueba pre-post de evaluación. Los resultados manifestaron que el *Mindfulness* colaboró notablemente en el desarrollo cognitivo y en el bienestar emocional. Los alumnos son conscientes de sus procesos cognitivos individuales, repercutiendo en su aprendizaje y resolución de situaciones problemáticas, al mejorar la atención, la concentración y el desarrollo de las competencias metacognitivas. A su vez, al impactar positivamente en la regulación emocional, crea un espacio seguro en el que disminuye el estrés y la ansiedad, brindando bienestar en el aula.

4. Marco Teórico

4.1. *Mindfulness*

Distintas herramientas psicológicas han sido desarrolladas orientadas a favorecer las habilidades mentales de las personas, con el objeto de paliar los efectos negativos que pueden influenciar en su rendimiento. Tales efectos pueden inquietar el bienestar emocional y, por ende, la capacidad de funcionar de manera óptima en diversas áreas de la vida. Por tal razón, es primordial buscar estrategias que fomenten emociones positivas para contrarrestar estos eventos negativos (Benavides Mayaute et al., 2021). A su vez, se destaca la importancia de la implementación de programas de intervención psicológica dirigidos a promover la inteligencia emocional a modo de abordar estos desafíos. Entre los instrumentos que facilitan el desarrollo emocional se encuentra *Mindfulness* (Moscoso, 2019).

Esta práctica permite a las personas cultivar una Conciencia Plena, enfocada exclusivamente en el presente, con el objetivo de liberarse del temor y la ansiedad asociados con las preocupaciones sobre el pasado y el futuro. *Mindfulness* busca cultivar un estado de no reacción, donde las personas simplemente observan y aceptan los fenómenos que surgen en su experiencia sin juzgarlos ni reaccionar ante ellos de manera automática. Este enfoque permite resultados más efectivos al promover una mayor claridad mental y una respuesta más adaptativa a las situaciones. Entre los procesos esenciales de la Atención Plena se destaca un trabajo sinérgico entre la regulación de la atención, la conciencia corporal, la regulación emocional y los cambios en las perspectivas del yo (flexibilidad psicológica). Estos aspectos constituyen un proceso integral que promueve la autorregulación emocional y cognitiva, lo que permite a las personas gestionar de manera más efectiva el estrés, regular sus emociones y mantener una visión más equilibrada y flexible de sí mismos y de su entorno (Langer et al., 2017).

Mindfulness no es un concepto moderno. El mismo alcanzó magnitud con la figura del Buda. Simón Pérez (2007) manifiesta que el Buda no sólo inició una tradición religiosa y filosófica que se difundió a nivel global, sino también perfeccionó un procedimiento antiquísimo.

A su vez, es importante resaltar el origen del *Mindfulness*: una praxis actual que trasciende culturas y contextos, que es fundamental para entender su aplicación moderna. Inicialmente enraizado en el budismo, la Atención Plena según Solé-Leris y Vélez de Cea (1999) se ha transformado en una técnica universal, libre de creencias religiosas o filosóficas.

En relación a lo anterior, *Mindfulness* se presenta como un descubrimiento reciente, aunque sus orígenes datan de unos 2.500 años a.C. Es una práctica proveniente del budismo, ligada estrechamente a la meditación, definida esta como un estado de consciencia que se adquiere mediante su práctica (Ginette, 2011 en Yútera Fernández, 2021).

Asimismo, *Mindfulness* es una palabra inglesa que etimológicamente es una traducción del término “Sati” del idioma Pali en las que se escribieron las colecciones textuales del saber budista en la antigüedad (Parra Delgado et al., 2012).

Se destaca, el Sermón del Buda que es donde se encuentran escritos los elementos centrales del pensamiento budista sintetizando el papel de la atención y su entrenamiento, denominado "los cuatro fundamentos de la atención". Allí se explica que la práctica de la atención consciente es esencial para comprender y cesar el sufrimiento, siendo el concepto central de dicha doctrina (Bodhi, 2013 en Cebolla I Martí et al., 2014).

Sarmiento-Bolaños et al. (2013) profundizan en este concepto, explicando que, según la filosofía budista, tanto el sufrimiento como la felicidad dependen exclusivamente de la mente. Por tanto, el cese del sufrimiento tiene su raíz y solución en la mente, un principio clave para comprender la finalidad de la meditación en esta tradición.

De acuerdo a García Campayo y Demarzo (2018) la traducción y adaptación del término "*sati*" no son tareas sencillas, dado el alcance y sofisticación del budismo. Los autores sostienen que "*sati*" se opone a operar en "piloto automático".

Mañas Mañas et al., (2014) añaden que actualmente, la práctica de *Mindfulness* ha trascendido la simple traducción "sati" y abarca una gama más extensa de conceptos. En español, se traduce usualmente como "Atención Plena o Conciencia Plena", términos que reflejan su ajuste y evolución en un contexto más global y moderno.

Por otra parte, *Mindfulness* se emplea para aludir a un entrenamiento que fomente la práctica, un constructo teórico y un mecanismo psicológico que permita fijar la atención en un objeto determinado (Germer, 2011 en Moñivas et al., 2012).

Kabat-Zinn (2005 en Cebolla I Martí et al., 2014) adiciona que "*Mindfulness* es un estado o rasgo que se refiere a la capacidad de estar atento a lo que sucede en el presente con apertura y aceptación" (p. 20). En la misma línea, *Mindfulness* es algo que ya poseemos en nuestro interior y en relación a la vorágine de la actualidad y los condicionamientos, no lo desarrollamos lo suficiente, por lo tanto lo debemos cultivar para lograr el restablecimiento de nuestro equilibrio interno (Pereyra Saenz, 2024).

En este sentido, las habilidades desarrolladas a través del entrenamiento del *Mindfulness* se constituyen como un nuevo recurso intrínseco que permite ser consciente de patrones reactivos automáticos, desarrollando experiencias más genuinas y menos condicionadas, habilitando al sujeto la capacidad de elaborar respuestas de calidad ante los estímulos. Con repercusiones directas en los niveles de salud y sentimiento de bienestar y felicidad (Moñivas et al., 2012).

Es menester destacar que en el año 1979, Kabat-Zinn biólogo molecular, asiduo en la práctica de yoga y meditación Zen, desarrolló un programa de prácticas contemplativas al que denominó Reducción del Estrés Basado en *Mindfulness* (MBSR), despojadas de toda creencia religiosa y cultural con el fin de conocer la mente y aliviar el estrés (Kabat Zinn, 2011 en Gil Montoya, 2020). De ese modo, en un contexto clínico fundó la Clínica de Reducción del Stress, en el interior del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Kabat-Zinn y su equipo comenzaron a utilizar *Mindfulness* con fines terapéuticos, en un periodo de ocho semanas para aminorar el estrés en personas con circunstancias crónicas para que aprendan a convivir con esta dolencia (Alvites Jimenez, 2023). A su vez, fue quien difundió e impulsó el uso de la meditación *Mindfulness* como método para el tratamiento de trastornos psicossomáticos para responder sobre aquellos casos y problemas clínicos que no se rebatían de manera adecuada al tratamiento médico clásico. Desde entonces el Centro aplica el programa a un amplio número de personas, sumándose otros países (Vallejo Pareja, 2006). El programa inicia una nueva forma de tratamiento en una rama de la medicina antes inexistente, dando origen a la medicina de la conducta en la que se tiene en cuenta factores tanto mentales como emocionales, es decir, la forma de pensar y de comportarnos, define nuestra salud física y capacidad de recuperación de enfermedades y lesiones (Kabat Zinn, 2004 en Espector, 2017). En relación a lo anterior, los autores dan cuenta que las prácticas

clínicas de Atención Plena estuvieron abocadas en su inicio a su papel como procedimiento de control fisiológico-emocional.

En la contemporaneidad, la práctica de Atención Plena se utiliza en las llamadas terapias de 3ª generación trabajando diferente en relación al paradigma de las terapias precedentes aunque con cierta integración. En este sentido, las terapias de 1ª y 2ª generación, se basan en el modelo de cambio, el comportamiento y modo de pensar pertinentemente. Con respecto a las de 3ª generación han optado por el modelo de aceptación, contemplando que si algo no se puede cambiar en la vida de la persona, se pueda entrenar para convivir con ello, aceptándose, en calidad de la relación que el sujeto tiene con los pensamientos y emociones que es lo que afecta significativamente su experiencia. Es decir, no implica que el sujeto no tenga síntomas sino que se busca cambiar con la práctica el curso de la experiencia subjetiva y la conciencia que el sujeto tenga de este, habilitando la pérdida de carga de los síntomas (Moñivas et al., 2012). Pérez y Botella (2006, en Melero Ventola et al., 2014) detallan “aquellas orientaciones terapéuticas que emplean la práctica de la Atención Plena como técnica principal: la Reducción del Estrés Basada en la Conciencia Plena (MBSR) y la Terapia Cognitiva Basada en la Conciencia Plena (MBCT). También se utiliza junto con otras prácticas terapéuticas como en la Terapia Dialéctica Conductual (TDC), la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la Terapia Breve Relacional (BRT)” (p.64).

Cabe destacar que la meditación Vipassana es la que mejor se ajusta al entrenar *Mindfulness* en relación al modelo de salud occidental (Moñivas et al., 2012) al ser el método más poderoso para formar la mente. En este sentido, una mente serena y centrada permite la práctica de Vipassana o meditación concentrada. Entonces, la meditación moldea la mente para calmarla y observar. En consecuencia, al comprender que los estados anímicos, las

sensaciones y los pensamientos no duran para siempre, las reacciones se calman. Asimismo, se observará con claridad las respuestas habituales a las situaciones, lo que brinda la oportunidad de cambiar las actitudes o el comportamiento si éstos no son los más adecuados (Gyatso, 1998, en Coutiño, 2012).

Por este motivo, Jon Kabat-Zinn es considerado como el padre del *Mindfulness* en Occidente por muchos expertos ya que tradujo los conceptos budistas tradicionales con habilidad y sabiduría así como también las prácticas orientales a un lenguaje moderno y cotidiano, resultando sumamente accesibles (Maex, 2011).

La psicología actual ha optado por la práctica de la Atención Plena para aumentar la conciencia y responder con más destreza a los procesos de la mente que aportan a la evolución de trastornos psicopatológicos y problemas de conductas (Bishop et al., 2004 en Mañas Mañas et al., 2014).

Asimismo, la Atención Plena no debe concebirse como intervención particular para un tratamiento específico, sino que se enfoca en desarrollar habilidades que influyen en las respuestas emocionales y afectivas, que residen en variados trastornos psicológicos. La práctica se plantea como una intervención transdiagnóstica, es decir, específicamente operaría con procesos psicopatológicos que comparten categorías diagnósticas (Cebolla I Martí, et al., 2014).

Por consiguiente, la Atención Plena manifiesta ser una alternativa terapéutica valorada y dando a conocer que el objetivo de la práctica, no es dejar de pensar o no tener eventos personales desagradables, sino que se trata de incrementar un registro propio, más

flexible y útil, para relacionarnos con ellos. Es decir, se trata de aprender a estar y ser con nosotros mismos de un modo distinto al precedente: auténtico, genuino, profundo, intenso y lleno de vitalidad (Mañas Mañas et al., 2014).

En la actualidad, el interés en *Mindfulness* en el mundo occidental ha experimentado un constante aumento. Este interés se ha reflejado en diversos aspectos de la vida diaria, desde la esfera personal hasta la educación de los niños en las escuelas o el tratamiento de los pacientes en psicoterapia. El ritmo frenético de la vida contemporánea, dominada por la tecnología que absorbe toda nuestra atención, a menudo resulta en una frenética actividad multitarea que impide a las personas simplemente ser y respirar. Este estilo de vida puede llevar a los jóvenes, acostumbrados a un constante estímulo para mantener su atención y cambiar de una actividad a otra, a carecer de tiempo para la autorreflexión y para establecer las conexiones interpersonales directas y cara a cara que son fundamentales para un desarrollo adecuado del cerebro. La vida moderna ofrece escasas oportunidades para conectarse verdaderamente con los demás (Siegel, 2010).

Además, el autor hace referencia sobre el ámbito personal, como un torbellino social que resulta insatisfactorio para muchos. Aunque nos adaptamos y respondemos al impulso de la actividad, con frecuencia nos vemos limitados en nuestro potencial por este frenético mundo. Por lo tanto, las personas de las culturas contemporáneas están ansiosas por adoptar una forma de estar que les permita desarrollarse plenamente. *Mindfulness*, en su sentido más amplio, ofrece una forma de atención que puede abrir la puerta a una manera más vibrante de existir en el mundo: la conexión con uno mismo (Siegel, 2010).

El objetivo principal de la práctica es disminuir el sufrimiento y emociones negativas que emergen de la interpretación exagerada o distorsionada de las características de las

personas, cosas o circunstancias, interpretación que inicialmente se deriva de los mecanismos de percepción. (Engel, Fries y Singer, 2001 en Sarmiento Bolaños y Gómez Acosta, 2013).

En suma, García Campayo (2017) afirma que *Mindfulness*:

- No se basa en dejar la mente en ausencia de pensamientos sino que, por lo contrario hacer consciente los pensamientos.
- No se trata de reprimir nuestras emociones sino que mediante la práctica, desarrollamos una plena conciencia de ellas, regulándolas y experimentando intensamente las emociones positivas y negativas sin reaccionar.
- No implica evitar el sufrimiento sino que la práctica colabora a no reaccionar y ser conscientes de él, en lugar de escapar de las emociones negativas, aceptarlas puede disminuir nuestro sufrimiento.
- No se trata de apartarnos de la vida. *Mindfulness* no lleva a recluirse ni a distanciarse del mundo, como ocurre en entornos monásticos. Más bien, pretende trasladar *Mindfulness* a nuestra vida cotidiana, esforzándonos por prestarles atención y conectarnos con nuestro entorno interpersonal, disfrutando la vida.

Asimismo, González (2014) aclara que no se busca la santidad. La Atención Plena nos invita a tomar conciencia de lo que estamos experimentando en el aquí y ahora. Podemos experimentar diferentes emociones. Cuando experimentamos emociones positivas debemos beneficiarnos de ellas y, cuando surgen emociones adversas no debemos evitarlas sino ser conscientes de ellas para poder superarlas o disminuir su impacto. Por lo tanto, cuando emerjan emociones negativas no debemos sentirnos vencidos o fracasados.

Mindfulness no pretende ir más allá de las experiencias diarias. Una parte esencial de esta práctica consiste en focalizar nuestra atención a cada detalle, incluso aquellos que podrían considerarse de poca importancia como el sabor de un caramelo o el olor de la lluvia en el asfalto. No obstante, *Mindfulness* también incluye una exploración más profunda de uno mismo (Germer, 2011 en González, 2014). Tiene que ver con vivir nuestra vida con calidad de conciencia, es decir, vivir en automático o con Atención Plena (Miró, 2006). Para el autor, la diferencia radica en nuestra experiencia y en la forma en que estamos en el aquí y ahora. En automático implica estar solamente con el cuerpo presente, de lo contrario, estamos presentes con todos nuestros sentidos experimentando nuestra experiencia.

Williams (2010, en Cebolla I Martí et al., 2014) refiere a la Atención Plena como un mecanismo mental complejo o modo ser no narrativo en contraste al modo hacer. En adición, otros autores afirman que el modo hacer se orienta al logro de las metas en la vida cotidiana con una mente inquieta con poca asistencia hacia el presente, que analiza constantemente el pasado y el futuro, dando lugar a una mente que divaga sin cesar, moviéndose circular, registrando discrepancias entre cómo son las cosas y cómo deberían ser o nos gustaría que fueran. En suma, las metas de la experiencia son clasificadas y enjuiciadas en opuestos. Sin embargo, el modo ser al no tener alguna meta por conseguir, además de no haber discordancias porque el foco está puesto en aceptar la experiencia tal como es sin presión y sin juzgar, dando lugar a una forma no narrativa de relacionarnos con nuestras vivencias (Farb et al., 2007 en Cebolla I Martí et al., 2014).

Por su parte, García Campayo (2017) afirma que cada vez que decidamos pensar o no, la Atención Plena nos invita a pasar del modo hacer al modo ser con conciencia y voluntad.

Mindfulness es una forma de ser que nos permite ver y entender la naturaleza de nuestra mente para poder vivir una vida significativa, sin asociarla a una técnica cognitiva

conductual reducida al paradigma del comportamiento humano (Kabat Zinn 2011, en Gil Montoya, 2020).

En este contexto, *Mindfulness* alienta a tomar conciencia acerca del funcionamiento de nuestra mente y de cómo nuestros pensamientos determinan nuestro modo de actuar y reaccionar (Arrojo Montilla, 2016). A su vez, al tomar conciencia de estos procesos mentales como pensamientos y sentimientos que pasan por nuestra mente dan lugar a 3 componentes elementales:

- Intención: elemento esencial que dirige la intención de la atención a través de la práctica, como autorregulación de la atención.
- Atención: capacidad de hacer foco y mantener la atención en el presente sin discriminación, evaluación o interpretación alguna.
- Actitud: Estado que permite actuar con apertura, aceptación y sin juzgar lo que acontece.

En definitiva, para García Campayo (2017), la Atención Plena es lo opuesto a la inatención. En este sentido, dirigir la atención es una capacidad innata humana, actualmente desvalorizada ocasionada por las múltiples tareas que hacen las personas en el mundo occidental incrementando los niveles de desatención en lo que hacen. En suma, el autor manifiesta que la actitud *Mindfulness* adecuada implica:

- No esperar nada: nuestras imágenes, representaciones e interpretaciones no forman parte de nuestra realidad, despejarnos de ellas implica liberarnos de las expectativas. *Mindfulness* nos invita a descubrir la vida tal cual es y no como quisiéramos que sea.

- No pensar, no juzgar: implica liberarnos del pensamiento y juicios porque no son nuestra realidad y al aparecer distorsionan nuestra interpretación real de los hechos. Impidiendo vivir las experiencias tal cual son.
- Aceptar, no rechazar: aceptar lo que aparezca en nuestra mente, pensamientos y emociones agradables o no, porque somos eso y más. La vida es una continuidad del presente y lo que hayamos vivido no condiciona en adelante.
- No forzar: es no esforzarse para meditar, si para ser perseverante aunque relajado y con amabilidad.
- No resistir, soltar: es no rechazar nada negativo de lo que aparezca en nuestra mente, ni aceptar los positivos, aceptar estos últimos implica rechazar los primeros. Debemos fluir con todo lo que acontece en nuestra mente sin aferrarnos, la vida es un duelo continuo, capacidad de regocijarse de todo lo que acontece ya que el mañana es incierto.
- Actitud amable hacia uno mismo: ante la pérdida de concentración o aparición de pensamientos y/o emoción. En este sentido, las prácticas contemplativas, comparan a la mente con un monito o niño, quien se enoja con ellos ante una travesura. Tampoco enojarse con la mente porque ésta es su naturaleza.
- Mente de principiante: implica experimentar cada momento o relación como si fuera la primera vez que la experimentamos, con apertura y curiosidad, sin recuerdos previos ni prejuicios porque son los que nos impiden ver tal cual es lo real.
- Paciencia: las cosas significativas se consiguen de manera gradual sin forzarlas. Las prácticas constantes de 20-30 minutos diarios dan lugar a cambios psicológicos importantes entre 8-12 semanas.

En cuanto a la conformación de las técnicas *Mindfulness*, se presentan dos distinciones, es decir, prácticas formales y prácticas informales: Las primeras se refieren a la

meditación propiamente dicha y la segunda se refiere a las actividades de la cotidianidad. Cabe destacar que para trabajar y entrenar la atención se realiza a través de un anclaje que es donde se sitúa la atención (Huguet y Alda, 2019 en Carranza Valverde y Chong López, 2022).

Acosta (2014) manifiesta que *Mindfulness* permite una práctica formal, la cual se refiere a una práctica diaria, adoptando una postura y disposición del tiempo, incluye a la respiración abdominal como herramienta de anclaje para tomar contacto con la atención en el aquí y ahora. En relación a lo anterior, se comienza con una postura cómoda sentados o acostados, focalizando en la sensación física del aire entrando por la nariz, al abdomen elevándose o al cuerpo (Cebolla I Martí et al., 2014). Los autores afirman que, en la práctica, la atención se dirige a cualquier objeto o fenómeno como anclaje en el momento presente. En suma, Carranza Valverde y Chong López (2022) manifiestan que la práctica formal de la Atención Plena comprende la focalización interna o externa, este último implica el mayor tiempo posible en un objeto por medio de un ancla. En cuanto al foco interno, el ancla buscará sostén en emociones, pensamientos, sensaciones y/o la respiración interna y de manera externa a través de cualquier objeto en el presente.

Del mismo modo, a los aprendices se les enseña a centrar su atención en algo específico como puede ser la respiración, observando con objetividad la manifestación esperable de pensamientos, emociones y/o sensaciones variadas. Cuando quien practica se da cuenta que ha perdido la focalización, y observa que su mente divaga, el entrenamiento consiste en identificar en ese momento el contenido del pensamiento y retomar al foco de atención, lo que da origen al proceso circular que consiste en prestar atención, distraerse, hacerse consciente de la distracción, y amablemente volver a prestar atención. La tendencia a

la distracción tiende a bajar gradualmente a medida que aumenta la familiaridad con el entrenamiento (Kabat Zinn, 2003 en Coutiño, 2012). En ese sentido, la respiración adecuada y consciente es la herramienta fundamental del Mindfulness, sobre todo para acceder a estados de atención profunda y de concentración. (Estrada, 2013, p.6 en Galián Amaro, 2017).

Con respecto a la herramienta de anclaje, la respiración es un proceso repetitivo en un tiempo deliberado de inspiración profunda donde el aire ingresa por la nariz llevándola hacia una respiración abdominal y expulsándolo a través de la exhalación. Comprende un proceso biológico concreto, denominado meditación, y en la medida que nuestra mente está focalizada en ese proceso respiratorio, brinda paz, serenidad y calma, además de no tener efectos adversos (López Rosetti, 2016). En este sentido, García Campayo (2017) afirma que la respiración es el anclaje de la focalización por excelencia. Esto quiere decir que *Mindfulness* es un instrumento para adquirir autoconciencia de los pensamientos, emociones y sensaciones que se experimentan, utilizando la respiración como ancla en el momento presente para sostener la atención sobre ella, equilibrar la mente y crear una sensación de bienestar y calma (Vallejo, 2019).

Por otra parte, la práctica informal a diferencia de la práctica formal involucra llevar Atención Plena en la vida cotidiana, sin necesidad de adoptar una posición determinada sino simples ejercicios de toma de conciencia de observación de los sentidos, de atención a lo que ocurre en el presente a través de situaciones diarias tales como lavarse las manos, pasear, comer, entre otros (Cebolla I Martí et al., 2014). Entonces, cuando mencionamos a las 2 maneras de realizar el entrenamiento, ya sea formal o informal nos referimos a actividades

centradas en la práctica de estado y proceso de la Atención Plena con el fin de aumentar *Mindfulness* como rasgo (Hervás et al., 2016).

Desde la perspectiva científica, *Mindfulness* tiene adherencia con indicadores de salud física y psicológica integrando un óptimo equilibrio del sistema nervioso autónomo (SNA), incrementando niveles de la afectividad positiva y descenso del negativo, satisfacción con la vida, vitalidad. Esto manifiesta beneficios para el tratamiento de padecimientos o trastornos. Además, dentro de los procesos subyacentes a los efectos que la práctica tiene sobre la salud y el bienestar contribuye al aumento del control del foco de atención, mayor conciencia de la experiencia, baja reactividad, mejor regulación de las emociones y mayor flexibilidad psicológica (Cebolla I Martí et al., 2014). Cabe destacar que la incorporación de métodos variados de neuroimagen en estudios orientados a determinar el impacto múltiple que la Conciencia Plena tiene sobre la estructura y el funcionamiento del cerebro, manifiestan ventajas a nivel emocional, afectivo y mental (Sarmiento-Bolaños et al., 2013).

Es oportuno mencionar que realizar la práctica de manera sostenida en el tiempo no solo para que alcance su máximo potencial sino también porque el impacto de sus efectos pueden empezar a notarse desde un primer momento (Fernández Sarabia, 2019).

De esta manera, *Mindfulness* puede aplicarse en diferentes ámbitos, entre ellos se destacan la clínica y la psicoeducativa. La primera va dirigida a pacientes que presentan diagnósticos médicos o psiquiátricos, que pretenden curar o mejorar su estado de enfermedad como depresión, ansiedad, dolor crónico, la práctica debe utilizarse siguiendo protocolos terapéuticos y su administración debe contar con el aval de profesionales sanitarios con experiencia en diferentes patologías. Otro ámbito de aplicación es en el contexto educativo,

destinado a la población en general, se destaca que las personas no tienen ningún diagnóstico y se busca alentar su salud de forma generalizada y su bienestar psicológico como la disminución de rumiaciones, enfrentamiento de situaciones conflictivas, regulación de las emociones. Se pueden aplicar a partir de diferentes protocolos formales e informales y pueden ser administradas por personas formadas en la práctica (García-Campayo y Demarzo, 2018).

4.2. Educación Inicial

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, s/f) de acuerdo a la Conferencia Mundial de Educación para todos, llevada a cabo en 1990, añade que: “El aprendizaje comienza al nacer. Esto requiere de atención temprana a la infancia y de educación inicial, que se pueden proporcionar a través de disposiciones que impliquen la participación de la familia, las comunidades o programas institucionales, según corresponda” (art. 5).

Por otra parte, Tuñón (2012) afirma que el Estado argentino, en los últimos años, ha avanzado en el reconocimiento del cuidado y la educación del derecho de los niños y niñas desde la primera infancia. La autora añade que tanto la Ley de Educación 26.206 como la Ley 26.233 impulsan objetivos sobre Centros de Desarrollo Infantil, contemplando el valor de los procesos en la crianza, la socialización y formación en los primeros años de vida.

La Educación Infantil adquiere una importancia significativa durante esta etapa esencial en los más pequeños y sus primeros años de vida. Esta fase es determinante para su evolución psicológica, física, intelectual y emocional, así como para la formación y el desarrollo de su personalidad (Cuevas, 1995 en Aliaga Bosch, 2021).

Por lo tanto, la Educación temprana es la primera etapa de socialización alejada del entorno familiar de todo niño y niña, distanciándose de su individualidad para adaptarse a costumbres y reglas de la institución educativa de la que va a formar parte, es un proceso adaptativo que guarda novedosas vivencias y conocimientos, además del comienzo del desarrollo de habilidades y nuevas capacidades (Aparicio Martínez et al., 2013).

El Nivel Inicial comienza en el momento en que los niños nacen hasta los 6 años, equivale al ofrecimiento de la atención en un contexto amigable que beneficie su crecimiento y evolución, además del cuidado integral que tiene por propósito contribuir en la evolución infantil contemplando aspectos del área psicomotora, del habla, físicos, cognitivos, sociales y emocionales, incluyendo sus individualidades únicas, necesidades, intereses y rasgos propios en relación a la etapa en la que se encuentran (Gil et al., 2004).

En este período se impulsan iniciativas dirigidas a potenciar en su totalidad el desarrollo integral de los más pequeños ya que se contempla que los primeros seis años de vida es cuando el cerebro se encuentra en las mejores condiciones para ser estimulado como en ninguna otra etapa (Gutiérrez Duarte et al., 2018).

Tébar Bueno et al. (2015) agrega que en el transcurso de la enseñanza, en la Educación Inicial en los más pequeños se producen grandes modificaciones en su desarrollo integral e importantes diferencias entre los niños de tres y cinco años, así como también diferencias interpersonales dentro del mismo nivel. Los mecanismos de mielinización y maduración de las áreas frontales les aportan un mejor funcionamiento de sus procesos cognitivos, control corporal y regulación emocional.

Por su parte, Navarro (2010 en Cuadrado Montañez, 2020) afirma que la Educación Inicial entre los tres y seis años constituye una fase importante en la vida de la persona, en ella se formarán las bases fundamentales del despliegue de la personalidad, además se originan y regulan procesos fisiológicos que inciden en la evolución física, condiciones de la salud y el nivel de adaptación al contexto.

Por lo tanto, la instrucción temprana es predominante en el Nivel Inicial para el desarrollo y las aptitudes en la evolución de los infantes. Al igual que el juego, ya que en esos intercambios se adquieren conocimientos y habilidades fundamentales. Por esta razón, involucrar entornos que fomenten las posibilidades para realizar actividades lúdicas y el aprendizaje práctico es el núcleo de programas eficientes. Se adiciona las posibilidades de intercambios que el niño o niñas tenga con un individuo, un espacio o un objeto en diferentes circunstancias, puede que sean apropiadas o inapropiadas, también la falta de oportunidad, contribuyen al desarrollo evolutivo de ese cerebro y sientan las bases para su aprendizaje posterior (UNICEF, s/f).

En adición, el Nivel Inicial es considerado indispensable, ya que es cuando se asientan las bases que dan lugar a los cambios evolutivos de sus capacidades y potencialidades, competencias que necesitarán a lo largo de toda su vida. También es un momento particular, ya que los infantes presentan transformaciones esenciales en aspectos físico, social, cognitivo y afectivo, como el incremento del desarrollo neuronal, asentamiento de capacidades para las relaciones afectivas y vinculares, manifestación del reconocimiento de sí mismo, del contexto físico y social, además de la formación del carácter (García López, 2023).

Asimismo, Manes (2018) manifiesta que el Nivel Inicial tiene un rol esencial en los cimientos de ciertas competencias cognitivas y sociales que se relacionan con las vivencias que experimentan los niños tanto en el espacio familiar como en la institución educativa entre otros espacios esenciales. El autor enfatiza acerca de la importancia de la educación en la primera infancia ya que habilita el desarrollo íntegro de manera física, mental y social, añadiendo la nutrición, atención de la salud, seguridad, el estímulo emocional, afectivo, cognoscitivo y estabilidad ambiental de los estudiantes.

A tal efecto, la evolución integral de un niño o niña y la Educación Inicial no deben ser abordadas como segmentaciones separadas. Todo lo que se haga o deje de hacer en la edad temprana, impacta durante toda su vida (Santi-León, 2019). En adición, Se comprende al desarrollo integral en los niños y niñas, como la adquisición de competencias perceptivas, motoras, de lenguaje, sociales, cognitivas, emocionales y de control propio, llevado a cabo a través de un proceso dinámico de maduración, resultante de un avance ordenado de desarrollo (Ponce, 2016 en Santi-León, 2019).

Asimismo, se considera que la educación que se logra en edades tempranas, es una etapa de instrucción esencial y determinante para alcanzar un óptimo desarrollo en edades posteriores. Por lo tanto, en este periodo la formación emocional juega un rol decisivo en el desarrollo afectivo y psicológico así como también tiene un gran impacto en el desarrollo socioemocional que los infantes deben tener con los individuos que los rodean, se suma un valor imprescindible en el desarrollo cognitivo y de las habilidades sociales (García López, 2023). Además, la autora señala que el desarrollo mental adecuado, una conducta social adaptada y segura, promueve una relación afectiva, estable y sana en el infante. A su vez, la

relación que se establece entre el aspecto intelectual y afectivo son tan próximos e inseparables que la influencia que ejercen determina la manera en que el niño asienta sus primeras relaciones afectivas, condicionadas en gran medida por su desarrollo cognitivo y de su proceso de socialización.

4.3. *Mindfulness* y Educación Inicial

Investigaciones manifiestan que la práctica del *Mindfulness* en el salón de clases ayuda a promover el desarrollo integral de los alumnos a nivel emocional, social, cognitivo y académico (Castillo Guerrero, 2023).

Ante lo expuesto, una de las ventajas clave de la práctica incluye la regulación de las emociones que resulta esencial para los infantes, ya que les permite identificarlas y gestionarlas adecuadamente, incluyendo su comportamiento. En este sentido, la regulación emocional es conceptualizada como la capacidad para manejar las emociones de manera acertada (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2007, en Pena Méndez, 2019).

En relación a lo mencionado, el desarrollo de la conciencia emocional es necesaria para trabajar y asimilar la comprensión de las emociones, ya que permite la asignación de un vocabulario a las emociones propias y ajenas y ser consciente de la relación que mantiene el estado emocional con la conducta (Ruiz Vera, 2020). Además, los beneficios de la Atención Plena en relación con la regulación emocional dan lugar a una mayor conciencia, ayuda a percibir las emociones más claramente y aumenta el autocontrol de las emociones negativas (Secanell y Nuñez, 2019 en Perez Perez, 2021).

En esa misma línea, al orientarse en las habilidades sociales, estas se encuentran vinculadas con la regulación de las emociones para que el niño tenga un adecuado desarrollo

y pueda de manera efectiva y satisfactoria relacionarse e interactuar con los demás (Herrera, 2019 en Galeas Guevara, 2023). En ese sentido, la práctica de la Atención Plena puede ayudar a los infantes a controlar la expresión de las emociones, así como mantener el bienestar socioemocional (Kabat-Zinn, 2015, en Lai Tong Lee et al., 2020).

Cabe destacar, el desarrollo social y afectivo no se considera de forma aislada en el desarrollo integral del infante sino que atraviesa diferentes áreas de dicho desarrollo (Zambrano Solorzano et al., 2023). Asimismo, el desarrollo social y emocional es un aspecto inherente al desarrollo integral en la edad temprana, proceso mediante el cual los infantes aprenden a comportarse en el entorno familiar, entre amigos y compañeros de la escuela. En adición, comprende una serie de etapas afectivas por las que atraviesan cuando nacen (Constante, 2022 en Zambrano Solorzano et al., 2023).

Asimismo, el incremento de la habilidad cognitiva al procesar la información de modo rápido, preciso y con actitud el cual se genera por el hábito de la práctica de *Mindfulness* (Marzal Pérez, 2020). En adición, esta herramienta en beneficio del desarrollo cognitivo, no solo favorece la atención y la concentración, además colabora al aumento de habilidades metacognitivas. Los infantes aprenden a tomar conciencia de sus procesos cognitivos, esencial para el aprendizaje propio y la resolución de situaciones problemáticas. El autor añade la importancia de la regulación emocional en el desarrollo de la habilidad cognitiva ya que juega un papel sustancial en el aprendizaje educativo, al reducir el estrés y la ansiedad (Moro Navajo, 2024).

Mañas Mañas et al., (2014) añaden que los efectos de la meditación *Mindfulness* en ciertas capacidades cognitivas y el rendimiento académico, es decir, varios aspectos del funcionamiento cognitivo son cruciales para lograr un desempeño académico satisfactorio,

destacando la capacidad para mantener la atención en tareas específicas y procesar la información de manera rápida y eficiente. La exploración sobre la concentración y diversas maneras de meditación apoya la mejora de estas habilidades en entornos educativos. Kaiser Greenland (2013) hace referencia a la atención concentrada en los educandos, es aquella que está vinculada a la función selectiva de la atención en cuanto el niño ajusta su campo atencional a un objeto específico. Según Wallace (s/f en Kaiser Greenland, 2013) esta competencia implica acomodar la mente, durante unos segundos o dos, en el objeto de meditación seleccionado. La autora afirma sobre la esencialidad de la atención y concentración.

En relación a lo expresado anteriormente, la implementación de la Atención Plena se transforma en un instrumento que conecta el ámbito emocional con los del aprendizaje al impulsar estar autorregulados, atentos, inhibidos, flexibles cognitivamente, el desarrollo de la metacognición y las habilidades sociales (Zabala et al., 2016 en Vallejo, 2019). Se destaca que estas cualidades están estrechamente relacionadas con la función ejecutiva de la atención, la cual desempeña un papel crucial en la autorregulación (Siegel, 2017 en Vallejo, 2019). En adición, un análisis exhaustivo reciente demuestra que estas intervenciones son efectivas para mejorar las habilidades de atención, reducir el estrés percibido, fomentar la autorregulación frente a situaciones estresantes, aumentar la resiliencia y disminuir los comportamientos agresivos (Zenner, Herrnleben-Kurz y Walach, 2013 en García Rubio et al., 2016). Por su parte, la capacidad para centrar atención es importante en el proceso de aprendizaje, pese a diversas estrategias que utilizan los docentes algunos educandos tienen problemas para enfocarse constantemente y se ven afectados en la escuela y fuera de ella. En ese sentido, la atención es el punto clave para el funcionamiento y el desarrollo óptimo de la persona. Se agrega el beneficio de la memoria de trabajo, organización y planificación, siendo este último

un factor determinante para la educación ya que forman parte de las vivencias personales y la obtención de conocimiento de forma cotidiana (Sarmiento, 2019; Plaza, 2021 en Galeas Guevara, 2023).

La Conciencia Plena en el contexto educativo no solo se centra en la mejora del rendimiento académico, sino que también aborda aspectos esenciales del bienestar emocional y social de los alumnos. Al cultivar una Atención Plena y una actitud compasiva hacia uno mismo y hacia los demás, se promueve un ambiente escolar más saludable y una mejor calidad de vida para todos los involucrados. Estos beneficios se extienden más allá del aula, impactando favorablemente en el buen desenvolvimiento en general de los educandos, sus familias y la sociedad en su conjunto (García Rubio et al., 2016). La práctica, nos ofrece una vía para abordar dificultades y permitirnos percibir las emociones de manera más clara y consciente. Al prestar atención plena a nuestras experiencias, podemos clarificar, reparar, regular y comprender mejor nuestros estados emocionales, brindándonos la oportunidad de darles sentido, a su vez, nos lleva a una mayor conciencia de los patrones condicionados que a menudo se activan en nuestra mente (González Jiménez, 2019). Al dejar de activarse en automático estos patrones condicionados, y al desarrollar una mayor claridad mental frente a ellos, somos capaces de romper con respuestas instintivas y reactivas. En su lugar, obtenemos la libertad de responder con mayor consciencia y adaptabilidad a los escenarios que enfrentamos. Este procedimiento nos brinda la capacidad de cultivar respuestas más equilibradas y alineadas con nuestros valores y metas personales (Ramos y Hernández, 2008). En definitiva, aunque el camino hacia el bienestar emocional a través del Mindfulness puede presentar desafíos, ofrece valiosas herramientas para navegar y transformar nuestras experiencias emocionales de manera constructiva (González Jiménez, 2019).

Investigaciones respaldan el beneficio que resulta de la práctica de la Atención Plena en el contexto educativo. Dado que la escuela es uno de los lugares donde los niños y niñas pasan mayor parte de su tiempo. Motivo por el cual es fundamental iniciar a trabajar sobre el papel significativo que cumple *Mindfulness* en ese espacio (Arrojo Montilla, 2016). En suma, *Mindfulness* no solo contribuye a mejorar la memoria y a aumentar la capacidad de atención, sino que también promueve el autocontrol (Hooker y Fodor, 2008 en Arroyo Montilla, 2016). También favorece el desarrollo de niveles más elevados de creatividad, la regulación emocional en niños con dificultades para expresar y gestionar sus emociones, la reducción de comportamientos agresivos, la mejora de la autorregulación, el sentido del humor y la calidad del sueño (Parra, Montañés, Montañés y Bartolomé, 2012 en Tébar Bueno et al., 2015).

Estos hallazgos explican en gran medida por qué las habilidades del *Mindfulness* han ganado una importancia significativa en el ámbito educativo en varios países en los últimos años, dando lugar al desarrollo de diversos proyectos. En los Estados Unidos, muchos estados han implementado la práctica del *Mindfulness* antes y después de las clases, mientras que, en España, más de 200 colegios públicos ya la han adoptado, con un enfoque particular. Existe una amplia gama de programas y criterios de evaluación, y el número de estudios que analizan las intervenciones basadas en *Mindfulness* en entornos escolares está en aumento (Arrojo Montilla, 2016). En la actualidad, en la Argentina, a través del programa de meditación en colegios incluye a 78 establecimientos, llevan adelante la práctica, meditan a través de la técnica occidental, implementado por el hospital de San Isidro. En ese sentido, todos los días, al llegar los educandos a la escuela lo practican con su docente a cargo. En suma, se destaca, que el programa se extendió a un colegio de Canadá quienes se conectan y llevan adelante el mismo procedimiento que en nuestro país (San Isidro Municipio, 2016).

Por su parte, Langer (2000 en Palomero Fernández y Valero Errazu, 2016) consideran que es esencial introducir *Mindfulness* en centros educativos y es necesario tener prudencia al introducir la práctica ya que se manifiestan ciertos desafíos como dificultades relacionadas con la eventual dificultad ideológica sobre las habilidades que deben integrarse en el plan de estudios y cómo deben ser cultivadas. En líneas generales, en el ámbito educativo se conserva la idea que ser inteligente y competente implica tener conocimiento sobre lo que ocurre fuera de nosotros.

Otras dificultades según Gunaratana (2016 en Palomero Fernández y Valero Errazu, 2016) son su interpretación, comprensión y la falta de evidencias sistemáticas impide determinar cómo la perciben los educadores que no la han practicado que, por lo general manifiestan ideas erradas. Es casual asociar a la práctica con doctrinas esotéricas, fenómenos paranormales y éxtasis que parecen imposibles de alcanzar. También se confunde como una forma de evadir la realidad o contrariamente tener la mente en blanco.

Woloschin de Glaser y Serrabona (2003 en Palomero Fernández y Valero Errazu, 2016) añaden:

- La currícula escolar está realizada bajo una premisa que manifiesta la existencia de una realidad objetiva que hay que seguir, mientras que la práctica de *Mindfulness* adopta una perspectiva diferente al considerar que percibimos la realidad externa a través de nuestras sensaciones, emociones y representaciones internas. En este sentido, para algunas instituciones, el proceso introspectivo podría observarse como un tiempo perdido en lo curricular.
- Por otro lado, en el caso de los maestros, la presión que ejercen para cumplir con el externo podría llevarlos a la comprensión de no disponer de tiempo para

dedicarse a este tipo de actividades, focalizando en el programa predefinido y alcanzar ciertos estándares relacionados con el conocimiento.

Para incorporar *Mindfulness*, se requiere por lo menos conocer qué beneficios existen para alumnos y docentes (Galeas Guevara, 2023).

Se destaca que la implementación del *Mindfulness* en las escuelas no solo se traduce en beneficios individuales para los alumnos, sino que también puede tener un impacto positivo en el clima escolar y en la dinámica general del aula. Al cultivar la atención plena y la regulación emocional, se promueve un ambiente escolar más positivo y colaborativo, lo que puede contribuir a mejorar la calidad de la experiencia educativa de todos los involucrados. Asimismo, los beneficios del *Mindfulness* pueden extenderse fuera del contexto escolar, influyendo de forma positiva en la vida diaria de los estudiantes y su interacción con la comunidad en general. La incorporación de la práctica en el ámbito educativo emerge como una estrategia integral para fomentar el bienestar emocional, cognitivo y social de los estudiantes, así como para promover un entorno escolar más saludable y enriquecedor para todos (Arrojo Montilla, 2016).

La práctica del *Mindfulness* reúne características esenciales y valiosas para el campo educativo. Es un instrumento que bien utilizado puede mejorar la vida escolar en los infantes tanto académico como social porque colabora en la autorregulación de las emociones, pensamientos y conductas, y mejora los procesos de focalización a través de la atención ejecutiva (Vallejo, 2019).

A su vez, las intervenciones de la Conciencia Plena en la Educación Inicial contemplan actividades en las que los niños son más conscientes de su propio cuerpo, de su

respiración, de sus emociones, de las de sus pares y al momento de enfrentar situaciones cotidianas lo hacen de manera más atenta y plena (Pacheco-Sanz, Canedo-García, Arija y García-Sánchez, 2018 en Sánchez et al., 2020).

Martínez (2018, en Pompa Abanto et al., 2022) añade acerca de beneficios de *Mindfulness* en los niños del Nivel Inicial, señalando el aumento de la concentración, regulación de las emociones, toma conciencia de uno mismo, fomentando a su vez la empatía en el otro.

Tras revisar investigaciones se observa que las prácticas de la Conciencia Plena aplicada a los infantes es benéfica para las buenas relaciones en el contexto educativo, dentro de la didáctica infantil añade un elemento esencial a la enseñanza tradicional, es decir, pasar a una enseñanza que considere el estado emocional, que les enseñe a resolver conflictos, a equilibrar sus emociones, a desarrollar las capacidades socioemocionales como base fundamental para su buen comportamiento dentro del medio que le rodea. Por lo mencionado, se considera importante estas prácticas en el Nivel Inicial y, desde estos principios, se puede enseñar a los estudiantes a vivir mejor (Castillo Guerrero, 2023).

5. Método

El presente Trabajo Final Integrador tuvo como objetivo analizar el impacto de la implementación del *Mindfulness* en niños y niñas del Nivel Inicial, especialmente en las dimensiones cognitiva, emocional y social.

Para llevar adelante la investigación se trabajó con un diseño teórico y de revisión bibliográfica. En el proceso del estudio, se analizaron fuentes de acceso a la información incluidas en las bases de datos como: Google Académico, Scielo, Redalyc, Dialnet. Además se estableció que las fuentes analizadas fueran de carácter primarias y secundarias.

De acuerdo a Montero y León (2007) dentro de los propósitos del estudio exhaustivo de la revisión bibliográfica se consideró para su análisis, estudios de investigación, avances teóricos, revisiones, análisis comparativos y críticos de teorías, modelos y/o evidencia empírica dentro del campo definido.

En atención a los criterios de inclusión, se seleccionaron artículos en español e inglés de los últimos cinco años, entre 2020 y 2024 con la excepción de conceptos de autores notables e investigaciones relevantes de publicaciones anteriores a la fecha establecida. Han quedado excluidos trabajos que no coincidan con dichos criterios descritos.

Las palabras claves de la búsqueda fueron: *Mindfulness*-Atención Plena- Conciencia Plena-Educación Inicial-Nivel Inicial, y en inglés: *Full Attention- Initial Education*.

Una vez finalizada la búsqueda de información se ficharon y clasificaron los artículos relevantes. Se predeterminaron 124 artículos, de los cuales se optaron por 73 considerando los criterios mencionados. La organización de la literatura para su análisis se ordenó, de acuerdo a criterios cronológicos. Luego se sistematizaron los resultados considerando los objetivos del presente TFI.

6. Resultados

Se describirán a continuación los resultados, teniendo en cuenta su descripción según los propósitos específicos plateados.

En atención al primer objetivo previsto en este TFI, el cual proponía comprender si la práctica del *Mindfulness* produce impacto en el desarrollo emocional de los niños y niñas del Nivel Inicial, los resultados arribados indican que la implementación de tal práctica “...impacta positivamente en el bienestar de las emociones, reflejándose en el incremento de la capacidad de manejo e identificación emocional...” según lo afirma (Guncay Salinas, 2024). A su vez se evidencia una relación favorable entre la praxis del *Mindfulness* y la atención de los estudiantes, lo cual se encuentra en consonancia con su bienestar emocional, permitiéndoles tener un mejor registro de sus estados internos. Finalmente, La regulación emocional crea un espacio seguro en el que disminuye el estrés y la ansiedad, brindando bienestar en el aula (Moro Navajo, 2024).

Los estudios de los países como España y Ecuador (Sánchez et al., 2020; Guncay Salinas, 2024; Acunio Proaño, 2024; Lai Tong Lee et al., 2020; Aliaga Bosch, 2021), han demostrado que la práctica de la Atención Plena impacta en el bienestar emocional de los infantes, especialmente en el ámbito educativo. Por lo expresado, se ratifica en esta investigación de revisión bibliográfica, la práctica de *Mindfulness* tiene un impacto significativo en el desarrollo emocional en niños y niñas de la Educación Inicial. No se ha encontrado ningún estudio de los antecedentes y acerca de las bases consultadas, disímiles a lo expuesto.

Atendiendo al segundo objetivo específico, que planteaba identificar si la práctica del *Mindfulness* impacta el desarrollo cognitivo de niños y niñas en el Nivel Inicial, y en ese

caso, especificar en qué dimensiones. Las investigaciones actuales según Dillon, 2015; Pico Alcívar, 2021; Moro Navajo, 2024) concluyen de manera positiva respecto a dicho postulado. Se destaca la mejora en las dimensiones de la atención y concentración. Además del desarrollo de habilidades metacognitivas según lo afirma Moro Navajo (2024). En ese sentido, los infantes aprenden a tomar conciencia de sus procesos mentales favoreciendo el aprendizaje, la resolución de situaciones problemáticas y rendimiento académico. En su conjunto, Aliaga Bosch (2021) afirma que "...a nivel personal los ayuda a ser conscientes de sus acciones. Además de realizar actividades en el aquí y ahora y desarrollar hábitos de aceptación y calma frente a la prisa diaria (Pico Alcívar, 2021). Se destaca que al estar reguladas las emociones reducen ansiedad y estrés, repercutiendo en el ámbito académico brindando bienestar de los educandos (Moro Navajo, 2024). Finalmente, no se ha encontrado ninguna pesquisa en los repositorios y bases consultadas en esta investigación, que aporten resultados diferentes a los expresados.

De acuerdo al último objetivo específico propuesto, según el cual persigue relevar el efecto de la práctica del *Mindfulness* en el desarrollo social de los niños y niñas en el Nivel Inicial, se han hallado en las pesquisas según (Vélez et al., 2021 y Zambrano Solorzano et al., 2023), que al llevar adelante un proceso planificado, regular y diario de la práctica, tiene efecto positivo en el desarrollo de las habilidades sociales y en sus conductas al mejorar la relación interpersonal entre ellos (Vélez et al., 2021). En especial se registró que los niños y niñas aprenden a ser reflexivos, a estar más relajados, a ser más empáticos e interactuar adecuadamente con sus pares generando un ambiente educativo tranquilo (Zambrano Solorzano et al., 2023). Asimismo, el desarrollo social y emocional es un aspecto inherente al desarrollo integral en la edad temprana, proceso mediante el cual los infantes aprenden a comportarse en el entorno familiar, entre amigos y compañeros en la escuela (Constante,

2022 en Zambrano Solorzano et al., 2023). En relación a lo expuesto, no se han encontrado estudios en oposición a lo presentado.

A partir de lo desarrollado, es que se puede entonces responder de manera satisfactoria a la pregunta de investigación, en consonancia con el objetivo general propuesto acerca de la aplicación del *Mindfulness* y su impacto en el desarrollo cognitivo, emocional y social en niños y niñas de entre tres y seis años de la Educación Inicial.

Los hallazgos consideran esta etapa crucial para el desarrollo de las competencias socioemocionales y cognitivas de los infantes porque es cuando aprenden a regular sus emociones, mejoran la atención y la concentración, así como la las relaciones interpersonales y la empatía a través de la práctica sistemática de *Mindfulness* con resultados favorables en su desarrollo integral asentando bases sólidas futuras.

7. Síntesis y Conclusiones

En referencia al propósito del presente trabajo de investigación, de revisión bibliográfica, mediante el cual se analizó el impacto de la aplicación del *Mindfulness* en la edad temprana, destacándose en este estudio a niños y niñas entre tres y seis años del Nivel Inicial, los resultados indicaron en todas las investigaciones consultadas, beneficios de su implementación, especialmente en el contexto escolar. Como se enunció anteriormente, y en adición, no se halló ninguna pesquisa que indique resultados opuestos o interpelen a dicha proposición.

Atendiendo a la variable evolutiva, en conjunción con los aspectos educativos en esta etapa, y al tener en cuenta este grupo etario y las intervenciones del *Mindfulness* que se hagan en este periodo, se vislumbra que las mismas benefician y dan lugar al despliegue del desarrollo cognitivo, emocional y social. A su vez, esto facilitaría otras habilidades, ya que su establecimiento permite andamiaje para el resto de sus vidas. Por tal motivo, Zambrano Solorzano (2023) ratifica que no se puede considerar de manera aislada el desarrollo de las competencias social y emocional porque atraviesan diferentes áreas del desarrollo integral del niño, de igual modo, la relación que existe entre el nivel de la competencia emocional y cognitiva ya que repercute en el aprendizaje educativo al reducir el estrés y la ansiedad en el niño (Moro Navajo, 2024).

En este sentido la Educación Inicial y desarrollo infantil deben ser abordados conjuntamente. En línea con ello, puede acompañarse el crecimiento y aprendizaje en niños y niñas con diversos recursos y técnicas que beneficien e impacten positivamente en desarrollo infantil, tal como lo es *Mindfulness*, de acuerdo a los resultados arribados.

En lo que respecta a la institución educativa y la implementación del *Mindfulness* se traduce en beneficios tanto a nivel individual como grupal repercutiendo de modo positivo en el clima escolar y en la dinámica en general del salón de clases (Arroyo Montilla, 2016). De igual modo la autora afirma acerca de los beneficios del *Mindfulness* al extenderse fuera del contexto escolar, influyendo adecuadamente en la vida cotidiana del infante y las relaciones interpersonales que comparte con la comunidad en general.

En ese sentido, es de suma importancia el involucramiento de los padres, los maestros, los promotores comunitarios, las cuidadoras y otros actores importantes en la vida de los infantes colaborando en el desarrollo físico, cognitivo, social, emocional, al sumar contextos adecuados en donde el espacio físico y las interacciones sean desencadenantes del potencial de talento y habilidades con las que nace el infante (Gil et al., 2004).

En definitiva, la aplicación *Mindfulness* como herramienta lúdica infantil en la edad temprana beneficia las relaciones sociales que se dan en el ámbito educativo, añadiéndose un elemento fundamental que es pasar de una enseñanza tradicional a una enseñanza que considere el estado emocional, que les enseñe a resolver conflictos, a equilibrar emociones y el desarrollo socioemocional como base fundamental para el buen comportamiento de los niños y niñas dentro del medio circundante en el que habitan (Castillo Guerrero, 2023).

Se arriba a la conclusión que la aplicación de *Mindfulness* surge en el ámbito educativo como una estrategia integral produciendo impacto en el desarrollo emocional, social y cognitivo de los alumnos generando a su vez, un entorno más beneficioso y gratificante para todos los actores que participan en el entorno educativo del Nivel Inicial (Arrojo Montilla, 2016).

8. Aportes y Contribuciones de la Investigación

En primer lugar, los aportes de esta revisión bibliográfica son teóricos, permitiendo llenar vacíos en la literatura actual y en correspondencia brinda viabilidad al estado del arte sobre la práctica de *Mindfulness* en el Nivel Inicial tras recopilar y organizar la información disponible, además de los resultados obtenidos de estudios que existen hasta el momento actual.

En segundo lugar, contribuir con las áreas de investigación de la Psicología del Desarrollo y Psicología Educativa, con el fin de brindar información útil acerca de las prácticas del *Mindfulness* en el Nivel Inicial que permita la intervención temprana y prevención mediante la adecuada gestión de emociones, desarrollo de competencias sociales y cognitivas. Al distinguir esta etapa como crucial para establecer bases sólidas en el desarrollo integral de los niños y niñas en la Educación Inicial.

En tercer lugar, el *Mindfulness* representa una innovación prometedora en el ámbito educativo del Nivel Inicial como herramienta de enseñanza y aprendizaje que no solo promueve el rendimiento académico, sino que además favorece el desarrollo socioemocional.

Finalmente *Mindfulness* brinda programas, estrategias didácticas y prácticas adaptadas a la edad y nivel de desarrollo de los infantes contribuyendo al desarrollo de habilidades nuevas de gran utilidad tanto en su trayectoria escolar como personal.

8.1. Limitaciones de la Investigación

Con respecto a la realización del presente trabajo, en la actualidad, se observaron en Argentina, escasos estudios acerca del *Mindfulness* en el campo institucional educativo del Nivel Inicial.

Dicha limitación podría ampliarse en adelante llevando al realizar algún estudio de corte cualitativo y/o cuantitativo, utilizando escalas confiables con el objetivo de aportar nuevas evidencias empíricas para ser proporcionada a futuras investigaciones sobre el tema analizado.

Otras limitaciones estuvieron en relación a la posibilidad de encontrar estudios que integren las variables *Mindfulness* y el Nivel Inicial de los últimos 5 años aún al haber realizado la búsqueda en inglés y español. Se sumó en la búsqueda bibliográfica haber encontrado menos estudios de *Mindfulness* en el Nivel Inicial comparado con investigaciones del nivel primario y medio. Otra restricción fue haber encontrado artículos científicos de acceso restringido acerca del *Mindfulness* y Educación Inicial, lo cual dificultó poder adentrarse en el total de dichas investigaciones de manera completa.

8.2. Líneas de Investigaciones Futuras

Este estudio teórico ofrece material de consultas futuras y sentar bases para alentar a profesionales del área de psicología y del ámbito educativo a continuar investigando sobre marcos teóricos que evidencien sobre la práctica de *Mindfulness* en el Nivel Inicial. Podrían realizarse diseños de investigación de corte longitudinal para evaluar a largo plazo los resultados de la puesta en práctica del *Mindfulness* en la Educación Inicial. Por otra parte, podría evaluarse estas variables en distintos contextos culturales y sociales. También como futuras líneas de profundización, se podrán analizar desde las neurociencias, los cambios en el desarrollo cognitivo, emocional y social a partir de implementar de forma sistemática *Mindfulness* en el contexto educativo de la Educación Inicial.

Finalmente se reconoce la importancia de seguir investigando líneas futuras acerca de las prácticas de la Atención Plena para garantizar su impacto en relación a las necesidades específicas de los infantes en esta etapa fundamental de desarrollo de la Educación Inicial.

9. Referencias

- Acosta, P. (2014). *Mindfulness para el mundo. Vivir en el presente sin juzgar. Un programa de entrenamiento de 6 semanas*. Búho.
- Acurio Proaño, I.K. (2024). Mindfulness en la manifestación de las emociones en niños de 3 y 4 años de la Unidad Educativa “Juan Montalvo”. [Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de Educación Parvularia]. Universidad Técnica de Ambato. Ecuador.
- Aliaga Bosch, B. (2021). La psicología positiva: El Mindfulness como herramienta para mejorar la atención del alumnado de Educación Infantil. [Trabajo Fin de grado de Maestro en Educación Infantil]. Universidad de Valencia. España.
<https://hdl.handle.net/10550/79889>
- Alvites Jimenez, R.S. (2023). Programa de Mindfulness para mejorar la autorregulación emocional en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino. [Tesis para obtener el Grado Académico de Maestra en Psicología Educativa]. Universidad César Vallejo. Lima. Perú. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/123988>
- Aparicio Martínez, Y., Urdaneta Lozano, L., y González, M. (2013). La Educación Preescolar. *Sus significados sociales desde la Madre. Interacción y perspectiva: Revista de Trabajo Social*, 3 (2), 198-208.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5154913>
- Arrojo Montilla, S. (2016). Programa de Mindfulness aplicado a Educación Infantil. [Trabajo Fin de Grado en Educación Infantil]. Universidad De Granada. España.
<http://hdl.handle.net/10481/46081>
- Benavides Mayaute, L. D. C., y Benavides Mayaute, A. L. (2021). La aplicación del Mindfulness para mejorar las estrategias de enseñanza y aprendizaje en la educación superior. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(21), 1554-1562. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i21.297>
- Cantero Vicente, M.P; Delgado Domenech, B; Gión Méndez, S; González Gómez, C; Martínez Vicente, A. B; Ignasi Navarro, S; Pérez Pérez, N y Valero Rodríguez, J.

- (2011). *Psicología del Desarrollo humano: del nacimiento a la vejez*. Club Universitario.
- Carranza Valverde, E. K., y Chong López, S. P. (2022). Programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en niños y niñas de 5 años de la I.E N° 1661 La alegría del saber. [Tesis para obtener título profesional de licenciada en Educación Inicial]. Universidad Nacional de Salta. Nuevo Chimbote. Perú.
<https://repositorio.uns.edu.pe/handle/20.500.14278/3923>
- Castillo Guerrero, C. (2023). Mindfulness para favorecer el desarrollo de las competencias socioemocionales en niños de educación inicial. [Proyecto de desarrollo en opción título de Magister en Educación Inicial]. Programa de Maestría: En Educación Inicial. Cohorte 1. Universidad Técnica de Machala. Ecuador.
<http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/21428>
- Cebolla I Martí, A., García-Campayo, J., y Demarzo, M. (2014). *Mindfulness y ciencia de la tradición a la modernidad*. Alianza.
- Congreso de la Nación Argentina. (2007, 28 de marzo). Ley N°26.233. *Derechos del niño. Centros de desarrollo infantil. Promoción y regulación*.
<https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-26233-127532>
- Coutiño, A. M. (2012). Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (TTG): la atención plena / mindfulness. *Revista Internacional De Psicología*, 12(01), 1–18.
<https://doi.org/10.33670/18181023.v12i01.66>
- Cuadrado Montañez, L. (2020). Mindfulness para prevenir el estrés en la transición de la etapa Infantil a Primaria. [Trabajo Fin de Master]. Universidad de Jaén. España.
<https://hdl.handle.net/10953.1/12148>
- Davidson, R. (2017). La base de un cerebro sano es la bondad, y se puede entrenar. Entrevista de Ima Sanchis. La Vanguardia. Barcelona.
<https://www.lavanguardia.com/lacontra/20170327/421220248157/la-base-de-un-cerebro-sano-es-la-bondad-y-se-puede-entrenar.html>
- Dillon, A. (2015, octubre 15). Usan la meditación en el aula como antídoto de la violencia. Clarín Sociedad, [Versión digital]. https://www.clarin.com/sociedad/meditacion-aula-antiviolenca-san-isidro_0_S1kxLj-KDQg.html

- Espector, G. (2017). ¿Cómo se implementa una práctica novedosa dentro de las instituciones escolares? El caso del Mindfulness en escuelas primarias de Buenos Aires. [Tesis de Maestría en Estudios Organizacionales]. Universidad San Andrés, Victoria, Argentina. <http://hdl.handle.net/10908/16871>
- Fernández Sarabia, I. (2019). Mindfulness y Educación. Beneficios y aplicaciones educativas de la Atención Plena y su relación con el bachillerato internacional. Máster universitario en profesorado. [Trabajo de Fin de Máster]. Universidad de Navarra. España. <https://hdl.handle.net/10171/58259>
- Galeas Guevara, L.R. (2023). Propuesta de Intervención Basada en el Mindfulness para el Desarrollo Emocional de Estudiantes de Educación Básica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 01-15. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.5936
- Galián Amaro, L. (2017). Mindfulness: Entrenamos nuestros poderes. [Trabajo Fin de Grado]. Universidad de Jaén. España. <https://hdl.handle.net/10953.1/5187>
- García Campayo, J. (2017). *Mindfulness. Una experiencia de libertad*. Gárgola.
- García Campayo, J., y Demarzo, M. (2018). *¿Qué sabemos del Mindfulness?* Kairós.
- García López, R M. (2023). Importancia de la Educación Preescolar. Blog. Cumbres Internacional School Lomas. <https://www.cumbreslomas.com/noticias/importancia-de-la-educacion-preescolar>
- García Rubio, C., Luna Jarillo, T., Castillo Gualda, R., y Rodríguez Carvajal, R. (2016). Impacto de una intervención breve basada en Mindfulness en niños: un estudio piloto. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 30 (87,3), 61-74. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802513>
- Gil G, M., y Sánchez G. O. (2004). Educación inicial o preescolar: el niño y la niña menores de tres años. Algunas orientaciones a los docentes. *Educere*, 8(27), 535-543. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35602713>
- Gil Montoya, M. D. (2020). Mindfulness en Oriente y en Occidente. *ENDOXA*, (45), 227–248. <https://doi.org/10.5944/endoxa.45.2020.22985>

- González Jiménez, V. I. (2019). Educación emocional y mindfulness en educación primaria. [Trabajo Fin de Grado en Educación Primaria]. Universidad de Cádiz. España.
<http://hdl.handle.net/10498/21888>
- González-Santana, A. (2014). Mindfulness (atención plena o conciencia plena). Guía para educadores [Archivo PDF]. <http://dx.doi.org/10.13140/2.1.4453.1208>
- Guncay Salinas, D.N. (2024). Actividades Mindfulness para el desarrollo emocional en niños y niñas de nivel inicial 2 en la unidad educativa Eugenio Espejo. [Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciatura en Ciencias de la Educación Inicial]. Universidad Politécnica Salesiana. Ecuador.
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/28488/1/UPS-CT011580.pdf>
- Gutiérrez Duarte, S. A., y Ruiz León, M. (2018). Impacto de la educación inicial y preescolar en el neurodesarrollo infantil. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 9(17), 33-51. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=521655454003>
- Hervás Torres, G., Cebolla I Martí, A., y Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clinical and Health. Journal of Empirical Research in Psychology*, 27 (3), 115-124.
<https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000144319/PDF/144319spa.pdf.multi>
- Kaiser Greenland, S. (2013). *El niño atento. Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo*. Desclée de Brouwer.
- Lai Tong Lee, R., Jerrine Lane, S., Chui Yan Tang, A., Leung, C., Wai Hang Kwok, S., Lobo Hung Tak., L., Browne, G., & Wai Chi Chan, S. (2020). Efectos de un juego libre no estructurado y Mindfulness intervención sobre el bienestar en estudiantes de Educación Infantil/Effects of an Unstructured Free Play and Mindfulness intervention on Wellbeing in Kindergarten Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(15), 5382.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17155382>
- Langer Álvaro, I., Schmidt, C., Aguilar-Parra, J. M., Cid, C., y Magni, A. (2017). Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo. *Revista médica de Chile*, 145(4), 476-482.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017000400008

- López Rosetti, D. (2016, 28 de julio). Meditación y estrés [Video]. YouTube. TEDxSanIsidro. <https://www.youtube.com/watch?v=Vg5sfCX8B8>
- Maex, E. (2011). The Buddhist roots of mindfulness training: a practitioners view. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 165–175. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564835>
- Manes, F. (2018, 19 de agosto). La importancia de la Educación Inicial. Clarín Viva. [Versión digital]. https://www.clarin.com/viva/importancia-educacion-inicial_0_SyvP27X87.html
- Mañas Mañas, I., Franco Justo, C., Gil Montoya, M.D., y Gil Montoya, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*, 193-229. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4859791>
- Marzal Pérez, C. (2020). Propuesta de intervención en Educación Primaria: Mindfulness para una educación atenta [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad Zaragoza. España. <https://bit.ly/3zjoqNs>
- Melero Ventola, A. R., y Yela Bernabé, J. R. (2014). Análisis de la investigación sobre mindfulness entre 2008-2012: una aproximación a través del análisis bibliométrico. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*, 4(1), 73–82. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v4.590>
- Ministerio de Educación. Presidencia de la Nación. (2006, 27 de diciembre). *Ley 26.206 de Educación Nacional*. <http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL002610.pdf>
- Miró, M.T. (2006). La atención plena (Mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de Psicoterapia*, 17 (66), 31-76. <https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/2389792>
- Montero, I., y León, O.G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 847-862. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33770318.pdf>

- Moñivas, A; García-Diex, G., & García-De-Silva, R. (2012). Mindfulness (Atención Plena): concepto y teoría. *Portularia*, XII, 83-89. Universidad de Huelva. España.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=161024437009>
- Moro Navajo, V. (2024). Efectos de la meditación mindfulness en la concentración escolar de niños de Educación Infantil: un estilo basado en neuroeducación. [Trabajo Fin de grado]. Universidad Francisco de Vitoria. Madrid. España.
<http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.14145.77926>
- Moscoso, M. S. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit*, 25(1), 107-117.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v25n1/a09v25n1.pdf>
- Palomero Fernández, P., y Valero Errazu, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado: continuación de la antigua Revista de Escuelas Normales*, 30 (87), 17-29.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802510>
- París Sánchez, M. (2018). Las técnicas de Mindfulness en Educación Infantil. [Trabajo Fin de Grado en Educación Infantil]. Universidad de Valladolid. España.
<http://uvadoc.uva.es/handle/10324/29344>
- Parra Delgado, M., Montañés Rodríguez, J., Montañés Sánchez, M., & Bartolomé Gutiérrez, R. (2012). Conociendo mindfulness [Knowing mindfulness]. *Revista De La Facultad De Educación De Albacete*, 27, 29–46. <https://doi.org/10.18239/ensayos.v27i0.130>
- Pena Méndez, M. (2019). Mindfulness para la regulación emocional en educación infantil: propuesta de intervención para el aula de 5 años. [Trabajo Fin de Máster Inédito]. Universidad de Sevilla. Sevilla, España. <https://hdl.handle.net/11441/93932>
- Pereyra Saez, G. (2024). *Mindfulness paso a paso. 47 recetas de meditación para prevenir el estrés, disminuir la ansiedad y mejorar la calidad de vida*. Albatros.
- Perez Perez, M. (2021). El razonamiento de las emociones y la atención plena en niños con TDAH. [Trabajo de Fin de Grado de Psicología]. Facultad de Psicología y Logopedia. Universidad de la Laguna. España. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/24025>

- Perezagua Pozuelo, J. (s/f). Mindfulness en el aula. Materiales didácticos CRFP. Centro Regional de Formación del Profesorado. Ed. Cristina Alba Peinado. Castilla la Mancha. España. [Archivo PDF].
http://www.colegiomaestroavila.es/images/GU%C3%8DA_MINDFULNESS_EN_EL_AULA.pdf
- Pico Alcivar, L. C. (2021). 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 Magister en Innovación en Educación]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Sede Esmeraldas. Ecuador.
<https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/39222>
- Pompa Abanto, J.N., y Uriol Polo, M. E. (2022). Programa mindfulness para estimular la empatía en los niños de cinco años. [Tesis para optar el título Profesional de Licenciatura en Educación Inicial]. Trujillo, Perú.
<https://hdl.handle.net/20.500.12759/15351>
- Ramos, N. S., y Hernández, S. M. (2008). Inteligencia emocional y mindfulness; hacia un concepto integrado de la inteligencia emocional. *Revista de la facultad de trabajo social*, 24(24), 134-146.
- San Isidro Municipio. (2016, 8 de noviembre). El programa de meditación en escuelas de San Isidro ya se replica en todo el país. [Video]. YouTube.
<https://youtu.be/pFnfyJqiWsl?si=cd5sug-Agwsn7Z2m>
- Sánchez-Gómez, M., Adelantado Renau, M., Huerta Andrés, M., y Bresó, E. (2020). Mindfulness en educación infantil: un programa para desarrollar la atención plena. *Académica y Virtualidad*, 13 (2), 133-144.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7643872>
- Santi León, F. (2019). La importancia del desarrollo infantil y la educación inicial en un país en el cual no son obligatorios. *Revista Ciencia Unemi*, 12 (30), 143-159.
<http://dx.doi.org/10.29076/issn.2528-7737vol12iss30.2019pp143-159p>
- Sarmiento-Bolaños, M.J., y Gómez- Acosta, A. (2013). *Mindfulness. Una propuesta de aplicación en rehabilitación neuropsicológica. Avances en psicología latinoamericana*, 31(1), 140-155. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79928610012.pdf>

- Siegel, D.J. (2010). *Cerebro y Mindfulness. La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Paidós. [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/527098688-Cerebro-y-mindfulness-La-reflexio-n-y-la-atencio-n-plena-para-cultivar-el-bienestar%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/527098688-Cerebro-y-mindfulness-La-reflexio-n-y-la-atencio-n-plena-para-cultivar-el-bienestar%20(1).pdf)
- Simón Pérez, V. M. (2007). *Mindfulness y Neurobiología*. *Revista de Psicoterapia*, 17(66-67), 5-30. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2389787>
- Solé-Leris, A., y Vélez de Cea, A. (1999). *Los sermones medios del Buddha*. Kairós.
- Tébar Bueno, S., y Parra Delgado, M. (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. <https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/5386467>
- Tuñón, I. (2012). Educación inicial y desarrollo en la primera infancia: niños y niñas entre 45 días y 5 años en la Argentina urbana [en línea]. Serie del Bicentenario 2010-2016; boletín nº1. Observatorio de la Deuda Social Argentina. Barómetro de la Deuda Social de la Infancia. Universidad Católica Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/8218>
- UNESCO. (s/f). Declaración Mundial sobre Educación para Todos y Marco de Acción para Satisfacer las Necesidades Básicas de Aprendizaje. UNESDOC Biblioteca digital. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000127583_spa
- UNICEF. (2021). En mi mente: Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia. <https://www.unicef.org/media/114641/file/SOWC%202021%20Full%20Report%20Spanish.pdf>
- UNICEF. (s/f). Educación de la primera infancia (preescolar). Para cada niña y niño, aprendizaje desde el comienzo de la vida. <https://www.unicef.org/lac/educaci%C3%B3n-de-la-primera-infancia-preescolar>
- Vallejo Pareja, M A. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 27(2), 92-99. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827204>
- Vallejo, Z. (2019). Desarrollando la atención y autorregulación por medio del mindfulness. [Trabajo de Investigación Formativa]. Universidad Casa Grande. <http://dspace.casagrande.edu.ec:8080/handle/ucasagrande/2168>

Vélez, X., Tapia Cordero, B., Andrade Dufo, Y., y Seade Mejía, C. (2021). Efectos del Mindfulness en preescolares con problemas de comportamiento. *Revista Ecos De La Academia*. 7(13). <https://doi.org/10.53358/ecosacademia.v7i13.590>

Yúfera Fernández, L. (2021). Mindfulness. ¿Una nueva herramienta educativa?/ Mindfulness. A new educational tool? [Grado de Pedagogía]. Universidad de Málaga. España. <https://hdl.handle.net/10630/22800>

Zambrano Solorzano, K. D; Villareal De La Cruz, S. G; Ramos López, Y. (2023). Mindfulness como técnica para la inteligencia socioafectiva. Mindfulness as a playful technique of social -affective intelligence. *Revista G-ner@ndo*. 4 (1). <https://revista.gnerando.org/revista/index.php/RCMG/article/view/106>

10. Anexo: Fichaje

Autor es	Año/P aís	Título	Objetivo General	Descripción Metodológica	Diseño Instrumentos	Principales Resultados
Dillon, A.	2015/ Argentina	Usan la meditación en el aula como antídoto de la violencia.	Entrenar a los educadores en la práctica meditativa de <i>Mindfulness</i> .	Todos los días, al iniciar la jornada escolar el docente imparte prácticas de <i>Mindfulness</i> en alumnos de 6to grado.	Se utilizó un cuestionario para los docentes.	Los resultados indican que la práctica de <i>Minfulness</i> genera calma, fortalece la concentración, atención y memoria, así como la mejora del vínculo entre pares y educadores, favoreciendo el aprendizaje, además de disminuir la violencia.
Sánchez-Gómez, M., Adelantado Renau, M., Huerta Andrés, M., y Bresó, E.	2020/ España	<i>Mindfulness</i> en la educación infantil: un programa para desarrollar la Atención Plena.	Analizar el efecto de un programa del <i>Mindfulness</i> sobre el bienestar emocional, así como la percepción del docente respecto a la capacidad de atención, el rendimiento escolar y el clima en el aula en preescolares.	Estudio piloto de 12 semanas de práctica del <i>Mindfulness</i> . Participaron 49 estudiantes de 5 y 6 años del Nivel Inicial dividido en un grupo-clase cuasi-experimental de 25 alumnos y un grupo control activo de 24 niños de la misma escuela.	Se utilizó metodología mixta. En relación a los alumnos se optó por la observación directa y entrevista grupal, con respecto al docente se utilizó como instrumento un cuestionario con el docente sobre las variables estudiadas.	Los resultados indicaron que la práctica continuada del <i>Mindfulness</i> podría ser útil para la mejora del bienestar emocional, la capacidad de atención y rendimiento escolar, así como el clima en el aula.

Lai Tong Lee, R., Jerrine Lane, S., Chui Yan Tang, A., Leung, C., Wai Hang Kwok, S., Lobo Hung Tak., L., Browne, G., & Wai Chi Chan, S.	2020/ Hong Kong	Efectos de un juego libre no estructurado y <i>Mindfulness</i> intervención sobre el bienestar en estudiantes de Educación Infantil. Effects of an Unstructured Free Play and Mindfulness intervention on Wellbeing in Kindergarten Students.	Analizar la combinación del juego libre no estructurado y las intervenciones de <i>Mindfulness</i> contribuyen de forma independiente en el bienestar en los preescolares.	Participaron 42 alumnos de 2 jardines de infantes de entre 4 y 6 años durante 5 días consecutivos. En la práctica se llevó adelante una hora de juego no estructurado y 10 minutos de Atención Plena.	Se llevó a cabo una investigación cuasi-experimental.	Los resultados plasmaron que el juego libre combinado con la Atención Plena combinados aumentó significativamente el bienestar físico, emocional y social, beneficiando el bienestar en general de los infantes.
Pico Alcívar, L.C.	2021/ Ecuador	El <i>Mindfulness</i> en el desarrollo integral de los niños y niñas del Subnivel Nivel II.	Constituir el uso de la Atención Plena en el desarrollo integral de los educandos del Subnivel Inicial II.	Participaron de la muestra 30 infantes de entre 4 y 5 años.	Se utilizó una metodología cuantitativa de tipo descriptiva. El instrumento utilizado fue un cuestionario denominado "Análisis de las competencias y aprendizajes Kínder" (ACAK), completado por el docente, validado bajo la escala Likert, teniendo en cuenta las características de los alumnos.	Los resultados manifiestan que la práctica de <i>Mindfulness</i> resultó beneficiosa para el bienestar cognitivo, emocional y corporal del alumnado. Les permitió el desarrollo de hábitos de aceptación y calma ante situaciones cotidianas; ser conscientes de las tareas que realizaban y reconocer sus emociones y sentimientos; aceptar la participación de sus pares y

						mejoras en las relaciones sociales.
Aliaga Bosch, B.	2021/ España	La psicología positiva: el <i>Mindfulness</i> como herramienta para optimizar la atención de l alumnado de Educación Infantil.	Comprender desde el ámbito de la Psicología Positiva, si la conciencia plena puede ser un instrumento para optimizar la atención de los estudiantes.	Se llevaron a cabo 7 sesiones del <i>Mindfulness</i> en la que participaron 23 alumnos de 4 y 5 años de edad.	Se realizó un estudio pre experimental de observación directa a través de una rúbrica.	Los resultados mostraron que la práctica de la Atención Plena junto a la Psicología Positiva optimizó la atención de los educandos, favoreciendo en lo académico la calidad del proceso educativo y en lo personal a ser conscientes de sus acciones, así como también favoreció el bienestar emocional y el clima del aula.
Vélez, X., Tapia Cordeiro, B., Andra de Dufo, Y., y Seade Mejía, C.	2021/ Ecuador	Efectos del <i>Mindfulness</i> en preescolares con problemas de comportamiento.	Evaluar los efectos que tiene la práctica de <i>Mindfulness</i> en las habilidades sociales y de conducta en niños preescolares con problemas comportamentales.	Participaron 2 escuelas de forma aleatoria en 15 sesiones de la práctica del <i>Mindfulness</i> durante 5 semanas consecutivas. La muestra estuvo compuesta de 47 preescolares, 24 de ellos en el grupo experimental y 23 en el grupo control.	Se llevó adelante un estudio cuasi-experimental. Se utilizó para la evaluación pretest - post-test, la subprueba personal-social de la Batelle y el CBCL.	Como resultados se pudo comprobar que al realizar la práctica de <i>Mindfulness</i> de manera planificada, regular y continua tuvo impacto positivo en la conducta y en las habilidades sociales, repercutiendo en las relaciones sociales con sus pares.

Castillo Guerrero, C.	2023/ Ecuador	<i>Mindfulness</i> para favorecer el desarrollo de las competencias socioemocionales en niños de Educación Inicial.	Fortalecer el desarrollo de competencias socioemocionales mediante un programa de intervención educativa basado en técnicas de <i>Mindfulness</i> .	Participaron 70 alumnos de entre 4 y 5 años de Educación Inicial y 17 maestros para conocer cómo se desarrollan las competencias emocionales en los educandos.	Se realizó una investigación descriptiva, de tipo mixta. Utilizando métodos teóricos (analítico-sintético-inductivo) y empíricos (observación, entrevista y prueba de reconocimiento facial).	Los resultados arrojan que la aplicación de <i>Mindfulness</i> favorece el desarrollo integral de los infantes a nivel socioemocional, cognitivo y académico. La práctica los ayuda a relajarse, concentrarse, controlar sus emociones e interactuar adecuadamente en su entorno.
Zambrano Solorzado, K.D., Villarréal de la Cruz, S.G., Ramos López, Y.	2023/ Ecuador	<i>Mindfulness</i> como técnica para la inteligencia socioafectiva. <i>Mindfulness</i> as a Playful technique of social-affective intelligence.	Analizar la técnica de <i>Mindfulness</i> como proceso lúdico para el desarrollo de la inteligencia socioafectiva en los niños de inicial 2 en la unidad educativa "Hualcopo Duchicela".	La muestra estuvo compuesta por 15 niños, 15 padres y 1 educadora.	Se empleó un enfoque mixto, descriptivo, documental. Se aplicaron a nivel práctico técnicas e instrumentos como entrevistas, encuestas y fichas de observación para medir cuantitativamente el análisis de la muestra y, a nivel práctico se utilizó un método analítico, sintético e inductivo sobre características de la praxis y sustentos de la misma.	Los resultados indicaron que la práctica de la <i>Mindfulness</i> constituye una herramienta pedagógica efectiva para el desarrollo de la inteligencia socio-afectiva en los educandos. Los niños aprenden a socializar llevándolos a la reflexión y relajación, permitiendo un espacio tranquilo entre ellos.
Acurio Proaño, I.K.	2024/ Ecuador	<i>Mindfulness</i> en la manifestación de las emociones	Analizar la técnica de <i>Mindfulness</i> en la manifestación	Participaron 21 alumnos de 3 y 4 años y 2 maestros de	De Enfoque cualitativo. Exploratoria descriptiva. Se utilizaron 2	Los resultados indican que las técnicas de <i>Mindfulness</i> son efectivas para

		en niños de 3 a 4 años de la Unidad Educativa “Juan Montalvo”.	de las emociones de estudiantes de 3 y 4 años y docentes del Nivel Inicial I.	la institución educativa.	instrumentos. Por un lado, la observación y su instrumento ficha de observación dirigida a los alumnos y la segunda técnica de entrevistas dirigidas a los docentes.	promover la autorregulación y la conciencia emocional en los alumnos, ayudándolos a expresar sus emociones de manera más controlada y mejorando su comunicación emocional.
Gunca y Salinas, D.N.	2024/ Ecuador	Actividades <i>Mindfulness</i> para el desarrollo emocional en niños y niñas de Nivel Inicial II en la unidad educativa Eugenio Espejo.	Profundizar en el conocimiento sobre cómo las prácticas de <i>Mindfulness</i> influyen en la regulación emocional, la reducción del estrés y la mejora en las habilidades socioemocionales en los infantes.	Participaron niños y niñas del Nivel Inicial II y encuesta a sus maestros.	De enfoque mixto. La metodología utilizada combinó observaciones directas sobre la conducta de los educandos y encuestas a los maestros. Además de las evaluaciones pre y post intervención.	Los resultados manifestaron que las actividades de Atención Plena tuvieron impacto en el desarrollo emocional aumentando la capacidad de identificación y manejo de las emociones, disminución de la ansiedad y estrés, aumento de la concentración, además de la mejora de las competencias sociales e incremento de la empatía hacia sus pares y habilidades para resolver conflictos con calma.
Moro Navajo, V.	2024/ España	Efectos de la meditación <i>Mindfulness</i> en la concentración escolar de niños de educación infantil: un estudio	Mejorar la concentración en niños de 5 y 6 años.	Participaron 46 niños divididos en 2 grupos experimentales y de control, de 23 alumnos cada uno de 5 y 6 años de edad.	Estudio experimental que incluye un diseño pre-test y post test sobre un grupo experimental y otro grupo de control. Se utilizaron 2 pruebas	Los resultados manifestaron que el <i>Mindfulness</i> colaboró notablemente en el desarrollo cognitivo y en el bienestar emocional. Los alumnos

		basado en neuroeducación.			<p>diferentes para la evaluación de la concentración de los educandos.</p> <p>-Prueba de CARAS-R y la actividad de encontrar las diferencias (ambas adaptadas a la edad específica).</p>	<p>son conscientes de sus procesos cognitivos individuales, repercutiendo en su aprendizaje y resolución de situaciones problemáticas, al mejorar la atención, la concentración y el desarrollo de las competencias metacognitivas. A su vez, al impactar positivamente en la regulación emocional, crea un espacio seguro en el que disminuye el estrés y la ansiedad, brindando bienestar en el aula.</p>
--	--	---------------------------	--	--	--	---