



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

CARRERA: EDUCACIÓN INICIAL

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR**

TEMA:

**“MINDFULNESS PARA EL FORTALECIMIENTO DEL ÁMBITO DE
IDENTIDAD Y AUTONOMÍA EN LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL
SUBNIVEL 1 DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS LEORO FRANCO”**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de LICENCIADA EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN INICIAL**

Línea de investigación: Gestión, calidad de la educación, procesos pedagógicos e idiomas

Autor (a): Latacumba Pérez Llamiled Anais

Director: MSc. Janeth Magdalena Pozo Gordillo

Ibarra-enero-2026



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1005007727		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Latacumba Pérez Llamiled Anais		
DIRECCIÓN:	Calle 21 de noviembre y Nuevo Horizonte, Andrade Marín-Atuntaqui		
EMAIL:	lalatacumbap@utn.edu.ec		
TELÉFONO FIJO:		TELF. MOVIL	0988167910

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“Mindfulness para el fortalecimiento del ámbito de identidad y autonomía en los niños de educación inicial subnivel 1 de la Unidad Educativa Luis Leoro Franco”
AUTOR (ES):	Latacumba Pérez Llamiled Anais
FECHA: AAAAMMDD	2026/01/20
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
CARRERA/PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> GRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Ciencias de la Educación Inicial
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Saúl Marciano Vásquez Orbe MSc. Janeth Magdalena Pozo Gordillo

AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Latacumba Pérez Llamiled Anais con cédula de identidad Nro. 105007727, en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

Ibarra, a los 20 días del mes de enero de 2026

LA AUTORA:

Nombre: Llamiled Anais Latacumba Pérez

CONSTANCIAS

La autora manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 20 días, del mes de enero de 2026

LA AUTORA:

Nombre: Llamiled Anais Latacumba Pérez

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACION CURRICULAR

Ibarra, 20 de enero de 2026

MSc. Janeth Magdalena Pozo Gordillo

DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACION CURRICULAR

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de Integración Curricular, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.

MSc. Janeth Magdalena Pozo Gordillo

C.C.: 1001899226

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El Tribunal Examinador del trabajo de titulación “Mindfulness para el fortalecimiento del ámbito de identidad y autonomía en los niños de educación inicial subnivel 1 de la unidad educativa Luis Leoro Franco” elaborado por Latacumba Pérez Llamiled Anais, previo a la obtención del título de Licenciatura en Educación aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:

MSc. Janeth Magdalena Pozo Gordillo

DIRECTORA

C.C.: 1001899226

MSc. Saúl Marciano Vásquez Orbe

ASESOR

C.C.: 1002165031

DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico de todo corazón, primero a Dios, por darme la fuerza y permitirme llegar hasta aquí y culminar esta etapa universitaria. Gracias por bendecirme durante todos estos años y por guiar cada uno de mis pasos.

A mi mami Isabel, por ser mi refugio y mi fuerza en cada etapa de mi vida, por su amor constante y por estar presente incluso en los momentos más difíciles. Gracias por darme la vida, por su apoyo incondicional y por nunca soltarme la mano. Este logro también es suyo, y todas las metas que alcance siempre estarán dedicadas a usted. Usted ha sido una curita para mi corazón y eso nunca va a cambiar.

A mi hermano Omar, por estar siempre ahí para apoyarme en todos los sentidos, por brindarme palabras de aliento y abrazos que se volvieron muy especiales para mí, pues en ellos sentí el amor de un hermano y de un papá al mismo tiempo. Agradezco profundamente tener un hermano mayor como usted, quien siempre ha sido mi mayor orgullo.

A mi cuñada Paty, por su apoyo constante, por sus palabras bonitas y por su disposición para ayudarme en todo momento. Y a mi sobrino Nico, quien con una sonrisa ha sido una de mis mayores motivaciones para ser mejor cada día.

A mis seres queridos, amigos y a todas las personas que llegaron a mi vida con el pasar del tiempo, gracias por estar presentes, por su cariño sincero, sus palabras bonitas y los ánimos que me dieron para no rendirme y poder culminar lo que inicié. No me alcanzan las palabras para agradecer tanto apoyo y amor, los cuales llevaré siempre en mi corazón y nunca olvidaré.

A mi novio Fernando, una persona muy especial a quien quiero profundamente, gracias por acompañarme en cada momento de este proceso, por su paciencia en los días de nervios y en cada bajón que tuve durante esta etapa. Gracias por cada abrazo, por cada palabra de aliento y por estar siempre ahí cuando sentía que ya no podía más. Gracias por compartir conmigo risas, llantos y logros, y por nunca dejar de creer en mí. Este logro también es para usted.

Y por último, me lo dedico a mí misma, por todo el esfuerzo, sacrificio y constancia que puse en este proceso, incluso en los momentos difíciles. Este logro me recuerda que soy capaz de llegar lejos cuando confío en mí.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Técnica del Norte por darme la oportunidad de formarme como profesional, por los conocimientos recibidos y por cada experiencia vivida durante mi etapa universitaria. Esta institución ha sido parte importante de mi crecimiento y me permitió cumplir una meta muy significativa en mi vida.

A mi tutora de tesis, MSc. Janeth Pozo, por su guía, paciencia y apoyo constante durante todo este proceso. Gracias por cada enseñanza, sugerencia y por el tiempo que me brindó, los cuales fueron fundamentales para no rendirme y poder culminar este trabajo.

A mi asesor, MSc. Saúl Vásquez, por su acompañamiento, orientación y valiosos aportes que ayudaron a fortalecer esta investigación. Gracias por su disposición, por compartir sus conocimientos y por ser parte importante de este logro.

Agradezco a mis compañeras de carrera y compañeros por el apoyo, la amistad y el compañerismo durante todo este proceso. Gracias por cada momento compartido, por las risas y los aprendizajes que quedarán siempre en mi corazón. Un agradecimiento muy especial a mi grupito de tres, que sin duda fue lo mejor que me pudo pasar en esta etapa; gracias por todo lo vivido, por el apoyo sincero, las risas, los momentos difíciles y los recuerdos que siempre llevaré conmigo. Infinitas gracias por estar y por hacer este camino más bonito.

Resumen

La presente investigación surge de la necesidad de promover el desarrollo integral de los niños del subnivel 1 de Educación Inicial, mediante la implementación de actividades de mindfulness. El objetivo es fortalecer en los infantes los ámbitos de identidad y autonomía propios de su desarrollo psicosocial. La metodología utilizada tiene un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental transversal. Los participantes involucrados son niños de 3 a 4 años y los padres de familia. Para la recolección de datos se empleó una ficha de observación aplicable a los niños y una encuesta dirigida a los padres, lo que permitió tener una comprensión más extensa de la práctica educativa y el ambiente familiar. En los resultados se evidencia poco conocimiento sobre el mindfulness por parte de los padres de familia y en los niños se puede comprobar que sus habilidades de autonomía e identidad se encuentra en proceso de desarrollo. En conclusión, el mindfulness se convierte en una herramienta educativa importante para docentes y familias. Su aplicación ayuda a promover la evolución infantil integral, en ambientes de calma y confianza.

Palabras clave: autonomía, iniciativa, desarrollo integral, atención plena, autoconcepto.

Abstract

This research arises from the need to promote the holistic development of children in the first level of Early Childhood Education through the systematic implementation of mindfulness-based activities. The main objective of the study is to strengthen children's sense of identity and autonomy, which are fundamental components of their psychosocial development during early childhood. The study adopts a quantitative approach with a non-experimental, cross-sectional design. The participants include children aged 3 to 4 years enrolled in the first level of Early Childhood Education, as well as their parents. Data collection instruments consisted of an observation checklist applied to the children and a structured survey administered to parents, enabling a comprehensive analysis of educational practices and the family context. The findings indicate limited parental knowledge regarding mindfulness, while children's autonomy and identity-related skills are still in the process of development. These results highlight the need for greater integration of mindfulness strategies within both educational and family environments. In conclusion, mindfulness emerges as a valuable educational tool for teachers and families, as its application contributes to the creation of calm, safe, and trusting learning environments that support holistic child development.

Keywords: autonomy, initiative, holistic development, mindfulness, self-concept.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	15
1.2 El problema.....	15
Justificación	17
Objetivos.....	20
Objetivo general.....	20
Objetivos específicos	20
Capítulo 1: Marco Teórico.....	21
1.1 Áreas de desarrollo	21
1.1.1 Desarrollo cognitivo.....	21
1.1.2 Desarrollo socioemocional.....	22
1.1.3 Desarrollo motriz	22
1.1.4 Desarrollo del lenguaje	23
1.2 Mindfulness.....	23
1.2.1 Definición	23
1.2.2 Beneficios	24
1.2.3 Atención plena	24
1.2.4 Atención selectiva.....	24
1.2.5 Atención sostenida.....	25
1.3 Autonomía cognitiva.....	25
1.3.1 Asumir responsabilidades	25
1.3.2 Resolver problemas.....	26
1.4 Autonomía emocional.....	27
1.4.1 Reconocimiento emocional.....	27
1.4.2 Expresión emocional.....	28
1.4.3 Resiliencia.....	28
1.5 Autoconcepto	29
1.5.1 Reconocimiento de intereses.....	29
1.5.2 Reconocimiento de capacidades	29
1.5.3 Reconocimiento de género.....	30
1.6 Socio – afectiva.....	30
1.6.1 Interacción social	30
1.6.2 Empatía	31

Capítulo 2: Materiales y métodos	32
2.1 Tipo de investigación.....	32
2.2 Métodos.....	32
2.3 Técnicas	33
2.4 Instrumentos.....	33
2.5 Matriz de operacionalización de variables.....	34
2.6 Participantes.....	36
2.7 Procedimiento y análisis de datos	36
Capítulo 3: Resultados y discusión	37
3.1 Análisis y discusión sobre la encuesta a los padres de familia	37
3.2 Análisis y discusión de resultados de la ficha de observación aplicada a los niños ...	59
Capítulo 4: Propuesta	69
Conclusiones	94
Recomendaciones	95
Referencias	96
Anexos	100
Anexo 1. Árbol de problemas	100
Anexo 2. Validación de instrumentos.....	101
Anexo 3. Cuestionario de encuesta.....	107
Anexo 4. Ficha de observación.....	114
Anexo 5. Certificado Copilation.....	116

Índice de tablas

Tabla 1.....	34
--------------	----

Índice de figuras

Figura 1	37
Figura 2	38
Figura 3	38
Figura 4	39
Figura 5	40
Figura 6	41
Figura 7	41
Figura 8	42
Figura 9	43
Figura 10	43
Figura 11	44
Figura 12	45
Figura 13	45
Figura 14	46
Figura 15	47
Figura 16	47
Figura 17	48
Figura 18	49
Figura 19	49
Figura 20	50
Figura 21	51
Figura 22	51
Figura 23	52
Figura 24	53
Figura 25	53
Figura 26	54
Figura 27	55
Figura 28	55
Figura 29	56
Figura 30	57
Figura 31	57
Figura 32	58
Figura 33	59
Figura 34	59
Figura 35	60
Figura 36	61
Figura 37	61
Figura 38	62

Figura 39	62
Figura 40	63
Figura 41	64
Figura 42	64
Figura 43	65
Figura 44	66
Figura 45	66
Figura 46	67

INTRODUCCIÓN

La etapa inicial de la infancia es crucial para la construcción de las habilidades de autonomía e iniciativa de los niños, que será la base para su normal evolución. No obstante, se presentan diferencias o retrasos en el desarrollo del individuo, debido a ambientes poco idóneos en el desarrollo integral del ser humano. Esta situación me impulsó a explorar el mindfulness como un método eficaz para potenciar estas competencias desde la infancia.

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo proporcionar soluciones prácticas y eficaces en el sector educativo, facilitando a profesores y familias tácticas específicas para guiar a los niños en su camino de crecimiento individual. Más allá de una perspectiva teórica, aspira a crear un efecto tangible en la educación de niños más seguros y emocionalmente balanceados, apoyando de esta manera la edificación de una sociedad más empática y armónica.

1.2 El problema

En la actualidad, la práctica del mindfulness se ha convertido en una valiosa herramienta educativa, permitiendo a los niños conectarse con sus emociones, desarrollar habilidades de autorregulación y, en general, fortalecer su bienestar emocional. Según Sánchez-Gómez, et al. (2020), esta práctica, basada en la atención plena y consciente al momento presente, cobra especial importancia en los primeros años de vida, cuando los niños están construyendo su identidad y aprendiendo a tomar decisiones de manera autónoma.

El desarrollo de la identidad y la autonomía en los niños es un proceso fundamental que los ayuda a construir una imagen positiva de sí mismos y a desarrollar habilidades para actuar con independencia en su entorno. El Ministerio de Educación (2014) enfatiza que:

En este ámbito se encuentran aspectos relacionados con el proceso de construcción de la imagen personal y valoración cultural que tiene el niño de sí mismo, su autoconocimiento y la generación de acciones y actitudes que le permitan ejecutar actividades que requiera paulatinamente de la menor dependencia y ayuda del adulto. Todo esto con la finalidad de desarrollar su progresiva independencia, seguridad, autoestima, confianza y respeto hacia sí mismo y hacia los demás. En este ámbito se promueve el desarrollo de la identidad en los niños con un sentido de pertenencia, reconociéndose como individuo con posibilidades y limitaciones y como parte de su hogar, su familia, su centro educativo y su comunidad (p.31).

Sin embargo, aunque la estrategia promueve diversos beneficios en los entornos educativos y han sido ampliamente documentados, su implementación en el nivel de Educación Inicial presenta varios desafíos. Una de las principales barreras es que los profesores carecen de formación específica en la práctica. Además, en muchas instituciones, las demandas curriculares y el enfoque tradicional en el proceso de enseñanza-aprendizaje limitan el tiempo y los recursos disponibles para incorporar estrategias innovadoras.

Por esta razón y la argumentación de los fundamentos teóricos expuestos, se identifican las siguientes dificultades en la Unidad Educativa “Luis Leoro Franco” en el subnivel 1. A continuación, se describe las siguientes causas y efectos más importantes dentro del problema de investigación:

En muchos entornos escolares están enfocados en los aspectos académicos, dejando de lado actividades que promuevan el desarrollo socioemocional, lo que puede conducir a niveles de estrés y falta de autocontrol en los niños. Esta situación puede tener un impacto negativo en su bienestar emocional, ya que priorizar únicamente el aprendizaje de los contenidos del aula, ignora la atención a sus necesidades emocionales y la gestión de las emociones. Restringiendo su capacidad de desarrollar respuestas efectivas a las situaciones cotidianas.

La escasa valoración del desarrollo socioemocional en los entornos educativos limita la implementación de estrategias que promuevan la comprensión y manejo de las emociones en los niños. Según Rosero Barriga (2023), “Dentro de la construcción de la identidad personal se promueve que el individuo se identifique como niño o niña reconociendo y valorando sus características físicas y afectivas respetando las diferencias” (p.31). Sin embargo, cuando no se presta atención a este aspecto esencial, los niños presentan dificultades para reconocer y gestionar sus emociones, lo que afecta su capacidad para identificarse plenamente consigo mismos.

Además, un ambiente escolar poco humanizado y desfavorable para la calma, caracterizado por la ausencia de espacios adecuados para la autorregulación emocional y dinámicas pedagógicas empáticas, puede hacer que los niños se vuelvan dependientes emocionalmente de los adultos. Los niños buscan constantemente apoyo y aprobación de figuras adultas debido a la falta de un entorno tranquilo que promueva su autonomía.

Por esta razón, se ha planteado realizar una investigación para poder determinar que estrategias se pueden implementar dentro del aula de clases para fortalecer el ámbito de identidad y autonomía en los niños de 3 y 4 años del subnivel 1 de la Unidad Educativa “Luis Leoro Franco”, ubicada en la Av. Teodoro Gómez de la Torre y Av. Eugenio Espejo, perteneciente a la parroquia San Francisco de la ciudad de Ibarra. En el período académico 2024-2025.

Justificación

El presente trabajo de investigación tuvo como finalidad contribuir al desarrollo integral de los niños mediante la implementación del mindfulness como herramienta pedagógica. Esta práctica promovió su identidad y autonomía al facilitar el reconocimiento de emociones y el desarrollo de una conexión profunda consigo mismos. Además, les permitió aprender a gestionar conflictos de manera positiva, fortaleciendo su confianza y seguridad emocional. En esta práctica educativa, el respeto, la empatía y la atención plena se integraron para potenciar su autoconocimiento y su desarrollo personal en un ambiente de calidez y humanidad.

El mindfulness demostró ser una estrategia eficaz para promover el bienestar emocional, el autoconocimiento y la autorregulación en diferentes contextos. En este sentido, su aplicación en el ámbito educativo pudo ofrecer nuevas estrategias para fortalecer el ámbito de identidad y autonomía de los niños, brindándoles herramientas para afrontar desafíos y expresar sus emociones de manera saludable. Según Acurio (2024), el mindfulness, asociado con prácticas específicas de atención plena, se presenta como un recurso valioso. Su aplicación en el ámbito educativo implicó enseñar a identificar y gestionar situaciones cotidianas, así como afrontar desafíos comunes.

Actualmente, los desafíos en la educación inicial demandan estrategias innovadoras que atiendan no solo el desarrollo cognitivo, sino también el emocional y social. En este sentido, el mindfulness emerge como una metodología efectiva para fomentar la autorregulación, la concentración y la expresión emocional en los niños, aspectos directamente vinculados a su identidad y autonomía.

Este proyecto investigativo trajo consigo tanto beneficiarios directos como indirectos, los beneficiarios directos fueron los niños del subnivel 1 de Educación Inicial y los indirectos fueron los docentes y padres de la Unidad Educativa “Luis Leoro Franco”, así como la comunidad en general, ya que el entorno en el que se desenvolvían los niños jugaba un papel importante en su formación. Al fortalecer este ambiente, se contribuyó de manera significativa al desarrollo emocional, social y cognitivo de la infancia.

Según Diaz et al. (2012), a lo largo del tiempo, la investigación ha puesto el foco en comprender cómo la atención plena puede ser eficaz en el tratamiento de diversos trastornos. Este esfuerzo ha dado lugar a una base teórica sólida, de la cual han emergido enfoques y modelos prácticos que buscan explicar los beneficios de la meditación más allá de su capacidad para promover la relajación. Esto refleja cómo la atención plena ha evolucionado desde ser vista solo como una práctica relajante a convertirse en una herramienta respaldada por la ciencia, capaz de abordar distintos trastornos. El desarrollo de modelos prácticos basados en esta base teórica demuestra su creciente impacto y versatilidad en áreas como la salud mental y el bienestar integral.

Para el docente, este proyecto investigativo fue de gran relevancia, ya que le brindó la oportunidad de conocer e implementar una nueva metodología basada en el mindfulness. A través de esta herramienta, pudo desarrollar no solo las habilidades cognitivas e intelectuales

de los niños, sino también su bienestar emocional, en el subnivel 1 de Educación Inicial de la Unidad Educativa Luis Leoro Franco.

Este estudio también contribuyó al bienestar de la sociedad, en vista de que tuvo como objetivo formar niños emocionalmente equilibrados, capaces de adaptarse y desenvolverse con seguridad en cualquier contexto. Al aprender a gestionar sus emociones desde temprana edad, estos niños pudieron convertirse en agentes de cambio en la mejora de los problemas sociales actuales. Además, el enfoque en mindfulness fomentó la creación de vínculos afectivos sólidos, lo que favoreció a una mejor convivencia tanto en el entorno social como en el familiar.

En el aspecto nacional, esta metodología pudo incorporarse al currículo del subnivel 1 de Educación Inicial, adaptándose de manera flexible para fomentar el desarrollo de habilidades y destrezas emocionales, sociales y cognitivas en los niños. Al utilizar el mindfulness como herramienta, se logró un enfoque educativo innovador y afectivo, que no solo promueve el aprendizaje, sino también el bienestar integral de los niños en su primer contacto con la educación formal.

A nivel regional, esta investigación sobre el uso del mindfulness como herramienta para fortalecer la identidad y autonomía benefició a otras instituciones educativas, al convertirse en un ejemplo práctico de cómo implementar una metodología de enseñanza innovadora.

La regulación emocional está estrechamente relacionada con el crecimiento del niño en aspectos físicos, psicológicos e intelectuales. El ambiente en el que vive y se desarrolla juega un papel fundamental en cómo entiende y maneja sus emociones. En este sentido, la regulación emocional se refiere a la capacidad de reconocer y controlar cómo reacciona ante situaciones cotidianas, ya sean planificadas o imprevistas, que surgen a lo largo del día (Acurio, 2024).

Y a nivel local mindfulness contribuyó a la mejora del desarrollo emocional y afectivo de los niños que pertenecieron al subnivel 1 de Educación Inicial de la Unidad Educativa “Luis Leoro Franco” estimulando no solamente el ámbito académico sino también al emocional y la identidad y autonomía de los alumnos.

Esta investigación fue viable realizarla debido a que los materiales que se utilizaron en todo el desarrollo del proyecto fueron recursos tecnológicos de bajos costos, de igual manera la institución educativa y la gran mayoría de sus integrantes, y las autoridades de la Universidad Técnica del Norte facilitaron el desarrollo adecuado del proyecto.

Finalmente, la importancia de este estudio radica en la necesidad de integrar el mindfulness como una herramienta pedagógica clave para fortalecer la identidad, autonomía y regulación emocional de los niños del subnivel 1 de Educación Inicial en la Unidad Educativa “Luis Leoro Franco”.

Impacto que genera la investigación

Esta investigación tiene un impacto significativo en el desarrollo de la identidad y autonomía en los niños de Educación Inicial, al proporcionar estrategias concretas basadas en

mindfulness que pueden utilizar tanto en el aula como en la casa. Al integrar esta práctica en la rutina diaria de los niños, se les brinda herramientas para reconocer y regular sus emociones, favoreciendo su seguridad emocional, independencia y capacidad de toma de decisiones desde una edad temprana.

Además, este estudio aporta una nueva perspectiva en el ámbito educativo, promoviendo una enseñanza más consciente y respetuosa con el ritmo de cada niño. Al enfocarse en el fortalecimiento de la identidad y autonomía, se contribuye a la creación de entornos de aprendizaje más armoniosos, donde los docentes adquieren recursos para fomentar en sus estudiantes el autoconocimiento, la empatía y la gestión emocional, aspectos esenciales para su bienestar y desarrollo integral.

A nivel social, la implementación del mindfulness en la educación inicial tiene un efecto transformador, pues permite formar niños más resilientes, capaces de afrontar los desafíos de su entorno con mayor serenidad y confianza. De esta manera, se sientan bases sólidas para una convivencia más pacífica y respetuosa, tanto en el ámbito escolar como en la vida cotidiana.

Objetivos

Objetivo general

Proponer actividades de mindfulness para favorecer el desarrollo de la identidad y autonomía en los niños de Educación Inicial subnivel 1 de la Unidad Educativa “Luis Leoro Franco”.

Objetivos específicos

Detectar el nivel de conocimientos sobre mindfulness (atención plena) en padres de familia de la Unidad Educativa “Luis Leoro Franco”

Fundamentar teóricamente la importancia del uso de herramientas efectivas como el mindfulness para el desarrollo de identidad y autonomía en los niños.

Diagnosticar el nivel de identidad y autonomía de los niños a través de la aplicación de la ficha de observación.

Diseñar una propuesta didáctica con estrategias basadas en mindfulness, orientada al fortalecimiento del desarrollo de identidad y autonomía de los niños, padres y docentes de la Unidad Educativa “Luis Leoro Franco”.

Capítulo 1: Marco Teórico

La práctica diaria de mindfulness ha demostrado ser una herramienta transformadora en el ámbito educativo. Aunque al principio puede llevar tiempo incorporar esta práctica de manera regular, su continuidad diaria puede convertirla en un hábito beneficioso a largo plazo, promoviendo el bienestar emocional de los niños (Alvites-Jimenez, 2023). Además, se resalta la importancia de integrar la atención plena como una estrategia metodológica en el aula, ya que sus beneficios no solo impactan en el presente, sino que también contribuyen al desarrollo integral de los infantes en etapas posteriores.

La identidad y la autonomía son aspectos fundamentales en el desarrollo integral de los niños, ya que les permiten construir una comprensión de quiénes son y cómo interactúan con su entorno. Según Rosero Barriga (2023) “La identidad en el niño se va formando de manera personal; la familia influye mucho ya que es con ella con quién pasa más tiempo, desde ahí ya va formando el actuar, el pensar, el sentir, el expresar; es por eso que se debe proporcionar al niño un ambiente seguro y con las herramientas necesarias para fortalecer su desarrollo” (p. 31). Esto resalta la importancia de crear entornos que brinden seguridad emocional y oportunidades para que los niños desarrollen confianza en sí mismos, lo cual es clave para fomentar su autonomía y fortalecer su identidad.

1.1 Áreas de desarrollo

El desarrollo infantil es un proceso lleno de descubrimientos y transformaciones que se manifiestan en cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales. Forma parte del desarrollo humano, un proceso multidimensional que ocurre de manera continua a lo largo de la vida y que esta influenciado tanto por factores biológicos como ambientales. En este sentido, cada área de desarrollo se interrelaciona y contribuye al crecimiento integral del niño.

1.1.1 Desarrollo cognitivo

El desarrollo cognitivo se entiende como el producto de la interacción entre la mente y la información que el entorno ofrece sobre el mundo que nos rodea. La información no se transmite de forma individual, sino que se transmite a través de la sociedad en la que el individuo se encuentra inmerso, transformándose en el auténtico impulsor que promueve el crecimiento del pensamiento (Vichez Tomero, 2023).

Este proceso comienza en los primeros años de vida y se construye mediante la interacción activa con el entorno físico, social y cultural. En este trayecto, el niño desarrolla habilidades como la atención, la memoria, el pensamiento, la resolución de problemas y el lenguaje, que se fortalecen a medida que vive experiencias relevantes en su entorno. Desde un punto de vista sociocultural, el pensamiento no se desarrolla de manera autónoma, sino que se potencia a través de la intervención de otros, en particular de los adultos, y la utilización de instrumentos simbólicos como el lenguaje y los signos, que la sociedad transmite.

1.1.2 Desarrollo socioemocional

El desarrollo socioemocional es clave en la formación de la identidad y la regulación de emociones en los niños. Según Jiménez Arévalo y López Correa (2022), los niños entre 3 y 4 años comienzan a desarrollar una mayor conciencia emocional y la capacidad de interactuar con sus pares de manera más estructurada.

Los niños, al mostrar mayor conciencia emocional en los primeros años, logran entender mejor sus propias emociones y las de los demás. En esta etapa también comienza la interacción con sus pares, lo que favorece el trabajo en actividades colaborativas, el compartir y la solución de problemas, habilidades que serán esenciales a lo largo de su desarrollo. Esta capacidad contribuye a la regulación de sus emociones, lo cual es clave para el fortalecimiento de su autoestima y su adaptación al entorno escolar y social.

Según Valladares et al. (2019), desde edades tempranas, es importante que los padres establezcan vínculos afectivos con los niños, ya que estos lazos no solo proporcionan un sentimiento de seguridad, sino que también se convierten en un motor esencial para su desarrollo integral. Cuando los niños experimentan muestras de afecto y se sienten apoyados, se promueve el desarrollo de habilidades sociales que les permitirán desenvolverse adecuadamente en su entorno.

Además, el desarrollo socioafectivo puede entenderse como la combinación de experiencias emocionales y actividades de integración, desempeñando un rol fundamental en la formación de la autoestima, la regulación emocional y la capacidad para relacionarse de acuerdo con las normas sociales establecidas en su contexto.

1.1.3 Desarrollo motriz

El desarrollo motriz incluye tanto la motricidad gruesa como la fina. Según Arreaga et al. (2023), los niños mejoran significativamente sus habilidades motoras gruesas, como correr, saltar y mantener el equilibrio, mientras que la motricidad fina se evidencia en el control progresivo de los movimientos de manos y dedos, esenciales para actividades como la escritura y el dibujo.

La estimulación de esta área es importante para fomentar la autonomía de los niños, ya que les permite mejorar su interacción con el entorno. A través de actividades diarias como jugar, aprender y socializar, los niños desarrollan habilidades que favorecen su participación en diversas situaciones.

Según Simbaña-Haro (2022), el desarrollo motor implica realizar movimientos precisos y complejos, los cuales están controlados por el sistema nervioso, que se encarga de coordinar la actividad muscular. Es necesario que los docentes comprendan las diferentes etapas de desarrollo que existen para ofrecer actividades adecuadas según la edad de los niños. El desarrollo motor y la expresión son habilidades que se encuentran relacionadas y necesitan una estimulación adecuada para que se fortalezcan dentro del hogar y las instituciones educativas.

Por lo tanto, es importante que los niños tengan la libertad de explorar su entorno de una forma libre y puedan experimentar por sí mismos, lo cual hace que el aprendizaje sea significativo. De esta manera su desarrollo integral se fortalecerá, contribuyendo a incrementar su confianza y autonomía.

1.1.4 Desarrollo del lenguaje

El desarrollo del lenguaje es un proceso fundamental mediante el cual los seres humanos pueden interactuar a través de símbolos verbales y no verbales. Este proceso comienza desde los primeros años de vida y se fortalece a través de la interacción con el entorno. El aprendizaje de la lectura y escritura se apoya en el lenguaje oral. Una apropiada estimulación del lenguaje facilita a los niños expresar sus ideas, sentimientos y necesidades con mayor claridad, además de fomentar una integración e interacción más efectiva con su entorno social (López Rojaldo, 2018).

Por ende, el lenguaje es una de las áreas más importantes del desarrollo infantil, porque permite la comunicación y la expresión de pensamientos y emociones. En esta etapa de la infancia, los niños amplían su vocabulario, mejoran la estructuración de frases y comienzan a utilizar el lenguaje para regular su conducta y expresar sus sentimientos. Por ello, es importante que se realice una estimulación adecuada y oportuna.

Según Toctaguano y Reinoso (2022), el lenguaje es el elemento esencial para la comunicación, puesto que le permite que al ser humano relacionarse con su entorno. En los niños el desarrollo del pensamiento es el resultado de la interacción social y el vínculo que existe con el medio que los rodea. Inicialmente los infantes emplean un lenguaje egocéntrico representativo de su etapa, para luego transformarse en un lenguaje interiorizado. Este procedimiento se puede llevar a cabo debido a las estructuras biológicas que tienen, que les facilitan la creación de signos para la comunicación verbal. De este modo, el lenguaje se adquiere a través de una relación continua entre el individuo y su entorno, donde las experiencias y las interacciones juegan un papel clave.

1.2 Mindfulness

1.2.1 Definición

Mindfulness es la capacidad de estar presente en el aquí y ahora de forma plena, sin juicios ni distracciones. Es un estado de conciencia que permite conectar con las emociones, pensamientos y sensaciones de manera consciente. Mas allá de solo ser una técnica, es una forma de vivir acompañada de calma y equilibrio que sería lo primordial y así permitir a las personas ser capaces de afrontar los desafíos que se le atraviesen en su cotidianidad (Vásquez-Dextre, 2016).

Según Campayo (2022), mindfulness se caracteriza por dos aspectos que son la autorregulación de la atención que permite estar centrado en el presente, por otro lado, la orientación abierta hacia la experiencia implica ver la realidad tal y como es, sin interpretarla a través de prejuicios.

Aunque el mindfulness se lo ha utilizado dentro del campo de la psicoterapia, la atención plena y neurofisiología, no se puede limitar solo a estos campos debido a que en la actualidad está cobrando gran relevancia dentro de la educación y se puede convertir en una herramienta educativa muy valiosa.

1.2.2 Beneficios

El mindfulness tiene un impacto significativo en la formación de la identidad y autonomía infantil. Estudios recientes indican que su práctica frecuente mejora la concentración, reduce la ansiedad y potencia la capacidad de toma de decisiones en los niños (Davidson & Lutz, 2008). A través de la práctica frecuente, los pequeños desarrollan una mayor habilidad para concentrarse en lo que está sucediendo, lo que potencia su atención y enfoque en las tareas cotidianas. Este procedimiento no solo potencia su salud emocional, sino que también les proporciona herramientas para tomar decisiones de forma más reflexiva e independiente, facilitándoles manejarse con seguridad en su ambiente.

En el contexto educativo, la implementación de estrategias basadas en mindfulness, como la respiración consciente y la observación atenta, fortalece la confianza en sí mismos y la independencia de los niños (Zelazo & Lyons, 2012). La práctica sistemática de estas técnicas permite a los infantes enfrentar los desafíos de manera serena y reflexiva, promoviendo su crecimiento personal y social.

1.2.3 Atención plena

La atención plena se refiere a la capacidad de centrarse en el presente sin distracciones. Según Bishop et al. (2004), esta habilidad mejora la concentración y la percepción del entorno. En los niños, el desarrollo de la atención plena les permite focalizarse en sus actividades, reconocer sus emociones y mejorar la regulación de su comportamiento.

Esta estrategia es valiosa para el desarrollo integral, permite que el niño se pueda conectar consigo mismo de manera consciente y de igual forma lo pueda hacer con su entorno. Al desarrollar la atención plena se puede facilitar el reconocimiento de las propias emociones como la de los demás. Igualmente, permite una mejor experiencia de vida y favorece el bienestar.

1.2.4 Atención selectiva

La atención selectiva es una habilidad cognitiva de suma importancia, ya que permite enfocarse en lo que realmente se necesita, dejando de lado lo que podría ser una distracción facilitando la concentración en los estímulos relevantes para alcanzar las metas diarias. Por ejemplo, al caminar por la calle, una persona puede identificar una señal de tránsito entre varios anuncios. De manera inconsciente, se utiliza constantemente para orientarse y tomar decisiones (Introzzi et al., 2019).

Es un proceso cognitivo que le permite al infante enfocarse en estímulos relevantes mientras inhibe aquellos que no son relevantes. Este tipo de atención tiene un rol importante en el proceso cognitivo, pues promueve la adquisición de habilidades al permitir que los niños focalicen sus recursos cognitivos en actividades específicas, como la solución de problemas o

asimilación de conceptos. A medida que los niños crecen, su habilidad para la atención selectiva se fortalece a través de la interacción con el entorno, lo que les facilita ordenar y procesar la información de manera más eficiente.

1.2.5 Atención sostenida

La atención sostenida tiene la capacidad de mantener la concentración durante periodos prolongados. Aunque la duración de la atención puede variar según las tareas, cuando se requiere concentración por más tiempo, es común que la atención disminuya debido a las distracciones, volviéndose más dispersa (Claramonte & Durán,2018).

Esto quiere decir, que el niño puede ser capaz de mantener su atención en una actividad durante periodos de tiempo más largos, lo que no solo favorece el aprendizaje en el aula, sino también su integración en el entorno en el que se desenvuelven. Fomentar esta capacidad es fundamental para tener un desarrollo académico y emocional más sólido y puedan interactuar de manera efectiva.

1.3 Autonomía cognitiva

Es una habilidad esencial que facilita a los niños comenzar a razonar por sí mismos, la toma de decisiones y la resolución de problemas de forma autónoma. Conforme se desarrollan, esta habilidad no solo les facilita el desarrollo de su razonamiento crítico, sino que también promueve una intensa sensación de responsabilidad por sus actos.

Según Contreras y Del Carmen (2021), la autonomía cognitiva se refiere a la habilidad de los individuos para razonar, tomar decisiones y solucionar problemas de forma autónoma. Esta destreza no solo facilita la observación de la independencia, sino que también fomenta el sentimiento de responsabilidad por las propias acciones, lo cual es relevante para el crecimiento personal.

En los niños la autonomía cognitiva se desarrolla progresivamente mediante experiencias relevantes que potencian su capacidad crítica y su sensación de responsabilidad. Fomentar la autonomía cognitiva les brinda la capacidad de confiar en sus propios criterios, comportarse con más seguridad y participar de manera activa en su proceso de formación.

El desarrollo cognitivo se refiere a la capacidad del niño para procesar información, resolver problemas y desarrollar habilidades de pensamiento crítico. De acuerdo con Rodríguez y de la Arena (2019), en los primeros años de vida, los niños construyen su conocimiento a través de la exploración y la interacción con su entorno.

1.3.1 Asumir responsabilidades

La responsabilidad se refiere a la habilidad de un individuo para tomar las repercusiones de sus acciones, ya sean deliberadas o no, y su efecto en los demás. No se restringe al contexto personal, sino que también posee una dimensión social, particularmente en el ámbito educativo y la vida diaria. Implica el reconocimiento y aceptación de los efectos de las acciones realizadas

libremente, lo que requiere respeto, voluntad y compromiso con el cumplimiento de los derechos y deberes (Murillo & Ortiz, 2023).

En la infancia, este proceso se desarrolla gradualmente y se fortalece mediante las vivencias diarias que promueven la independencia, la reflexión y el respeto hacia los demás. Cuando un niño asume obligaciones, empieza a entender que sus acciones influyen en su ambiente, lo que favorece la formación de su identidad y el fortalecimiento de su sentido de pertenencia y coexistencia.

La autonomía en las actividades diarias es un indicador fundamental del desarrollo infantil. Según Salinas (2020), la adquisición de habilidades autónomas como vestirse o alimentarse por sí mismo es un proceso gradual que comienza en la infancia temprana, favoreciendo la autoestima y la independencia.

Este proceso de obtener independencia en las tareas cotidianas no solo muestra un progreso en el crecimiento físico y mental del niño, sino que también influye directamente en su desarrollo emocional y social. Cuando el niño consigue vestirse o alimentarse de manera autónoma, experimenta un sentimiento de triunfo que potencia su autoconfianza y le brinda la sensación de ser capaz. Este tipo de vivencias diarias fortalecen su identidad y fomentan una mayor confianza para tomar decisiones autónomas, lo que es esencial para su desarrollo personal.

Además, López y Martínez (2021) destacan que fomentar estas habilidades permite a los niños desarrollar confianza en sus capacidades, lo cual tiene un impacto positivo en su bienestar emocional y en su habilidad para interactuar con los demás de manera más asertiva.

1.3.2 Resolver problemas

La resolución de problemas es un proceso que trasciende de la búsqueda de una respuesta; es una vivencia donde las emociones tienen un rol fundamental. Al afrontar un reto, un individuo puede experimentar curiosidad e interés al intentarlo, felicidad y gratificación al conseguirlo, pero también frustración, temor o melancolía si se topa con obstáculos (Ceballos et al., 2022).

Este enfoque integral en la solución de problemas facilita entender que no solo se trata de hallar una respuesta adecuada, sino de experimentar una experiencia relevante en la que participan tanto la razón como las emociones. El proceso, al involucrar emociones como la curiosidad, la felicidad o incluso la frustración, se transforma en una oportunidad para potenciar no solo capacidades cognitivas, sino también habilidades socioemocionales. Por lo tanto, la resolución de problemas se manifiesta como un camino educativo que promueve el desarrollo personal, la resistencia y la independencia.

La capacidad de resolver problemas de manera autónoma es esencial para el desarrollo de la independencia emocional y social en los niños. Según González (2019), esta habilidad es crucial porque permite a los niños enfrentarse a desafíos cotidianos, promoviendo el aprendizaje a través de la experiencia.

Bajo este enfoque, la habilidad para solucionar problemas no se limita al área cognitiva, sino que influye directamente en el crecimiento emocional y social del infante. Al proporcionar oportunidades para que asuman retos de manera autónoma, se promueve la confianza, el proceso de toma de decisiones y la autogestión emocional. Por lo tanto, la solución independiente de problemas se transforma en un instrumento esencial para potenciar la autonomía de los niños, facilitando que estos generen aprendizajes valiosos a partir de sus experiencias y pensamientos propios.

1.4 Autonomía emocional

Según Diaz (2020), la autonomía emocional es la habilidad que tiene una persona para manejar sus emociones, tomar decisiones de forma autónoma y aceptar las repercusiones de sus acciones emocionales. Incorpora aspectos fundamentales como la autoconfianza, la autoeficacia emocional y la capacidad de resiliencia. Esta capacidad posibilita que las personas experimenten, reflexionen y se comporten de manera autónoma, con la habilidad de controlar sus emociones.

Entender la autonomía emocional como una habilidad integral significa entender su rol esencial en la formación de personas capaces de comportarse con responsabilidad y equilibrio frente a diferentes circunstancias. Esta habilidad no solo fomenta el autodescubrimiento y la autogestión, sino que también robustece la resistencia, facilitando que los individuos aborden sus sentimientos de forma positiva. Por lo tanto, la independencia emocional se transforma en un elemento crucial para el crecimiento personal y social, dado que promueve la realización de elecciones conscientes y el robustecimiento de la identidad.

1.4.1 Reconocimiento emocional

Cuando se habla de reconocimiento emocional, se refiere a la capacidad que tiene el ser humano para identificar que emoción siente en ese momento y la razón, más allá de identificarla se trata de poder manejarla y responder a cada emoción de una manera saludable evitando así reaccionar de forma impulsiva hacia las diferentes situaciones que se presenten en su vida.

El reconocimiento emocional es la capacidad de un individuo para ser consciente de sus propias emociones y para interpretar las señales emocionales de los demás, como las expresiones faciales, el lenguaje corporal y el tono de voz. Esta habilidad posibilita reconocer las emociones básicas, como la alegría, la tristeza o el enojo, que se reflejan en el rostro de las personas, facilitando una mejor conexión emocional con los demás (Aldana y Hernández, 2018).

Esta habilidad posibilita que la persona aprenda a reconocer sus emociones, entienda sus sentimientos y consiga gestionarlas correctamente de acuerdo con el contexto. Conforme el niño toma más conciencia de sus emociones, también elabora estrategias para reaccionar frente a ellas de forma balanceada, promoviendo su bienestar, su coexistencia con los demás y su independencia emocional.

La regulación emocional tiene la capacidad de manejar y equilibrar las emociones de las personas permitiendo ajustarlas según la situación en la que se encuentren. También conlleva poder reconocer sus sentimientos, decidir la manera adecuada para gestionar dichos sentimientos y luego poder expresar sus emociones de una manera adecuada (Capella & Mendoza, 2011).

1.4.2 Expresión emocional

La manifestación de emociones es un proceso esencial en el crecimiento infantil, pues facilita a los niños transmitir sus emociones y requerimientos a aquellos que los rodean. Mediante gestos pueden expresar sus sentimientos de forma genuina, lo que favorece la interacción social y el refuerzo de las relaciones emocionales. Cuando los niños tienen la posibilidad de manifestar sus sentimientos de forma libre en un ambiente seguro y empático, se sienten aceptados y entendidos, lo que promueve su salud emocional y su habilidad para interactuar con los demás de forma armónica.

La expresión emocional se refiere a la expresión de las emociones mediante gestos, expresiones faciales, tono de voz y lenguaje corporal, lo que facilita transmitir las emociones a los demás y promueve la interacción social (Angulo et al., 2019).

1.4.3 Resiliencia

La resiliencia es la capacidad que permite a los individuos afrontar y superar adversidades, de tal manera que las dificultades pueden tomarse como oportunidades. Ser resiliente también significa que una persona puede adaptarse a los cambios, sobrellevando las adversidades para lograr un desarrollo personal equilibrado (Lucía, 2016).

Se puede interpretar la resiliencia como una capacidad interna que se desarrolla desde las primeras etapas de la vida. Esta habilidad posibilita que el niño no solo afronte circunstancias complicadas, sino que también aprenda lecciones de ellas, adaptándose con más seguridad. Promover la resiliencia durante la niñez ayuda a formar una personalidad firme, empática y con habilidades para enfrentar los retos que surjan en su ambiente personal y social.

La identidad es la construcción progresiva que posibilita al niño reconocerse como un individuo único, con características, sentimientos, ideas y experiencias propias. Desde los primeros años de vida, esta se va construyendo mediante la interacción con el ambiente, lo que permite al niño distinguirse de los demás, potenciar su sensación de pertenencia y fomentar el respeto hacia la diversidad. (Acurio, 2024).

La identidad durante la infancia es una construcción permanente que se alimenta de las vivencias cotidianas y de la interacción con el entorno. Al ser valorado como un individuo singular y valioso, el niño empieza a forjar una imagen positiva de sí mismo, lo que incrementa su autoestima y sentido de pertenencia. Este proceso es crucial para aprender a convivir con la diversidad, ya que al apreciarse a sí mismo, el niño se halla en una posición más favorable para respetar y aceptar las diferencias de los demás.

1.5 Autoconcepto

Se trata de la imagen que una persona construye sobre si misma a lo largo de su vida, basada en sus vivencias, relaciones y sentimientos. Durante la niñez, esta percepción interna se construye a través de la mirada de los demás, en particular de los adultos relevantes y los compañeros. Un autoconcepto positivo facilita la identificación de los niños como individuos valiosos, competentes y singulares, promoviendo su crecimiento emocional y social. Cuando se les proporciona un ambiente seguro, cariñoso y motivador, los niños pueden consolidar su identidad e independencia, manifestando con seguridad su identidad y sus emociones.

El autoconcepto es la percepción que un individuo desarrolla a lo largo de su existencia en función de sus experiencias y relaciones con los demás. No es un atributo innato, sino que se desarrolla gradualmente y afecta el comportamiento, la percepción de la propia identidad y la forma en que uno maneja diversas situaciones (Roa García, 2013).

1.5.1 Reconocimiento de intereses

Identificar o reconocer los intereses de los niños significa garantizar que las decisiones que los afecten siempre estén dirigidas a priorizar su bienestar y la plena satisfacción de sus derechos. En este contexto, el interés superior del niño es un principio esencial que orienta las decisiones sobre su vida, asegurando que siempre se tenga en cuenta lo que más favorezca su crecimiento integral (Murillo et al.,2020).

Identificar los intereses de los niños significa adoptar una actitud ética y dedicada a su crecimiento integral. Este principio no solo subraya la importancia de prestar atención y tener en cuenta sus requerimientos, sino también de proceder según lo que verdaderamente favorezca su bienestar físico, emocional, social y cognitivo. Al poner en el centro de toda decisión el interés superior del niño, se asegura una educación más humana, respetuosa y enfocada en el niño como sujeto de derechos, promoviendo ambientes donde pueda desarrollarse de forma segura, autónoma y alegre.

1.5.2 Reconocimiento de capacidades

Desde la niñez, reconocer las propias habilidades es crucial para el desarrollo de la identidad y la independencia. Cuando se aprecia a los niños por sus cualidades y capacidades, se potencia su seguridad y autoconfianza. Esta valoración no solo requiere resaltar sus capacidades y talentos, sino también proporcionarles oportunidades para explorar, tomar decisiones y enfrentar desafíos que les faciliten descubrir su potencial. En un ambiente que promueva esta mirada, los niños aprenden a tener confianza en sus propias habilidades y a manejarse con más autonomía en su vida diaria.

Según Castañeda (2023), el reconocimiento de capacidades es un proceso que consiste en ver a cada persona, especialmente a los niños, como expertos en su propia vida. Permitiendo reconocer sus talentos, habilidades y la capacidad que tienen para tomar decisiones y actuar en su entorno.

1.5.3 Reconocimiento de género

La identidad de género es una construcción personal que los individuos que desarrollan a lo largo de su vida. Por esta razón la identidad no solo está relacionada con la apariencia, sino también con la manera en la que cada individuo se siente y percibe emocionalmente respecto a su género, permitiéndole identificarse sin ningún problema (Gauché & Lovera, 2019).

Comprender la identidad de género como una construcción individual destaca la relevancia de seguir este proceso con respeto, atención y empatía. Esta visión comprende que la identidad trasciende lo meramente físico o lo socialmente establecido, incorporando de manera intensa la experiencia emocional de cada persona. Al confirmar la percepción y sentimientos de un individuo en relación con su género, se fomenta un desarrollo óptimo de su autoestima y bienestar emocional, promoviendo ambientes más inclusivos y libres de prejuicios donde cada individuo pueda reconocerse con autenticidad.

1.6 Socio – afectiva

El desarrollo socioafectivo es el proceso mediante el cual el individuo construye su identidad emocional y social permitiéndole afrontar situaciones, relacionarse con los demás y así construir su autoestima y autoconcepto. Este desarrollo está estrechamente ligado a aspectos clave de la personalidad, como el estilo de afrontamiento y la calidad de los vínculos que establece, lo que impacta en su bienestar emocional y en su adaptación al entorno (Cifuentes González, 2016).

El crecimiento socioafectivo es un pilar esencial para el desarrollo de la personalidad y el bienestar global del individuo. Este procedimiento fortalece habilidades fundamentales para la vida en sociedad, tales como la habilidad para construir conexiones saludables, enfrentar desafíos emocionales y construir una percepción positiva de uno mismo. Este desarrollo, al estar relacionado con el estilo de afrontamiento y la calidad de las relaciones interpersonales, tiene un impacto directo en cómo un individuo se ajusta a su ambiente, toma decisiones y maneja sus emociones, transformándose en un elemento esencial para una coexistencia armoniosa y una vida emocional balanceada.

1.6.1 Interacción social

La interacción social permite a las personas estar en constante comunicación y lograr establecer relaciones entre sí, pero no solo mediante palabras sino también a través de la comunicación no verbal, expresiones faciales, gestos, movimientos corporales. Con la ayuda de la interacción social, se desarrollan habilidades para relacionarse con los demás, resolver conflictos y comprender el contexto en el que viven (Castellaro, 2017).

Se considera un elemento fundamental en el desarrollo humano, pues facilita la creación de relaciones significativas más allá del lenguaje corporal. Mediante gestos, miradas y expresiones, los individuos transmiten emociones, propósitos y requerimientos, potenciando de esta manera su habilidad para coexistir y cooperar con otros. Este tipo de interacción promueve el desarrollo de competencias sociales esenciales como la empatía, la solución de

conflictos y la adaptación al ambiente, factores esenciales para una integración equilibrada en la vida comunitaria y familiar.

La identidad en los niños se construye a través de la relación que establecen consigo mismos y con los demás, permitiéndoles comprender su lugar en el mundo. Por su parte, la autonomía se refiere a la capacidad de tomar decisiones y actuar de manera independiente, lo que se va fomentando desde una temprana edad y se fortalece a medida que los niños adquieren confianza en sus propias habilidades (González, 2019).

El desarrollo de la identidad y la formación de la autonomía son procesos interconectados que comienzan desde la niñez y son esenciales para el desarrollo completo del infante. Mediante las vivencias personales y las interacciones con su entorno, el niño comienza a identificarse como un ser singular, con la habilidad de razonar, experimentar emociones y comportarse de manera autónoma.

1.6.2 Empatía

La empatía es una emoción compleja que incluye componentes cognitivos y afectivos, los cuales requieren una adecuada regulación emocional para responder de manera apropiada a los pensamientos y emociones de otras personas. Comúnmente, se describe como la capacidad de ponerse en los zapatos de los demás (Guilera & Batalla, 2019).

La empatía al integrar elementos cognitivos como emocionales, se transforma en una habilidad imprescindible para la convivencia social. Su crecimiento no solo requiere identificar las emociones ajenas, sino también reaccionar con delicadeza y consideración frente a dichas emociones. Esta habilidad promueve el entendimiento recíproco, la solidaridad y la solución pacífica de conflictos.

Capítulo 2: Materiales y métodos

2.1 Tipo de investigación

Para el siguiente trabajo de investigación, se utilizó el enfoque cuantitativo para obtener el conocimiento de los datos estadísticos sobre mindfulness para el fortalecimiento del ámbito de identidad y autonomía en los niños de educación inicial subnivel 1 de la unidad educativa Luis Leoro Franco. La investigación cuantitativa utiliza datos y así mismo el análisis estadístico para identificar patrones de comportamiento y validar teorías donde el investigador se plantea un problema de estudio concreto y sus preguntas de investigación se relacionan con situaciones específicas (Hernández, 2014; Carhuacho-Mendoza et al., 2019).

Descriptiva: La investigación tiene un alcance descriptivo. Este es un enfoque que se centra en describir de forma detallada las características de la población, situación o evento en un momento determinado, de igual manera esto beneficiará a la elaboración de los instrumentos a utilizarse, con esto se realizará el análisis de una manera más eficaz. Arias (2012) destaca “Que los estudios descriptivos miden las variables de forma independiente así conociendo las situaciones, costumbres y actitudes predominantes y, así la identificación de patrones significativos y la comprensión de las dinámicas sociales que subyacen en el contexto investigado” (p.24).

Estudio exploratorio: En esta nueva actualidad el mindfulness no es un tema de mucho reconocimiento, tampoco es un recurrente que sea aplicada como método de relajación para los niños en el ámbito educativo, con esto se opta por el estudio exploratorio para dicha investigación. Babbie (2016) afirma que “La investigación exploratoria se caracteriza por su objetivo de explorar, también mencionado que es un estudio inicial que permite al investigador obtener una comprensión básica del tema y generar preguntas, hipótesis o áreas para investigaciones más detalladas en el futuro” (p.32).

No experimental: Este estudio tiene un diseño no experimental, que guía a la aplicación de un procedimiento donde no se manipula intencionalmente las variables sino más bien se basa en observar los fenómenos tal cual ocurren en su contexto natural, cabe señalar que presenta un corte transversal, ya que se realizó en un momento determinado sin llevar a cabo un seguimiento prolongado. De esta manera los datos recolectados permitieron analizar y comprender la situación estudiada en un tiempo específico (Hernández et al., 2014).

2.2 Métodos

Método Inductivo

Este método se empleará para investigar y analizar datos específicos sobre prácticas que promuevan el bienestar y el crecimiento emocional de los niños. A partir de este análisis, se extraerán conclusiones que servirán para crear una guía de actividades prácticas para que los docentes implementen en el aula. “El método inductivo permite llegar a conclusiones generales a partir de observaciones específicas, aunque estas solo son válidas dentro del grupo observado, sin poder generalizarse a otros contextos o grupos futuros” (González, 2018, pág.10).

Método Analítico

El método analítico es un enfoque de investigación que implica descomponer un fenómeno o problema en sus partes más pequeñas para comprender su estructura y relaciones internas. Este proceso permite examinar y evaluar cada componente de manera detallada, lo que facilita la identificación de patrones, relaciones y elementos clave. Según Hernández et al. (2014), “El método analítico es un procedimiento que permite descomponer un objeto de estudio en sus partes, a fin de entender sus componentes y sus interrelaciones” (p. 92).

2.3 Técnicas

Observación

La observación es una herramienta esencial en la investigación porque nos permite ver y comprender el mundo tal como es, sin necesidad de cambios ni filtros. Es similar a ser un observador cuidadoso, centrándose en cada detalle de lo que sucede. Como indica Acuña (2015), mediante el uso de este enfoque, podemos analizar los hechos de forma natural, sin intervenir, lo que nos proporciona una perspectiva más precisa y detallada de lo que estamos estudiando. Por lo tanto, adquirimos información auténtica, tal como sucede en su propio entorno.

Encuesta

La encuesta es una técnica de recolección de información constituida por una serie de preguntas que van dirigidas a un grupo de personas, con el propósito de conocer las opiniones que pueden existir sobre un tema en específico que se pretende abordar. Puede aplicarse de forma presencial o virtual, sin que aquello afecte la confiabilidad de los resultados, siempre y cuando se garantice la confidencialidad de las respuestas y la adecuada selección de los participantes (Puente, 2020).

2.4 Instrumentos

Ficha de observación

La ficha es una herramienta que permite a los investigadores abordar temas de su interés desde una perspectiva centrada en el entorno educativo durante el proceso de enseñanza aprendizaje, ya que, a partir de ella, se pueden identificar hechos y comportamientos de los individuos que se pretende evaluar, con el fin de obtener datos relevantes para el análisis del problema investigado (Surco Antonio, 2021).

Cuestionario

El cuestionario es un instrumento de recolección de datos y se utiliza en investigaciones cuantitativas como cualitativas. Se compone de un conjunto de preguntas que pueden ser abiertas, cerradas o mixtas, también fue creado para la recopilación de información concreta ya sea de un individuo o un grupo de individuos. el objetivo es recolectar información relevante con el fin de analizar el problema dentro del proceso investigativo (Meneses, 2016).

2.5 Matriz de operacionalización de variables

Tabla 1

Matriz de operacionalización

Objetivo	Variable	Dimensiones	Indicadores	Técnicas	Fuentes de Información
Detectar el nivel de conocimientos sobre mindfulness (atención plena) en padres de familia y maestros de la Unidad Educativa “Luis Leoro Franco”	MINDFULNESS	Atención	Concentrarse en un solo estímulo (Atención selectiva)	Encuesta	Padres de familia
			Mantener la concentración por un tiempo determinado (Atención sostenida)		
Elaborar actividades de mindfulness para favorecer el desarrollo de la		Autonomía Cognitiva	Asumir responsabilidades	Ficha de observación	Niños
			Resolver problemas		

identidad y autonomía en los niños de Educación Inicial subnivel 1 de la Unidad Educativa “Luis Leoro Franco”.	IDENTIDAD Y AUTONOMIA	Autonomía	Reconocimiento de emociones
		Emocional	Expresión de emociones
			Respuestas adaptativas a situaciones adversas (resiliencia)
			Reconocimiento de gustos y disgustos
	Autoconcepto		Reconocimiento de capacidades
			Reconocimiento del género
			Compartir tiempo y juego con otros niños
Socio – afectiva		Responder apropiadamente a las emociones de los demás	

2.6 Participantes

La población investigada corresponde a 19 niños de 3 a 4 años del subnivel 1 de Educación Inicial y 19 padres de familia de la Unidad Educativa “Luis Leoro Franco”.

En esta investigación no se realizó el cálculo de la muestra en vista de que la población es reducida; por lo tanto, se optó por llevar a cabo una muestra de tipo censal que permitió analizar y tener acceso a la totalidad de la población estudiada, sin necesidad de realizar un proceso de selección debido a su tamaño (Chero-Pacheco,2024).

2.7 Procedimiento y análisis de datos

Con el objetivo de fundamentar teóricamente la importancia del uso del mindfulness como una herramienta efectiva, se realizó una investigación exhaustiva relacionada con el tema y basada en el aporte de autores relevantes para conocer más sobre lo investigado. Esto permitió sustentar teóricamente la investigación y comprender de mejor manera el aporte que brinda el mindfulness en la educación de los niños, favoreciendo el fortalecimiento de la identidad y autonomía desde edades tempranas.

Para la aplicación de los instrumentos se solicitó el permiso respectivo a las autoridades de la institución y a su vez a los padres de familia para la participación de los niños en la investigación. Se logró saber el conocimiento que tienen los representantes de los infantes sobre mindfulness, así como recopilar información mediante la ficha de observación aplicada a los niños para posteriormente realizar la tabulación de los datos recopilados a través de la utilización del programa IBM SPSS Statistics Visors versión 25.

Capítulo 3: Resultados y discusión

En este capítulo los gráficos están organizados por dimensiones, y cada una de ellas está representada a través de gráficos, los cuales agrupan las preguntas relacionadas con cada dimensión, ya que cada una representa un aspecto específico de las variables estudiadas. Por ello, las preguntas no se incluyen directamente en cada gráfico, considerando que la información visual y su explicación facilitan la comprensión y hacen que el análisis sea más claro y organizado. De igual manera, este criterio se aplicó en la explicación de la ficha de observación, donde la atención plena corresponde a la variable mindfulness y la identidad y autonomía a otra; sin embargo, se decidió analizarlas por separado para observar con mayor detalle cada aspecto permitiendo al lector comprender mejor el trabajo realizado.

3.1 Análisis y discusión sobre la encuesta a los padres de familia

Pregunta 1: ¿Ha escuchado o tiene alguna experiencia previa con el concepto de mindfulness o atención plena?

Figura 1

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



Fuente: Elaboración Propia (2025).

La mayoría de los padres de familia manifestó que no ha escuchado hablar o ha tenido experiencias relacionadas con el mindfulness, mientras que una minoría señala tener conocimientos. Esta considerable diferencia porcentual muestra una escasa cultura de atención plena en el contexto en el que se busca aplicar esta estrategia como herramienta pedagógica. Según Campayo (2022), sostiene que la atención plena no solo debe ser enseñada, sino también encarnada por el Ecuador; es decir, se transmite más eficazmente cuando el adulto la ha interiorizado como parte de su vida cotidiana. Esta diferencia refleja la necesidad de proporcionar procesos educativos orientados a las familias en torno al mindfulness. Es crucial fortalecer a los adultos como participantes activos en el desarrollo de la atención a la infancia.

Pregunta 2: ¿Ha utilizado alguna vez técnicas de respiración, relajación o meditación con tus hijos o estudiantes?

Figura 2

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



Fuente: Elaboración Propia (2025).

El gráfico muestra que en ocasiones se ha empleado técnicas de relajación o meditación con sus hijos; por otro lado, un grupo reducido afirmó realizarlas de manera constante. Esta distribución muestra una práctica limitada de estrategias de atención plena en el entorno educativo. Por lo tanto, mindfulness no puede enseñarse desde la teoría, sino desde la vivencia regular, porque los niños aprenden observando y sintiendo la coherencia emocional del adulto (Campayo, 2022). De este modo, resulta evidente que para que el mindfulness ejerza efecto en la consolidación de la identidad y autonomía de los niños, es esencial que los maestros se capaciten y experimenten primero estas técnicas en su vida cotidiana.

Pregunta 3: ¿Considera que la práctica de mindfulness puede ayudar al desarrollo de la atención en su hijo?

Figura 3

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



Fuente: Elaboración Propia (2025).

Se observa una inclinación positiva hacia el impacto que puede tener la práctica de mindfulness en el desarrollo de la atención de los niños, mientras que una minoría considera que podría darse en algunas ocasiones. Por lo tanto, las prácticas de atención plena resultan beneficiosas. Desde el punto de vista teórico, Bishop et al. (2004), explican que el mindfulness es un proceso que permite autorregular la atención, lo que facilita un mayor reconocimiento de pensamientos, emociones y sensaciones conforme ocurre. Estos resultados representan un punto de partida positivo para la elaboración de propuestas didácticas que fomenten el bienestar integral de los niños.

Pregunta 4: ¿Cuándo su hijo/a está jugando o realizando una actividad, ¿suele concentrarse por un tiempo prudente entre 5 y 10 minutos?

Figura 4

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



Fuente: Elaboración Propia (2025).

La mayoría de los padres de familia considera que sus hijos logran mantener la atención durante intervalos de 5 a 10 minutos, mientras la minoría señala que casi nunca logran mantener la concentración en ese lapso, por lo cual Bishop et al. (2004), indican que el mindfulness consiste en una autorregulación consiente de la atención, lo que permite a las personas mantener su concentración. Estos resultados demuestran la importancia de aplicar estrategias como el mindfulness en el contexto educativo, dado que muchos niños todavía no consiguen mantener una concentración constante. Aunque es común que la atención en esta etapa sea corta, se puede potenciar mediante actividades consientes.

Pregunta 5: ¿Con qué frecuencia su hijo/a se concentra en una sola actividad por un buen tiempo sin cambiar de tarea?

Figura 5

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



Fuente: Elaboración Propia (2025).

El gráfico refleja que los niños, al cambiar con frecuencia de actividad no logran mantener la concentración durante un tiempo. Por otro lado, se observa que en algunos casos consiguen mantener la concentración, aunque sea solo en ocasiones. De acuerdo con Claramonte y Durán (2018), integrar el mindfulness en el entorno educativo ayuda a los niños a desarrollar sus habilidades atencionales al enseñarles a concentrarse en una tarea específica y a controlar sus impulsos distractores. Estos resultados demuestran que se puede lograr que exista concentración con las condiciones adecuadas, por lo cual se puede implementar estrategias educativas basadas en el mindfulness de forma lúdica y adaptadas a la edad que permitan el desarrollo de la atención y la construcción de la identidad y autonomía.

Pregunta 6: ¿Su hijo/a logra completar actividades de aprendizaje, como encajar piezas de un juego sin dejarlo a medias por distraerse con otra cosa?

Figura 6

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



Fuente: Elaboración Propia (2025).

De acuerdo con los resultados, la mayoría de los niños logra terminar las actividades dispuestas sin distracciones. En contraste, una minoría no logra culminarlas, por lo que se requiere de un apoyo específico. Al fomentar la atención plena desde pequeños, los niños aprenden a reconocer sus impulsos sin ceder ante ellos, lo que fortalece su capacidad para completar tareas y evitar rendirse cuando se distraen por primera vez (Claramonte y Durán 2018). Por lo tanto, el mindfulness se convierte en una estrategia clave dentro del aula para mejorar la atención, fomentar la independencia, la seguridad y la identidad de los niños al brindarles la oportunidad de alcanzar sus metas a través del autocontrol.

Pregunta 7: ¿Su hijo/a asume pequeñas responsabilidades en casa, como guardar sus juguetes o ayudar en tareas sencillas?

Figura 7

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



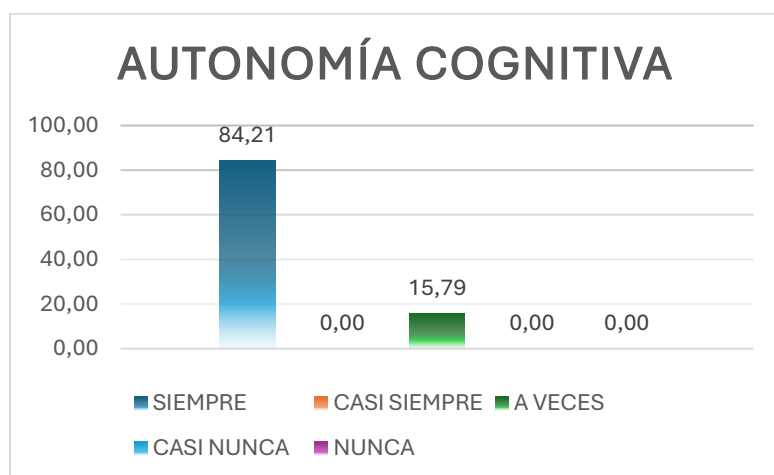
Fuente: Elaboración Propia (2025).

Los datos revelan que la mayoría de los infantes ha comenzado a asumir responsabilidades en su hogar, mientras que la minoría necesita más orientación para lograr fortalecer esta habilidad. Según Murillo y Ortiz (2023), la autonomía de los niños se fortalece cuando se involucran en actividades significativas que les permiten tomar decisiones y asumir pequeñas tareas, lo que también incide en su sentido de autoestima y seguridad personal. El uso de técnicas de atención plena en el aula y en casa pueden fortalecer aún más este proceso, ya que enseña a los niños a ser conscientes de sus acciones, a cooperar con pequeñas tareas y a sentirse capaces y valorados dentro de su grupo social.

Pregunta 8: ¿Considera que establecer rutinas favorecen el desarrollo de la autonomía?

Figura 8

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



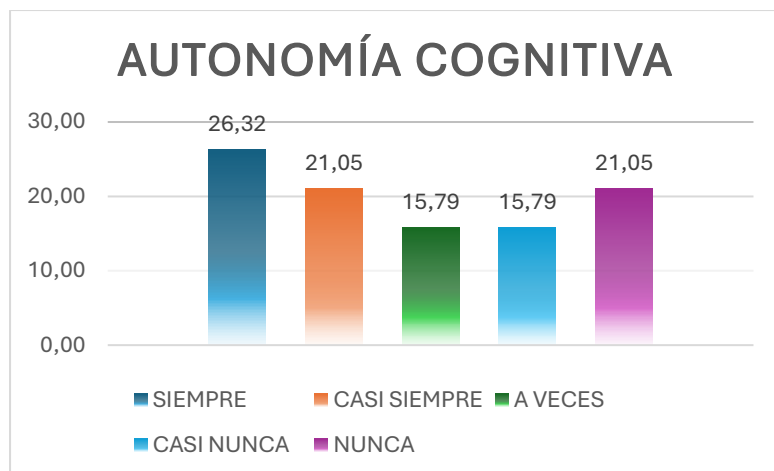
Fuente: Elaboración Propia (2025).

Los resultados muestran que una amplia cantidad de padres reconoce que se debe establecer rutinas para fortalecer la autonomía de los infantes, a diferencia de un porcentaje menor que lo percibe únicamente de forma ocasional. Se consideran necesarias las rutinas, ya que permiten a los niños anticipar lo que sucederá y lo que les da confianza, componentes esenciales para el desarrollo de la autonomía (Murillo y Ortiz, 2023). Establecer rutinas no solo ayuda a los niños a desarrollar sus rutinas diarias, sino que también les brinda oportunidades para desarrollar habilidades de autocontrol, la toma de decisiones y la seguridad emocional.

Pregunta 9: ¿Considera que los niños a partir de los 3 años deben tomar decisiones acordes a su edad?

Figura 9

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



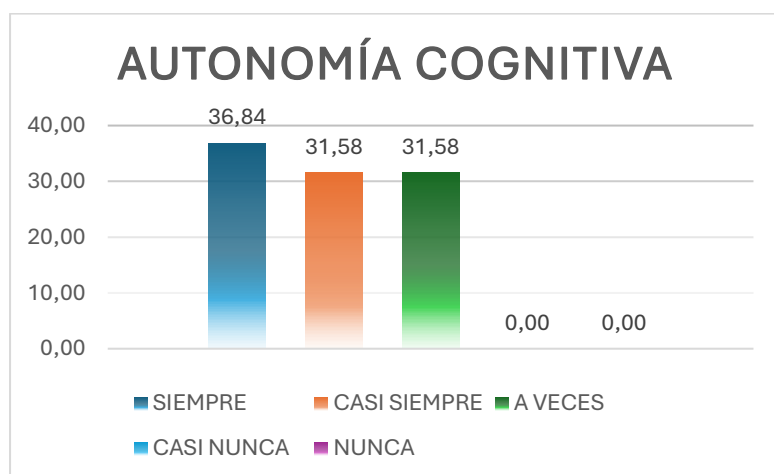
Fuente: Elaboración Propia (2025).

El gráfico muestra que la mayoría de los participantes comprende la importancia de que sus hijos tomen decisiones por sí mismos, de acuerdo con su etapa de desarrollo. No obstante, aún existe una minoría que considera innecesario fomentar la autonomía en ese aspecto. Según Contreras y del Carmen (2021), fomentar la autonomía implica brindar espacios de participación donde niños de todas las edades puedan tomar decisiones sencillas. Estos resultados muestran que mientras una parte de los padres ve el valor de fomentar la toma de decisiones desde los primeros años de vida, también existe resistencia en otro grupo que restringe este tipo de experiencia en sus hijos.

Pregunta 10: ¿Con qué frecuencia su hijo/a muestra confianza al intentar hacer cosas por sí mismo/a, como vestirse solo/a, resolver un juego o hablar frente a otros?

Figura 10

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



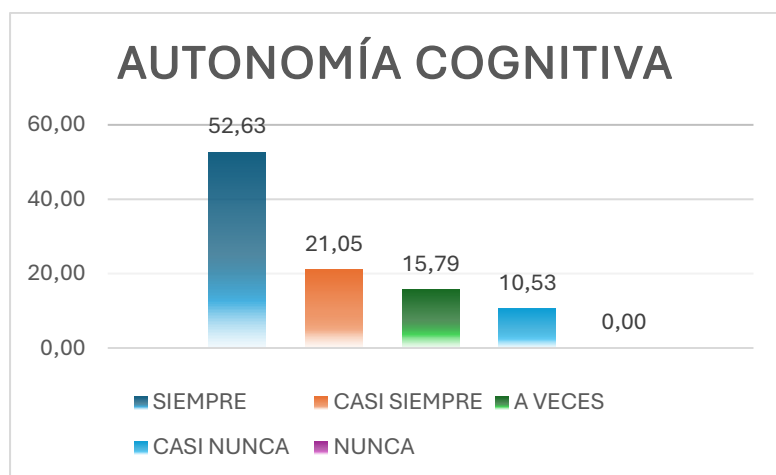
Fuente: Elaboración Propia (2025).

Los resultados muestran que la mayoría de los niños muestran confianza al realizar las actividades por sí mismos. Por el contrario, una minoría de padres percibe que sus hijos a veces a veces o nunca logran completar las tareas, lo que permite evidenciar que existe un nivel general positivo de confianza. Según Murillo y Ortiz (2023), cuando los niños participan en actividades cotidianas que les permiten actuar de forma independiente, como vestirse o tomar decisiones sencillas, se fortalece su sentido de competencia y autonomía. Estos datos sirven de base para seguir promoviendo prácticas educativas que fortalezcan la identidad infantil, tanto en casa como en el aula. Actividades como la atención plena, por ejemplo, ayudan a los niños a conectar con lo que ven y hacen.

Pregunta 11: ¿Su hijo/a recuerda y cumple con responsabilidades pequeñas, como poner sus zapatos o su mochila en su lugar?

Figura 11

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



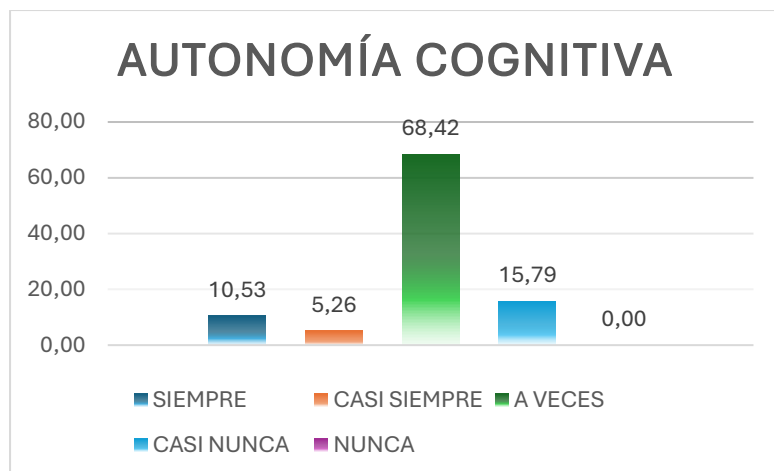
Fuente: Elaboración Propia (2025).

Los resultados indican que gran parte de los participantes señala que los niños son capaces de completar tareas sencillas de forma autónoma, mientras que un grupo limitado indican que los niños tienen cierta experiencia con la responsabilidad personal. Según Murillo y Ortiz (2023), cuando los niños participan en pequeñas responsabilidades en el hogar o en la escuela, no solo fortalecen su sentido del deber, sino que también desarrollan hábitos de organización. Asumir este tipo de responsabilidades diarias fortalece su autoconfianza y establece rutinas que facilitan su vida académica y familiar. Es fundamental seguir promoviendo este tipo de prácticas.

Pregunta 12: ¿Cuándo su hijo/a enfrenta una dificultad en su día a día, ¿logra manejar la situación de manera tranquila y buscar soluciones?

Figura 12

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



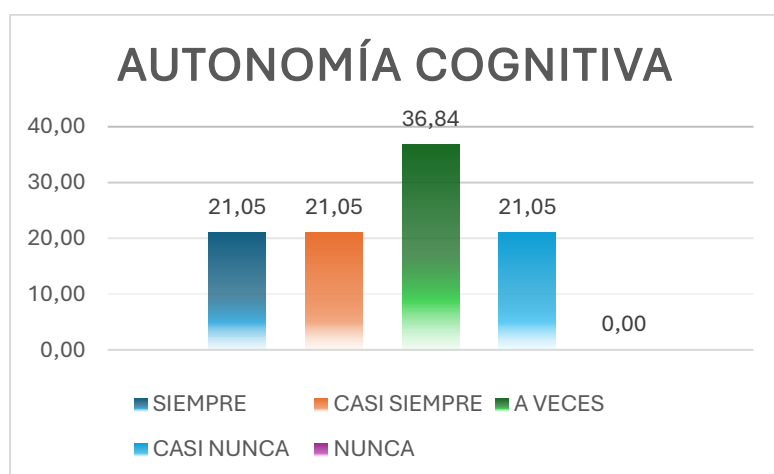
Fuente: Elaboración Propia (2025).

Los datos revelan que la mayoría de los niños está aprendiendo a afrontar con calma las dificultades cotidianas, y una escasa minoría ya logra gestionar los problemas y buscar soluciones por sí mismos. De manera que los niños pequeños aún están desarrollando sus habilidades de regulación emocional y resolución de problemas, por lo que es normal que sus respuestas a los desafíos varíen (Murillo y Ortiz, 2023). Este hallazgo sugiere que es esencial utilizar estrategias educativas, como la atención plena y los juegos cooperativos, para enseñar a los niños a reconocer sus emociones, autorregularse y encontrar alternativas a situaciones difíciles.

Pregunta 13: ¿Ha notado que su hijo/a intenta encontrar la manera de resolver un problema antes de pedir ayuda?

Figura 13

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



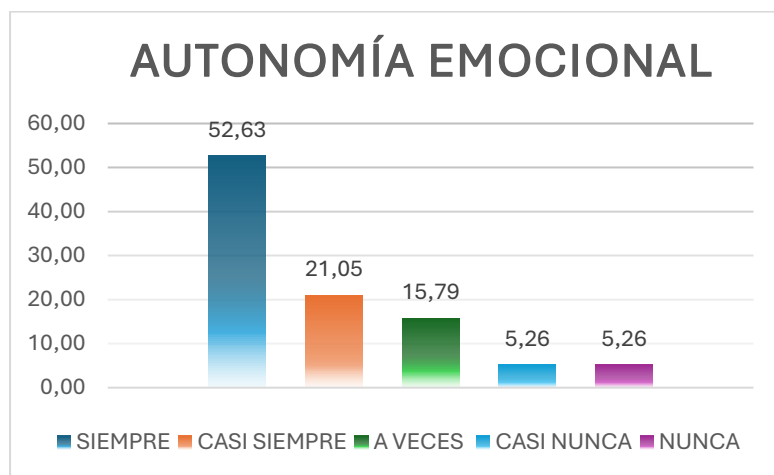
Fuente: Elaboración Propia (2025).

El gráfico muestra que gran parte de los niños intenta resolver problemas por sí mismos, aunque sea de manera ocasional. Por otro lado, un grupo requiere orientación para entender y afrontar las dificultades. De acuerdo con Ceballos, et al. (2022), el desarrollo de la autonomía de los niños en sus primeros años se fortalece cuando tienen la oportunidad de explorar y resolver conflictos por sí solos en un entorno que fomenta la confianza. Estos resultados sugieren que, si bien muchos niños comienzan a mostrar signos de autonomía en la resolución de problemas, todavía es necesario fortalecer esta área a través de estrategias pedagógicas y familiares.

Pregunta 14: ¿Su hijo/a es capaz de reconocer y nombrar sus emociones, como cuando está triste, feliz, enojado/a o asustado/a?

Figura 14

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



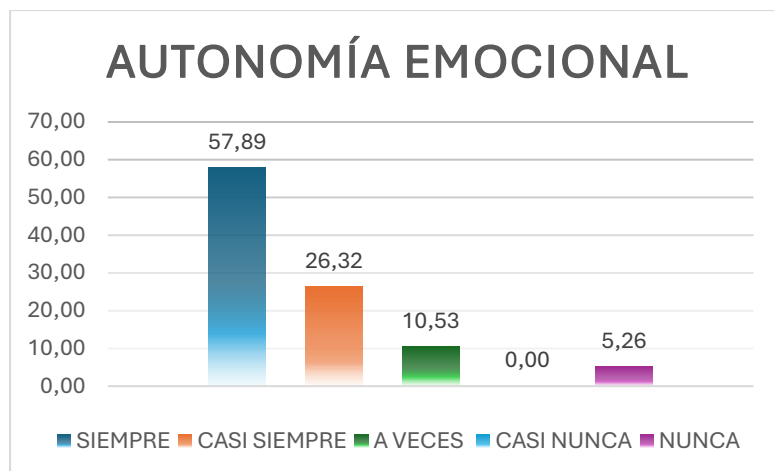
Fuente: Elaboración Propia (2025).

La mayor parte de los participantes percibe que sus hijos son capaces de reconocer y expresar emociones básicas, mientras que una minoría aún tiene dificultades para identificarlas. Ceballos et al. (2022), el desarrollo de la autonomía emocional comienza con reconocer y expresar los sentimientos, lo que permite a los niños regular sus emociones y conductas de forma más efectiva. Es fundamental emplear estrategias específicas que permitan a los niños fortalecer su inteligencia emocional. Esta práctica les puede brindar momentos de reflexión y pausa que les ayude a comprender cómo y por qué se sienten así.

Pregunta 15: ¿Su hijo/a reconoce cuando otras personas de su entorno están felices o tristes y lo menciona?

Figura 15

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



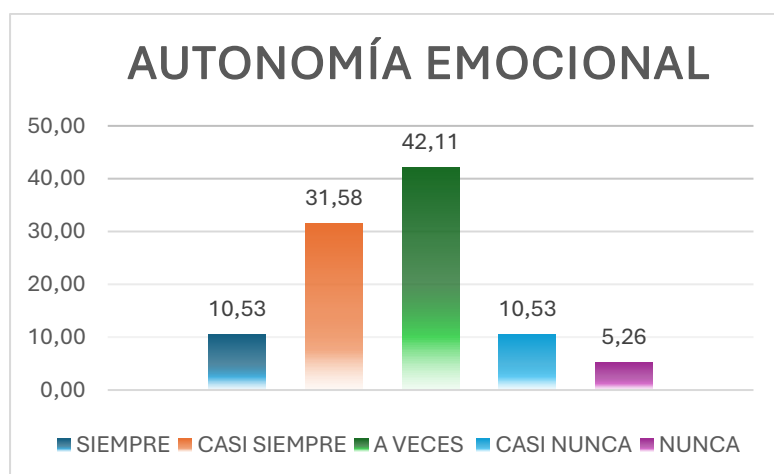
Fuente: Elaboración Propia (2025).

La mayoría de los participantes cree que sus hijos pueden reconocer las emociones de los demás, mientras que otro grupo percibe que aún tienen dificultades para comprender los sentimientos de quienes los rodean. Según Ceballos et al. (2022), reconocer las emociones en los demás es un primer paso hacia la empatía que se desarrolla gradualmente a partir del hogar y el aula. Esta cifra, aunque pequeña indica que algunos niños aún no han desarrollado esta habilidad, lo cual puede dificultar sus interacciones sociales por lo cual es importante realizar diversas actividades que impliquen identificar emociones.

Pregunta 16: ¿Con qué frecuencia su hijo/a respeta los turnos para hablar y escucha a los demás?

Figura 16

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



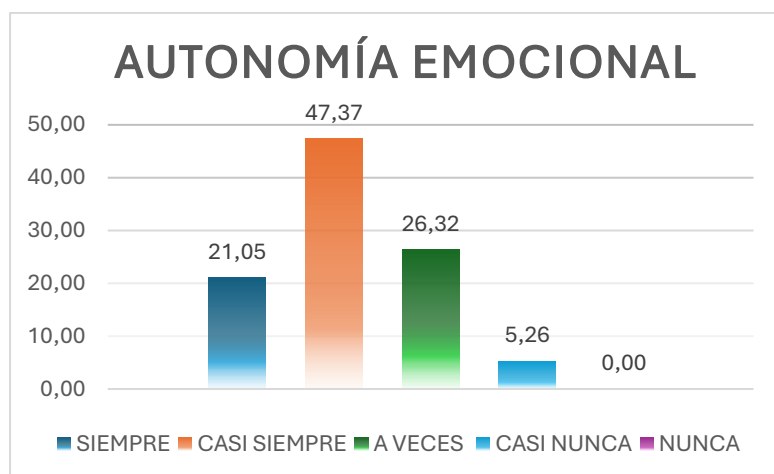
Fuente: Elaboración Propia (2025).

El gráfico revela que la mayoría de los niños aún está aprendiendo normas básicas de convivencia, como esperar su turno para hablar y ayudar a los demás. Por otro lado, un pequeño grupo presenta dificultades, lo que muestra la necesidad de un acompañamiento específico. De acuerdo con Ceballos et al. (2022), las competencias sociales no se adquieren de manera natural, sino que se adquieren a través de un modelado constante y la interacción guiada por los padres y docentes. Si bien la mayoría de los niños está trabajando para adquirir esta habilidad, los resultados muestran que un grupo presenta dificultades. Es fundamental implementar estrategias concretas y continuas para fortalecer esta habilidad tanto en casa como en el aula.

Pregunta 17: ¿Con qué frecuencia su hijo/a pide ayuda o expresa lo que necesita cuando lo requiere?

Figura 17

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



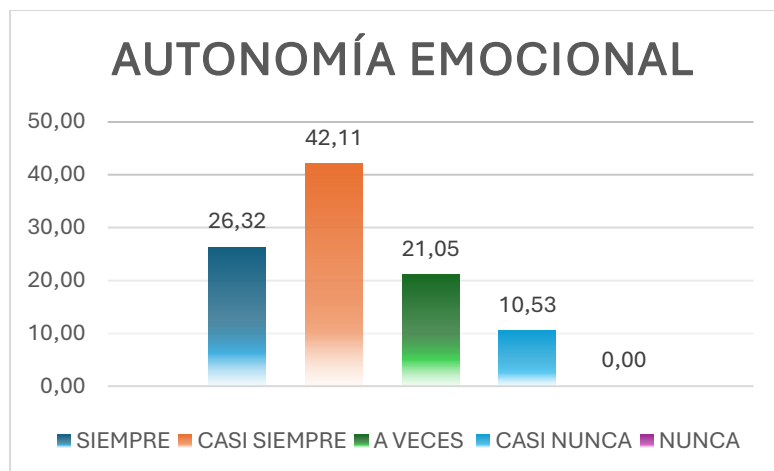
Fuente: Elaboración Propia (2025).

Los datos revelan que la mayoría de los niños logra expresar sus necesidades y pedir ayuda. Por otro lado, hay un pequeño grupo que tiene dificultades para expresar sus necesidades, lo que puede generar frustración. Por lo cual la capacidad de expresar necesidades y buscar ayuda son habilidades que se desarrollan a través de la interacción guiada y el apoyo emocional proporcionado por los adultos (Ceballos et al, 2022). Es importante prestar atención al grupo de niños que aún no pueden expresar claramente sus necesidades. Además, es esencial que los adultos los escuchen y validen sus sentimientos sin restar importancia, logrando así crear un entorno seguro donde se sientan comprendidos.

Pregunta 18: ¿Con qué frecuencia su hijo/a expresa emociones como tristeza, felicidad, enojo o miedo?

Figura 18

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



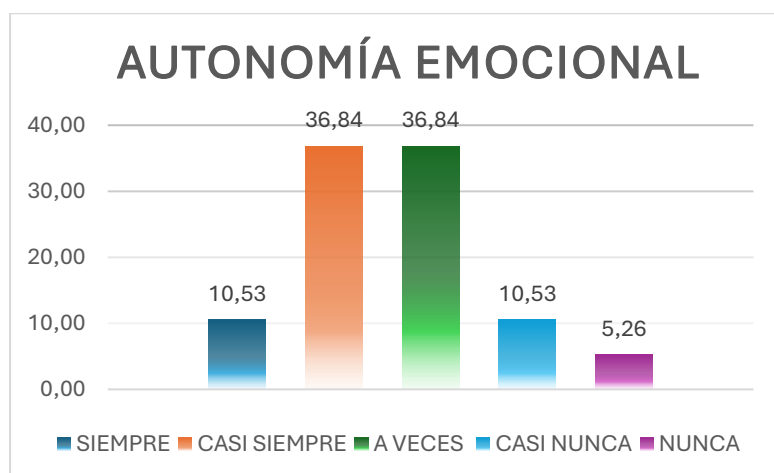
Fuente: Elaboración Propia (2025).

Los datos revelan que la mayoría de los niños logra expresar sus emociones básicas de manera habitual, mientras que una minoría tiene dificultades para expresar sus emociones. Esto puede deberse a la falta de herramientas o apoyo emocional de los adultos. De acuerdo con Ángulo et al. (2018), la expresión emocional en la infancia es una habilidad que permite a los niños expresarse adecuadamente comunicarse con los demás de forma efectiva. Estos resultados demuestran que, si bien la mayoría puede expresar sus emociones, existe un grupo que requiere mayor apoyo para desarrollar esta habilidad. Es fundamental ayudarlos creando espacios seguros donde puedan identificar y expresar sus sentimientos.

Pregunta 19: ¿Cuándo su hijo/a vive una situación difícil, ¿supera con facilidad y continúa sus actividades de forma normal?

Figura 19

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



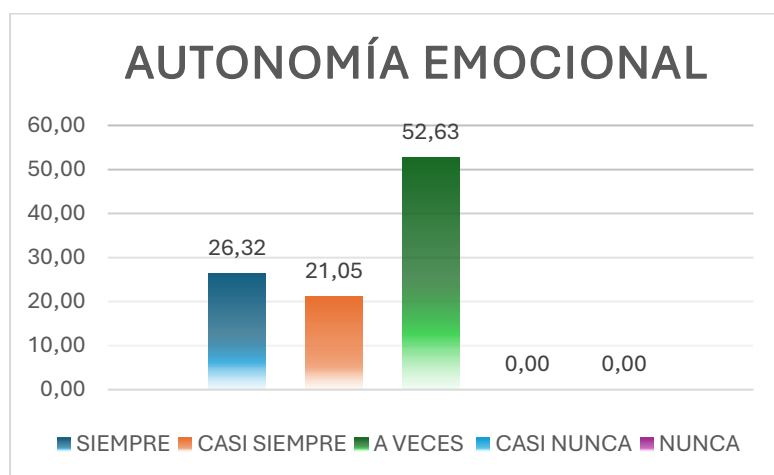
Fuente: Elaboración Propia (2025).

La gráfica evidencia que la mayoría de los niños muestra cierta capacidad para afrontar situaciones difíciles y retomar sus actividades, aunque no de forma constante. Por el contrario, un pequeño porcentaje de niños presenta dificultades tras experimentar situaciones estresantes. Por ello los niños desarrollan gradualmente la capacidad de expresar emociones y controlarlas, las cuales están estrechamente relacionadas con el entorno familiar como con el escolar (Ángulo et al, 2018). Si bien la mayoría de los niños muestra cierta resiliencia, aún existe un pequeño grupo que no puede continuar con sus actividades tras afrontar circunstancias difíciles. Por ello, es fundamental que tanto los padres como docentes utilicen estrategias de apoyo emocional.

Pregunta 20: ¿Cuándo su hijo/a se enfrenta a un cambio en su rutina, como un lugar nuevo o una actividad diferente, ¿se adapta fácilmente sin mostrar mucha preocupación o malestar

Figura 20

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



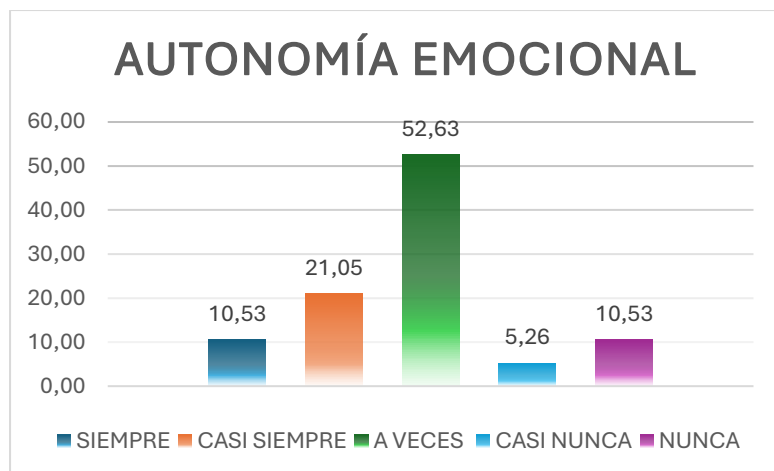
Fuente: Elaboración Propia (2025).

Se observa una inclinación positiva, ya que la mayoría de los niños logra adaptarse a los cambios en su rutina. Por otro lado, no se registran casos extremos de falta de adaptación, lo que es un aspecto positivo en su desarrollo. Según Ángulo et al. (2022), la capacidad de adaptación de un niño está relacionada con el apoyo emocional. Y el apoyo para afrontar cosas nuevas sin temor. Los resultados muestran que muchos niños logran adaptarse a los cambios en su rutina, aunque no de forma consciente, lo cual es comprensible dado su etapa de desarrollo. Es alentador observar que no existen casos notables de resiliencia o dificultad ante lo nuevo.

Pregunta 21: ¿Cuándo su hijo/a tiene que hacer algo que no le gusta, como recoger sus juguetes o hacer una tarea, ¿lo hace sin quejarse o rendirse?

Figura 21

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



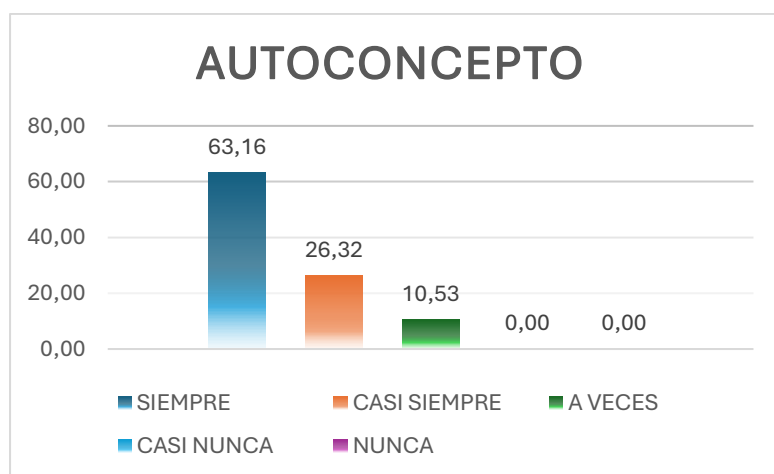
Fuente: Elaboración Propia (2025).

Se observa que la mayoría de los niños, según los padres, tienen tareas que no completan en ocasiones, mientras que un pequeño grupo rara vez coopera sin quejarse cuando se trata de tareas que no disfrutan. Según Ángulo et al. (2018), cuando los niños reciben apoyo emocional y se fomenta la comprensión de normas desde una perspectiva afectiva, estarán mejor preparados para asumir responsabilidades, aunque no les resulte atractivo. Es importante tener presente que, si bien muchos niños pueden cumplir con ciertas responsabilidades, lo hacen de forma inconsciente. Establecer rutinas constantes puede ayudarlos a asumir las tareas con mayor disposición.

Pregunta 22: ¿Ha apoyado a su hijo/a para que reconozca quién es, qué siente y qué le gusta?

Figura 22

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



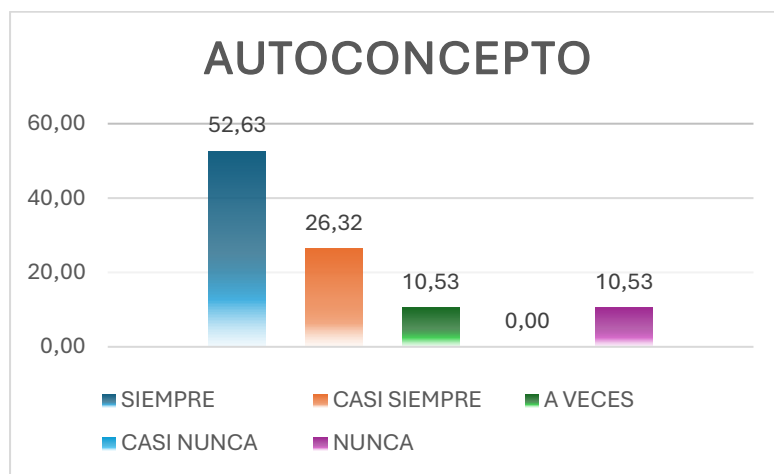
Fuente: Elaboración Propia (2025).

La mayoría de los padres apoya el desarrollo de la autoconciencia, las emociones y los gustos de sus hijos. Por el contrario, un porcentaje minoritario no presenta esta conducta, lo que indica que, todos los padres toman medidas para fortalecer autoconocimiento de sus hijos. Según Ángulo et al. (2018), el desarrollo de la identidad del niño a lo largo de la infancia está estrechamente vinculado con su entorno familiar y las experiencias emocionales que tiene a diario. El apoyo es esencial porque brinda a los niños seguridad y una base sólida para construir su identidad. Sin embargo, es importante que quienes viven solos apoyen ocasionalmente este acompañamiento con diálogo, validación emocional y fomentar la expresión personal.

Pregunta 23: ¿Su hijo/a le cuenta sobre lo que más le gusta hacer, como sus juegos o actividades favoritas?

Figura 23

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



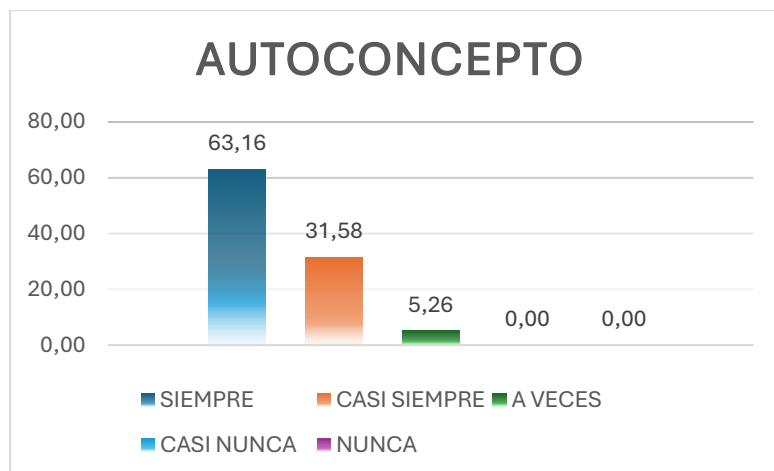
Fuente: Elaboración Propia (2025).

Los resultados muestran que la mayoría de los niños se sienten seguros para compartir con sus padres lo que disfrutan. Por otro lado, una minoría presenta dificultades para expresar sus intereses, lo que puede deberse a la falta de escucha activa por parte de los adultos. Según Ángulo et al. (2018), un aspecto importante del desarrollo de la identidad es el reconocimiento y la expresión de las preferencias e intereses personales. Este proceso se ve favorecido cuando los adultos brindan espacios de confianza y escucha constante. Es fundamental prestar atención al grupo de niños que no expresa sus gustos, ya que esto podría indicar que no se les escucha o que no se sienten seguros como para compartir sus intereses.

Pregunta 24: ¿Cuándo el niño o la niña intenta realizar una actividad nueva, ¿muestra satisfacción u orgullo al lograrla por sí mismo?

Figura 24

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



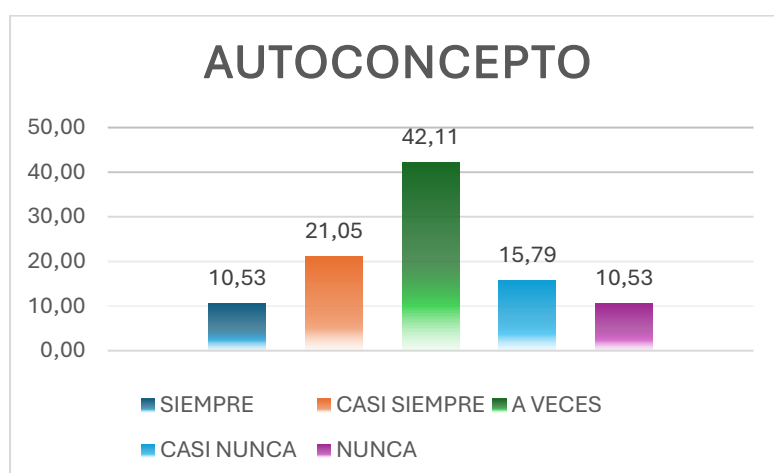
Fuente: Elaboración Propia (2025).

La mayoría de los niños demuestran satisfacción al completar una actividad por su propia cuenta, mientras que una minoría aún está comenzando a construir su autoimagen basada en logros propios. De acuerdo con Gauché y Lovera (2019), la identidad y autonomía de un niño se fortalece cuando tiene la oportunidad de probar cosas nuevas, superar pequeños obstáculos y recibir refuerzo positivo. Es alentador que la mayoría de los niños empiezan a sentirse orgullosos de sus logros, lo que demuestra que están construyendo una imagen positiva de sí mismos. Esta etapa es esencial para fortalecer su autonomía e independencia.

Pregunta 25: ¿La actitud de su hijo/a ante desafíos como aprender a manejar una bicicleta, dormir solo es insistente?

Figura 25

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



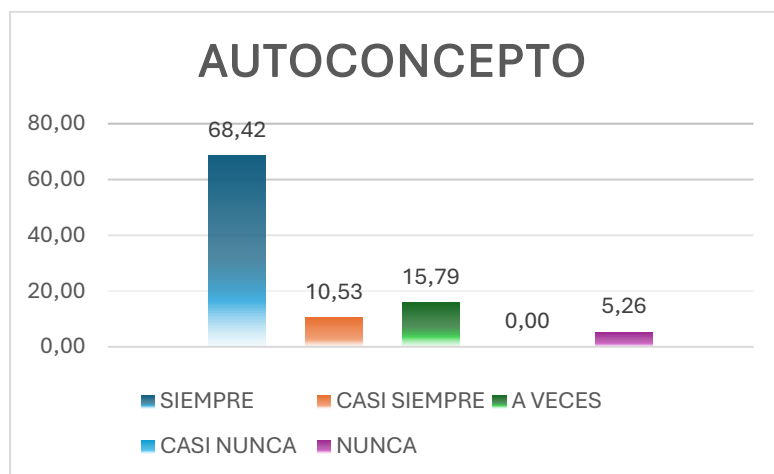
Fuente: Elaboración Propia (2025).

Los resultados muestran que la mayoría de los padres considera que sus hijos demuestran orgullo al alcanzar sus propias metas. Por otro lado, un pequeño grupo podría necesitar apoyo emocional o motivación para sentirse satisfecho con sus logros. Es importante permitir a los niños afrontar nuevos retos de forma autónoma y brindarles reconocimiento por sus logros fortalece su identidad y fomenta el autocontrol emocional (Ángulo et al., 2018). La información recopilada muestra que muchos niños se sienten felices cuando hacen algo por su cuenta, lo cual es alentador porque refleja su confianza. Sin embargo, se debe brindar un mayor apoyo emocional por parte de los adultos.

Pregunta 26: ¿El niño o la niña suele expresar de manera verbal o a través de sus juegos lo que significa ser niño o niña, como diciendo "yo soy niño" o "yo soy niña"?

Figura 26

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



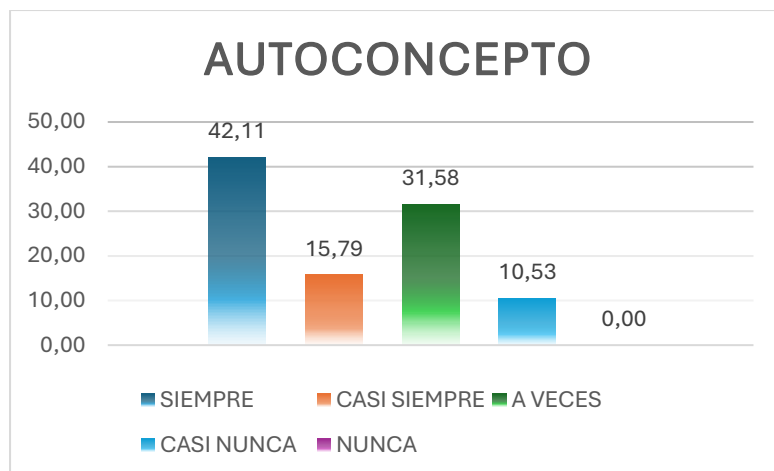
Fuente: Elaboración Propia (2025).

La mayoría de los niños se identifican con su género, expresando su identidad como niña o niño ya sea verbalmente o mediante el juego, mientras que una minoría aún no expresa claramente su identidad de género, lo que podría deberse a la falta de estimulación verbal o modelos de identificación. Según Gauché y Lovera (2019), el reconocimiento del género empieza desde la infancia a través del lenguaje, el juego y la interacción social. Expresiones como “yo soy niño” o “yo soy niña” reflejan como han construido su identidad. Existe un pequeño grupo que presenta dificultades para definir su identidad de género. Por ello, sería fundamental crear espacios donde se fomente el diálogo, se valoren sus palabras y se promueva el juego simbólico para fortalecer el reconocimiento de sí mismos.

Pregunta 27: ¿Cuándo su hijo/a juega, ¿suele elegir actividades o juegos que tradicionalmente se asocian con su género, como muñecas si es niña o carros si es niño?

Figura 27

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



Fuente: Elaboración Propia (2025).

Los resultados evidencian que la mayor parte de los niños elige juegos tradicionalmente asociados a su género, mientras que otro grupo muestra mayor flexibilidad en sus preferencias de juego. Por otro lado, un porcentaje menor muestra que algunos niños no están condicionados por estereotipos al momento de jugar. De tal manera que el reconocimiento de género en la infancia se manifiesta a través de actividades lúdicas, donde el juego se transforma en un espacio para construir y explorar la identidad de género (Gauché y Lovera, 2019). Se evidencia que una parte de los niños aún juega a juegos tradicionalmente relacionados con su género. Creo que es importante promover espacios libres de estereotipos para que los niños puedan crecer plenamente y elegir lo que quieran sin sentirse limitados.

Pregunta 28: ¿Su hijo/a es consciente de los roles que pueden asociarse con su género, como que las niñas suelen usar vestidos y los niños pantalón?

Figura 28

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



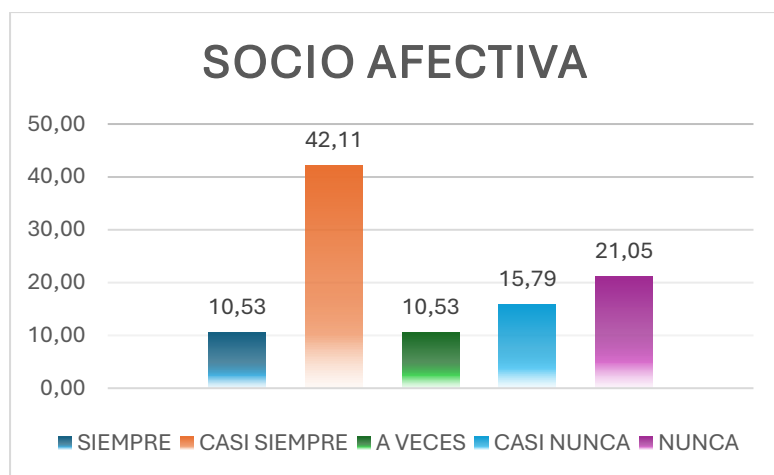
Fuente: Elaboración Propia (2025).

Muchos niños conocen los roles asociados a su género, como usar prendas específicas de vestir. Otro grupo de niños aún están desarrollando y comprendiendo estas ideas. En general, todos los niños tienen algún grado de identificación. Según Gauché y Lovera (2019), los roles de género se reconocen como parte del proceso de socialización desde la infancia y se manifiestan a través del lenguaje, el juego y la observación de modelos cercanos. Esto resalta la importancia de brindar entornos educativos y familiares que fomenten la reflexión sobre los roles de género, promoviendo así una socialización más abierta y equilibrada.

Pregunta 29: ¿Su hijo/a comparte sus juguetes o materiales con otros niños cuando juega?

Figura 29

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



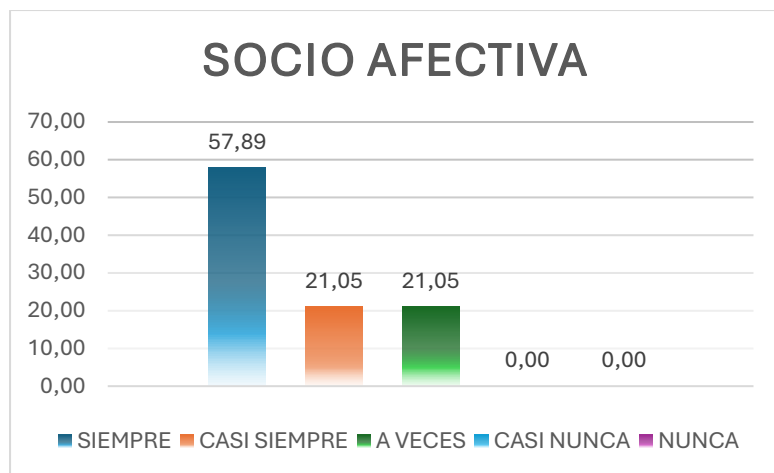
Fuente: Elaboración Propia (2025).

Se observa que la mayoría de los niños comparte sus juguetes con otros mientras juegan. Por otro lado, un grupo considerable aún tiene dificultades para comunicarse. Como menciono Ceballos et al. (2022), las habilidades sociales como compartir no se desarrollan de forma natural, sino que requieren de orientación y apoyo continuo por parte de los adultos. Es fundamental promover, tanto en casa como en el aula, experiencias grupales que valoren el compartir mediante el ejemplo. Promover estos comportamientos desde una edad temprana fortalecerá su desarrollo socioemocional.

Pregunta 30: Su hijo/a intenta jugar con otros niños?

Figura 30

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



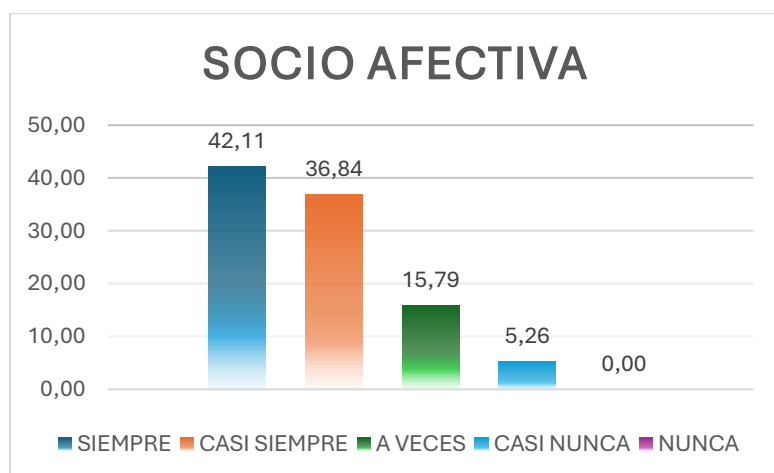
Fuente: Elaboración Propia (2025).

La mayoría de los niños muestra una actitud positiva hacia la interacción social. Por otro lado, un grupo de niños aún está trabajando en mejorar sus habilidades sociales, probablemente influenciado por su personalidad. Según Ceballos et al. (2022), el juego compartido es una manera para que los niños desarrollen la empatía, el respeto y cooperación. Es importante que los padres y docentes logren crear espacios seguros y estimulantes para ellos. Dado que cada niño tiene un ritmo, es necesario prestar atención aquellos que aún están desarrollando estas habilidades. Fomentar el compañerismo, dar el ejemplo de conductas positivas y fomentar el juego en grupo.

Pregunta 31: ¿Cree usted que su hijo/a logra percibir el estado de ánimo de sus padres y hermanos durante las interacciones cotidianas?

Figura 31

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



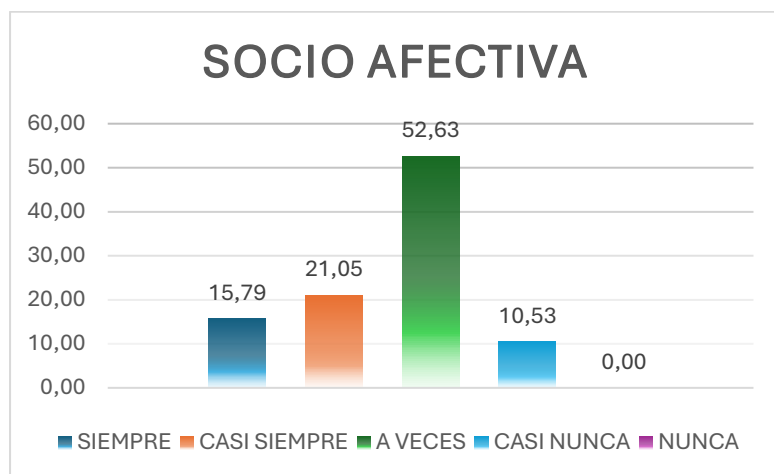
Fuente: Elaboración Propia (2025).

Los resultados muestran que la mayor parte de los niños logra percibir las emociones de sus padre y hermanos. Por el contrario, un porcentaje menor de niños aún no logra percibir los estados emocionales de su entorno. Como indica Ceballos et al. (2022), la capacidad de percibir y comprender las emociones de los demás es una manifestación temprana de la empatía que se fortalece principalmente en el entorno familiar a través de la comunicación afectiva y el ejemplo. Es importante que los adultos expresen libremente sus emociones y proporcionen espacios de diálogo que ayuden a los niños a aprender a conocer y comprender los estados emocionales de los demás.

Pregunta 32: ¿Ha observado una conducta recíproca de su hijo/a, ante una situación familiar compleja?

Figura 32

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



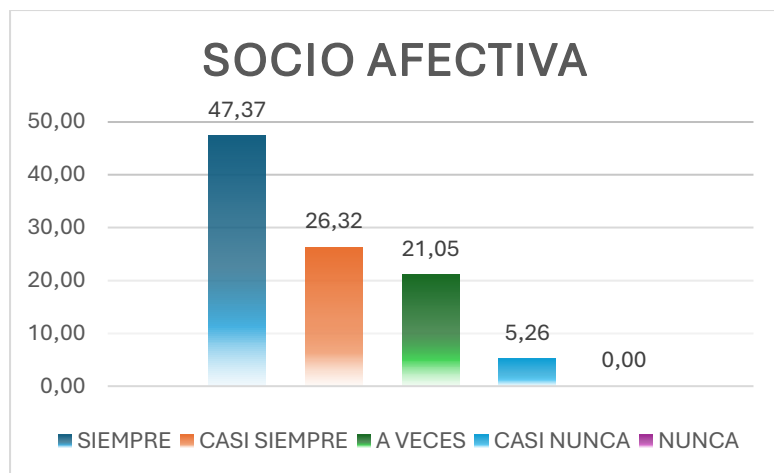
Fuente: Elaboración Propia (2025).

La mayoría de los niños demuestra conductas recíprocas en situaciones familiares complejas, aunque no de manera consciente. Por otro lado, un grupo de niños ha logrado internalizar patrones empáticos desde la primera infancia, lo que es un reflejo de apoyo emocional. Según Ceballos et al. (2022), la reciprocidad emocional y la empatía de los niños se desarrolla gradualmente a través de la observación de modelos de comportamiento en su entorno. Es interesante observar que muchos niños ya empiezan a mostrar respuestas empáticas durante momentos difíciles. La mayoría lo hace a veces, resalta la necesidad de seguir fortaleciendo estos comportamientos con apoyo emocional constante.

Pregunta 33: ¿Su hijo/a ofrece ayuda cuando ve que otra persona (adulto o niño) lo necesita, por ejemplo, recogiendo algo que se ha caído?

Figura 33

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



Fuente: Elaboración Propia (2025).

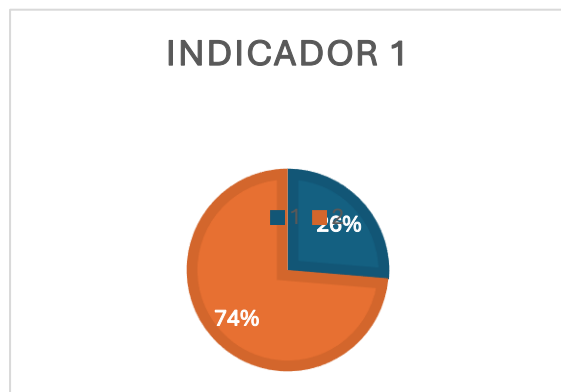
Se observa que la mayoría de los niños está aún en proceso de interiorizar este tipo de comportamientos, como prestar ayuda espontáneamente, mientras que un pequeño porcentaje requiere orientación para reconocer y responder a las necesidades de los demás. Desde una perspectiva teórica, por lo tanto, los niños aprenden observando el comportamiento de los adultos y recibiendo orientación (Ceballos et al., 2022). En otras palabras, los niños no aprenden a ayudar, sino que lo hacen gradualmente al ver a sus padres u otras personas. Es alentador que muchos niños ya muestren acciones espontáneas de ayuda. Sin embargo, es fundamental prestar atención a quienes aún necesitan orientación.

3.2 Análisis y discusión de resultados de la ficha de observación aplicada a los niños

Observación 1: Se muestra presente y concentrado en una actividad sin distracciones.

Figura 34

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



Fuente: Elaboración Propia (2025).

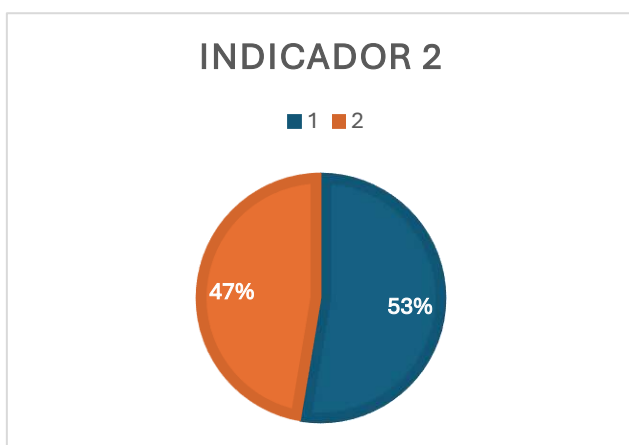
Los resultados muestran que una minoría de niños están presentes y concentrados durante una actividad sin distracciones, mientras que la mayoría no logra mantener la atención sostenida. Esta tendencia evidencia una dificultad generalizada para concentrarse en una tarea específica, algo típico en la primera infancia. Según Introzzi et al. (2019), la atención es una función cognitiva crucial en la infancia porque permite a los niños concentrarse, procesar información y reaccionar adecuadamente a su entorno.

Es evidente que muchos niños aún están desarrollando sus habilidades de atención sostenida, lo cual es apropiado en esta etapa de desarrollo. Por ello, es importante ofrecer actividades variadas y basadas en sus intereses, así como un entorno afectivo.

Observación 2: Participa con calma en actividades de respiración, silencio o relajación.

Figura 35

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



Fuente: Elaboración Propia (2025).

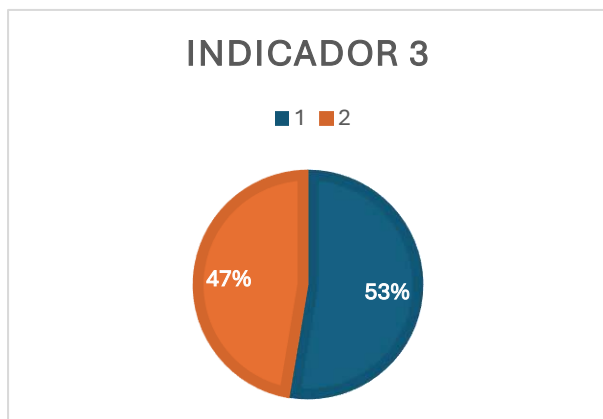
Se observa que los niños participan con calma en ejercicios de respiración, lo que resulta positivo para su desarrollo. Sin embargo, existe un grupo considerable que requiere apoyo para implementar estas prácticas. De acuerdo con Campayo (2022), practicar la atención plena desde una edad temprana favorece significativamente al desarrollo de la atención plena y equilibrio emocional. Mediante ejercicios de relajación, los niños aprenden a reconocer sus emociones.

Es alentador ver que muchos niños ya están aprendiendo a participar con calma en ejercicios de respiración y relajación. Sin embargo, todavía hay un grupo que necesita apoyo para lograrlo. Por lo tanto, es crucial que estas actividades se realicen de forma continua y variada, para que los niños puedan sentirse cómodos.

Observación 3: Se detiene y respira cuando se le pide que lo haga para calmarse o concentrarse.

Figura 36

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



Fuente: Elaboración Propia (2025).

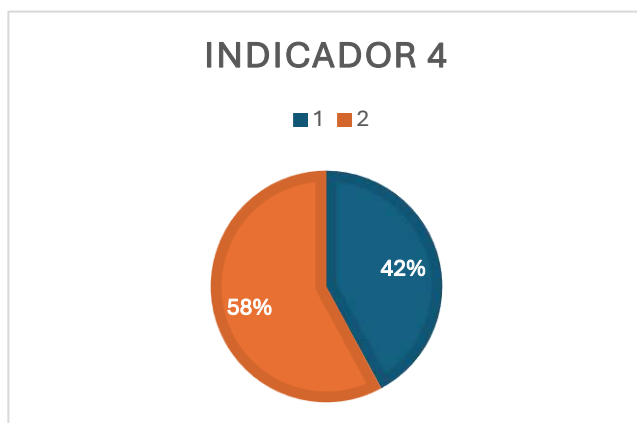
La mayoría de los niños son capaces de detenerse y respirar cuando se les pide, lo que indica que han comenzado a usar esta técnica para autorregularse. Por otro lado, una minoría aún no puede aplicarla eficazmente, lo que resalta la necesidad de seguir fomentando la respiración consciente en el entorno educativo. Por lo tanto, enseñar a los niños a relajarse y respirar no solo les ayuda a calmarse, sino que también fortalece su capacidad para afrontar situaciones difíciles (Campayo, 2022).

Es evidente que algunos niños ya han comenzado a usar la respiración como técnica para calmarse. Sin embargo, casi la mitad de ellos aún no lo aplican. Lo que demuestra que es necesario seguir trabajando con paciencia y constancia en estas técnicas.

Observación 4: Puede seguir las instrucciones de una actividad.

Figura 37

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



Fuente: Elaboración Propia (2025).

Muchos niños logran seguir instrucciones durante la actividad. Sin embargo, una minoría aún no logra hacerlo, lo que indica una pequeña dificultad en su concentración. Esta

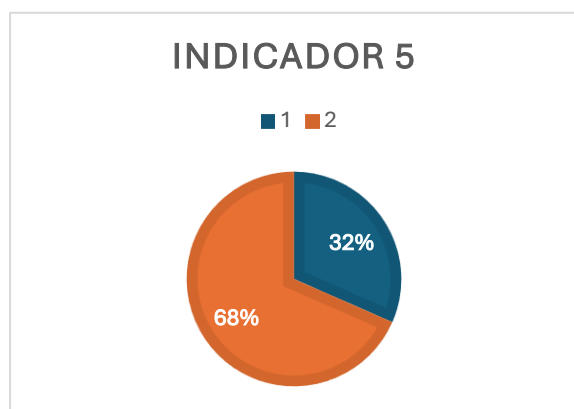
situación es comprensible en esta etapa de desarrollo, ya que la atención y el autocontrol se están desarrollando. De acuerdo con Introzzi et al. (2019), habilidades como la atención, la memoria y el autocontrol se desarrollan gradualmente y pueden fortalecerse con rutinas claras, actividades lúdicas y un entorno emocional seguro.

Es importante que tanto en casa como en el aula se promuevan espacios donde las instrucciones sean claras, repetitivas y apoyadas con recursos visuales. Con paciencia, juegos llamativos y un ambiente adecuado, estos procesos se fortalecerán gradualmente.

Observación 5: Realiza concentrado la actividad sin que le cueste mucho.

Figura 38

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



Fuente: Elaboración Propia (2025).

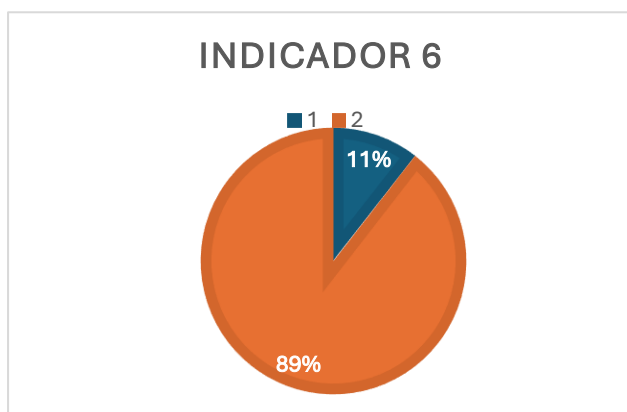
Un grupo pequeño de niños puede completar una actividad con concentración y sin realizar mucho esfuerzo, mientras que la mayoría presenta dificultades para mantener la atención. Introzzi et al. (2019) menciona que la atención es una función cognitiva que se desarrolla gradualmente durante los primeros años de vida y está vinculada con la capacidad de los niños para adaptarse a su entorno, autorregularse y lograr un aprendizaje significativo.

Es fundamental ofrecer actividades motivadoras y adecuadas para su edad, así como momentos de tranquilidad que les ayude a conectar con la tarea. Aunque desarrollar la concentración lleva tiempo, los niños pueden avanzar con seguridad teniendo una guía constante y útil.

Observación 6: Inicia una actividad con seguridad sin depender del adulto.

Figura 39

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



Fuente: Elaboración Propia (2025).

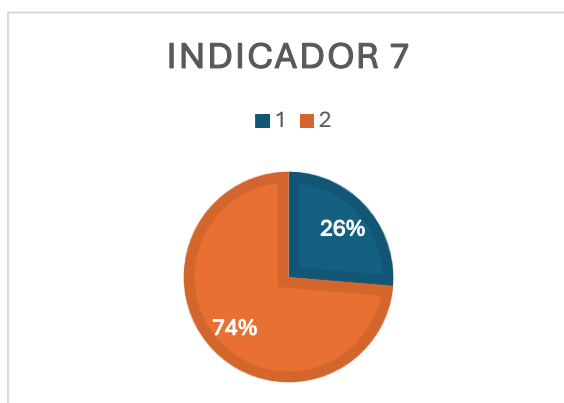
Los resultados muestran que un grupo pequeño de niños inicia una actividad de forma segura e independiente de un adulto, mientras que la mayoría todavía requiere acompañamiento continuo. Según Gauché y Lovera (2019), la calidad de las interacciones con los adultos influye en el desarrollo de la autonomía. Fomentar la autoconfianza desde edades tempranas ayuda a los niños a explorar y actuar por iniciativa propia.

Se muestra una marcada dependencia de los adultos, lo que indica que la mayoría de los niños están en proceso de desarrollar su independencia e iniciativa. Es fundamental que el entorno educativo y familiar brinde oportunidades para que los niños tomen decisiones y exploren por sí mismos.

Observación 7: Muestra iniciativa para resolver pequeños problemas por sí solo.

Figura 40

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



Fuente: Elaboración Propia (2025).

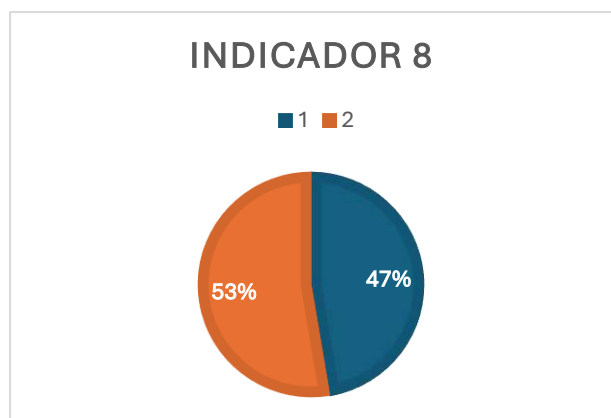
Los resultados indican que un pequeño grupo de niños muestra iniciativa para afrontar pequeños problemas por sí solos, mientras que la mayoría todavía necesita ayuda de un adulto. De acuerdo con Gauché y Lovera (2019), la iniciativa en los niños se fortalece cuando se les da libertad de experimentar, tomar decisiones y aprender de sus errores en un entorno seguro. Por lo tanto, es importante que los niños puedan asumir pequeños retos por sí mismos.

Considero que, como adultos debemos tener más confianza en sus capacidades y permitirles equivocarse, porque es en esos errores donde fortalecen su independencia por encima de todo, pero sobre todo es fundamental brindarles apoyo.

Observación 8: Puede hacer cosas por sí mismo/a, como poner o quitarse la chompa o el mandil.

Figura 41

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



Fuente: Elaboración Propia (2025).

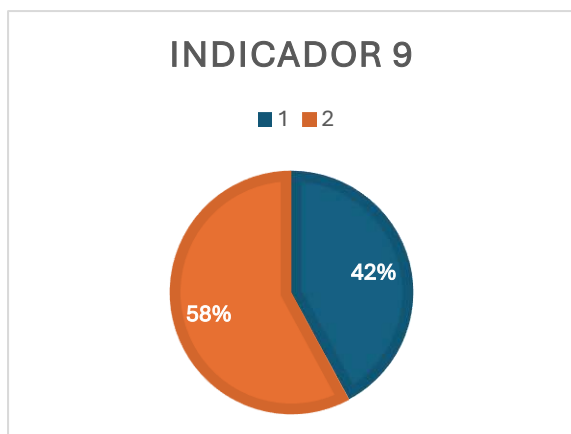
La mayoría de los niños puede realizar tareas cotidianas por sí solos, como ponerse o quitarse la chompa o mandil. Sin embargo, un pequeño grupo aún depende de los adultos. Esto demuestra que la mayoría de los niños está trabajando para fortalecer su independencia, como menciona Gauché y Lovera (2019), la autonomía del niño se construye a partir de las experiencias cotidianas y de la compañía del adulto, que es lo que debe inspirar al niño, se debe permitirles explorar y aprender por sí solos.

Es importante fortalecer la autoestima e independencia de los niños, por lo que es fundamental que los adultos sean pacientes y confíen en las capacidades que los pequeños tienen. Con el apoyo adecuado, los niños pueden crecer con confianza y entusiasmo.

Observación 9: Muestra confianza al interactuar con otros niños.

Figura 42

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



Fuente: Elaboración Propia (2025).

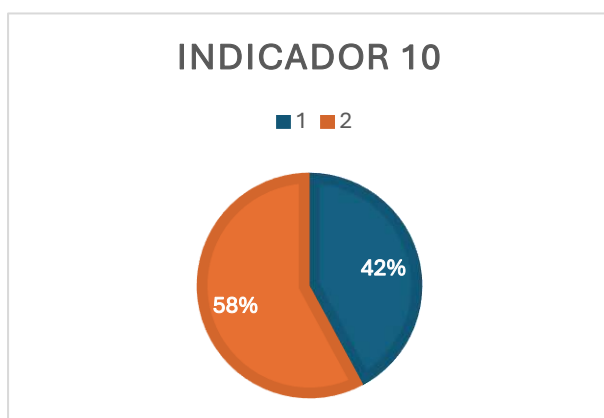
Los resultados muestran que la mayor parte de los niños aún presenta dificultades, mientras que una minoría muestra confianza al interactuar con sus compañeros. Esto indica que un grupo considerable de niños se esfuerza por fortalecer su seguridad social, lo cual es normal dentro de su etapa de desarrollo. De acuerdo con Ceballos et al. (2022), la interacción social durante la infancia promueve el desarrollo de habilidades sociales. Los niños pueden desarrollar una mayor seguridad en sí mismos cuando tienen la oportunidad de interactuar con otros.

Es de suma importancia crear espacios donde los niños puedan interactuar de una forma libre y sin presión porque cada uno tiene su propio ritmo para aprender y ganar confianza. Por ello, se debe brindarles un entorno seguro permitiéndolos desarrollar vínculos sanos y fortalecer su autoestima.

Observación 10: Coloca sus pertenencias en el lugar que corresponde.

Figura 43

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



Fuente: Elaboración Propia (2025).

Los resultados muestran que gran parte de los niños puede colocar sus pertenencias en el lugar que corresponde, mientras que un pequeño grupo necesita ayuda para hacerlo. Se encuentran en proceso para construir hábitos de responsabilidad y orden. Como Gauché y

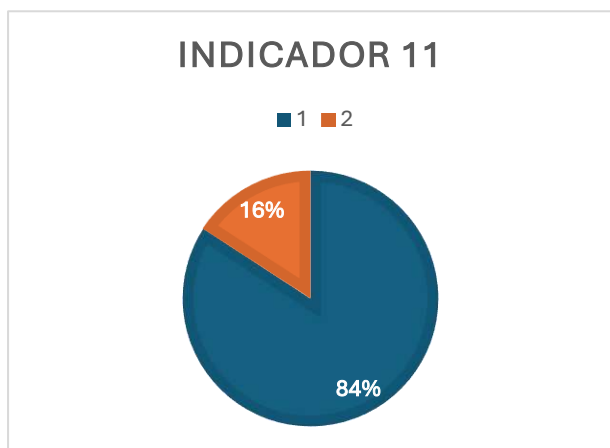
Lovera (2019) indican que el desarrollo de la autonomía de los niños se establece a través de rutinas claras dentro de las actividades diarias que le permitan asumir pequeñas responsabilidades.

Es comprensible que muchos niños aún necesiten ayuda, ya que se encuentran en una etapa en la que se están formando hábitos y rutinas. Con compañía y paciencia los niños adquirirán mayor independencia y seguridad.

Observación 11: Responde cuando le preguntan cuál es su nombre.

Figura 44

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



Fuente: Elaboración Propia (2025).

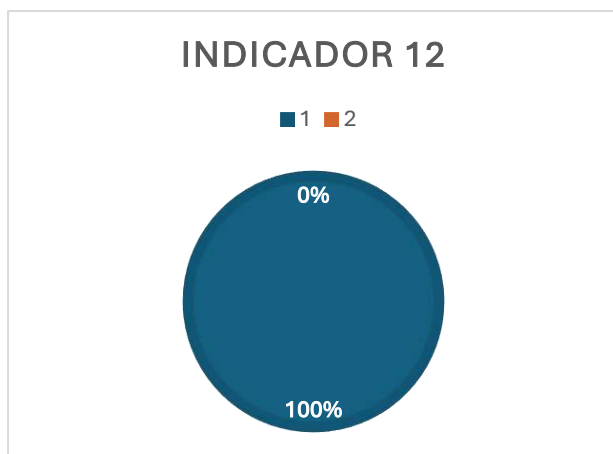
La mayoría de los niños responde cuando se les pregunta su nombre, lo que indica un avance en la formación de su identidad. Sin embargo, un grupo limitado aún no ha respondido, lo que podría estar relacionado con diferentes factores. De acuerdo con Gauché y Lovera (2019), el reconocimiento de la identidad se desarrolla desde la primera infancia a través del lenguaje, la interacción social y las experiencias personales.

Es alentador que la mayoría de los niños respondan con seguridad cuando se les pregunta su nombre por eso es fundamental brindarles un entorno afectivo para que se sientan seguros al expresarse. Cada niño tiene su propio ritmo y con apoyo constante pueden avanzar en ese aspecto.

Observación 12: Identifica características propias (ej. “yo soy niño/niña”, “me gusta bailar”).

Figura 45

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



Fuente: Elaboración Propia (2025).

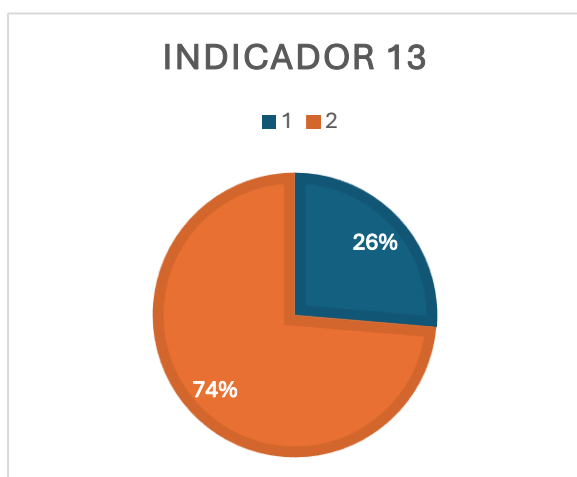
Todos los niños son capaces de identificar características propias, como su género o preferencias. Este dato es muy importante, ya que demuestra un desarrollo positivo de la identidad personal en esta etapa de la vida. de manera que la identidad se empieza a formar desde los primeros años de vida a través del lenguaje, las experiencias emocionales y las interacciones con el entorno (Gauché y Lovera, 2019).

Es interesante saber que todos los niños son capaces de reconocer y expresar características propias. Esto no solo fortalece su identidad, sino que también les permite crear una imagen positiva de sí mismos. Por ello, es fundamental promover espacios para que los niños se sientan escuchados, valorados y libres para expresarse.

Observación 13: Manifiesta su necesidad e intereses con firmeza.

Figura 46

Conocimiento de mindfulness o atención plena.



Fuente: Elaboración Propia (2025).

Un grupo limitado de niños puede expresar claramente sus necesidades e intereses, mientras que la mayoría no lo hace. De acuerdo con Gauché y Lovera (2019), la capacidad de los niños para expresar sus necesidades e intereses está estrechamente vinculada con el

desarrollo de su identidad, su independencia y el crecimiento del lenguaje. Cuando el entorno brinda oportunidades, los niños aprenden a expresar sus pensamientos con seguridad.

Muchos niños aún están desarrollando la seguridad y lenguaje para expresar lo que sienten o necesitan. El hecho que solo el 26% tenga éxito muestra la importancia de crear espacios donde los niños puedan ser escuchados, así pueden tomar decisiones y sus voces sean valoradas.

Capítulo 4: Propuesta

Nombre de la propuesta:

Guía Didáctica “Mi mundo interior”: Mindfulness para conocerme y crecer.

Objetivo general:

Proponer actividades basadas en mindfulness que apoyen el desarrollo de la autonomía personal en niños y niñas de 3 a 4 años en nivel inicial.

Objetivos específicos:

- Fortalecer las habilidades pedagógicas de los docentes implementando prácticas de atención plena que apoyen el desarrollo de la autonomía personal en los niños de tres a cuatro años.
- Utilizar técnicas basadas en la atención plena, como la respiración consciente y los juegos que fomenten la concentración, para fortalecer el autocontrol emocional.
- Crear espacios y momentos dentro del aula que invite a los niños a la toma de decisiones, el autocuidado y la independencia en los niños incorporando prácticas de atención plena.
- Socializar la guía didáctica “Mi mundo interior”: Mindfulness para conocerme y crecer a los docentes del subnivel 1 de Educación Inicial de la institución.

Introducción

La elaboración de esta guía didáctica de mindfulness responde a la necesidad de fomentar entornos de aprendizaje más saludables, reflexivos y empáticos en el contexto formativo. La incorporación de técnicas de atención plena en el entorno educativo no solo fortalecerá las habilidades socioemocionales de los alumnos, sino que también contribuirá a mejorar el ambiente de clase y las relaciones interpersonales.

Además, la atención plena se alinea con los fundamentos de la educación integral, ya que promueve la autonomía, la reflexión personal, el autocontrol y el respeto hacia uno mismo y por los demás. Esta guía ofrece a los docentes una herramienta práctica y flexible para introducir la atención plena de forma progresiva, estructurada y acorde con las características del grupo de niños del subnivel 1, facilitando su implementación en la práctica diaria del aula.

Esta guía también ofrece un apoyo valioso principalmente para los docentes, pues proporciona herramientas prácticas para incorporar la atención plena en sus clases, respondiendo a las necesidades y falencias identificadas en el contexto educativo. Su aplicación no solo enriquece la labor pedagógica, sino que también contribuye a generar un ambiente educativo más positivo, equilibrado y consciente. Además, se promueve un trabajo conjunto entre docentes, estudiantes y padres de familia, en el cual estos últimos cumplen un rol de acompañamiento desde el hogar, fortaleciendo hábitos de calma, reflexión y autocontrol en los niños. De esta manera, se busca mantener coherencia entre lo trabajado en el aula y la vida cotidiana, favoreciendo cambios positivos y el desarrollo integral, emocional y social de los infantes.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL
NORTE

Facultad de educación ciencia y
tecnología

CARRERA DE EDUCACIÓN
INICIAL

Cyia didáctica

**MI MUNDO INTERIOR:
MINDFULNESS PARA
CONOCERME Y CRECER**

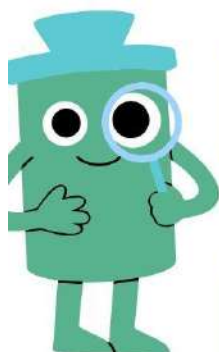
AUTOR(A):

LATACUMBA PÉREZ LLAMILED ANAIS

OBJETIVOS

Proponer actividades basadas en mindfulness que apoyen el desarrollo de la autonomía personal en niños y niñas de 3 a 4 años en nivel inicial.

- Fortalecer las habilidades pedagógicas de los docentes implementando prácticas de atención plena que apoyen el desarrollo de la autonomía personal en los niños de tres a cuatro años.



- Utilizar técnicas basadas en la atención plena, como la respiración consciente y los juegos que fomenten la concentración, para fortalecer el autocontrol emocional.


- Crear espacios y momentos dentro del aula que invite a los niños a la toma de decisiones, el autocuidado y la independencia en los niños incorporando prácticas de atención plena.

- Socializar la guía didáctica "Mi mundo interior": Mindfulness para conocerme y crecer a los docentes del subnivel 1 de Educación Inicial de la institución.






INTRODUCCIÓN



La elaboración de esta guía didáctica de mindfulness responde a la necesidad de fomentar entornos de aprendizaje más saludables, reflexivos y empáticos en el contexto formativo. La incorporación de técnicas de atención plena en el entorno educativo no solo fortalecerá las habilidades socioemocionales de los alumnos, sino que también contribuirá a mejorar el ambiente de clase y las relaciones interpersonales.

Además, la atención plena se alinea con los fundamentos de la educación integral, ya que promueve la autonomía, la reflexión personal, el autocontrol y el respeto hacia uno mismo y por los demás. Esta guía ofrece a los docentes una herramienta práctica y flexible para introducir la atención plena de forma progresiva, estructurada y acorde con las características del grupo de niños del subnivel 1, facilitando su implementación en la práctica diaria del aula.



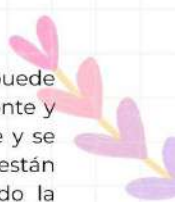
Esta guía también ofrece un apoyo valioso principalmente para los docentes, pues proporciona herramientas prácticas para incorporar la atención plena en sus clases, respondiendo a las necesidades y falencias identificadas en el contexto educativo. Su aplicación no solo enriquece la labor pedagógica, sino que también contribuye a generar un ambiente educativo más positivo, equilibrado y consciente. Además, se promueve un trabajo conjunto entre docentes, estudiantes y padres de familia, en el cual estos últimos cumplen un rol de acompañamiento desde el hogar, fortaleciendo hábitos de calma, reflexión y autocontrol en los niños. De esta manera, se busca mantener coherencia entre lo trabajado en el aula y la vida cotidiana, favoreciendo cambios positivos y el desarrollo integral, emocional y social de los infantes.



FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA




El mindfulness nació en la expansión y desarrollo del mundo oriental, y no solo se lo puede entender como filosofía de vida, sino también como un encuentro entre el Oriente y Occidente. En esta práctica se observa la capacidad de concentración de la mente y se buscaba que el individuo tenga plena conciencia de sí mismo. Cuando las personas están conscientes de lo que están realizando, pensando o sintiendo, están practicando la atención plena (Montoya, 2020).



Si bien es cierto el mindfulness es más conocido en el ámbito de la salud o con fines psicológicos y terapéuticos, y que se centra en la respiración consciente y técnicas de relajación que parecen estar dirigidas principalmente a adultos, también puede adaptarse a la educación mediante estrategias. Sobre todo en la infancia, trabajarlo con niños pequeños resulta fundamental, porque permite ayudarlos en la regulación de sus emociones, que son muy importantes en esta etapa, así como fortalecer su identidad y autonomía.

Según Acurio (2024), al presentar su trabajo de investigación y poner en práctica las actividades de mindfulness con los niños, considero necesario estructurarlas incluyendo el nombre de la actividad, el procedimiento y los materiales necesarios para su realización.

Cada actividad está pensada para ayudar al desarrollo de la identidad y autonomía de los niños, también en sus emociones. Si bien es cierto estas actividades se centran en la respiración consciente, atención enfocada, juego con emociones entre otras actividades, se busca ponerlas en práctica de una manera divertida mediante juegos interactivos que llamen la atención de los infantes. Además, cada actividad cuenta con una estructura definida, ya que fueron pensadas cuidadosamente e incluyen los puntos que se consideraron necesarios para su adecuada aplicación.



Según Benitez-Vargas (2023), Piaget plantea que los niños construyen su propio conocimiento día con día dentro de su entorno, los niños son capaces de explorar y reflexionar en el ambiente en el que se encuentran, y aprenden a partir de las experiencias que viven. Cada día incorporan algo nuevo a sus experiencias previas, fortaleciendo así su desarrollo cognitivo. Por esta razón pretendo que esta guía responda a un modelo pedagógico constructivista que es el que orienta la aplicación del currículo de Educación Inicial del Ecuador, en el que los niños sean los principales autores de su aprendizaje, puesto que es importante permitirles ser actores principales en su propio proceso. También, se busca que la guía no sea rígida ni impuesta para cumplirse al pie de la letra, sino que sea flexible.

Cada persona que ponga en práctica podrá realizar las actividades con los materiales propuestos, pero además podrá agregar su propia esencia, apropiarse de cada dinámica y llevarla a cabo de manera creativa. Lo fundamental es que las dinámicas contribuyan al desarrollo de los niños y que ellos disfruten mientras aprenden.

LA TRANQUILIDAD DE SABER
PORQUE HAGO LAS
ACTIVIDADES



ACTIVIDAD 1

COMPAÑERO DE RESPIRACIÓN

Ámbito: Identidad y autonomía

Tiempo estimado: 10 min

Objetivo

Favorecer la toma de conciencia sobre la respiración como estrategia de regulación emocional y conexión con el propio cuerpo.

Destreza

Manifiestar sus emociones y sentimientos con mayor intencionalidad mediante expresiones orales y gestuales.

Materiales

- Colchoneta o alfombra (por niño)
- Peluche o muñeco
- Parlante (música suave)

Desarrollo

- La profesora invita a los niños a formar un círculo y les explica que van a hacer un juego tranquilo con su peluche.
- A cada niño se entrega una colchoneta y un peluche. Luego se les pide que se acuesten boca arriba, colocando el peluche sobre su barriguita. Mientras tanto, se coloca una música tranquila.
- Se realiza una guía de respiración, diciéndoles con voz suave:
"vamos a jugar a mecer a nuestro peluche. Para eso, hay que respirar muy despacio y profundo, como si el peluche estuviera en una barquita que sube y baja con las olas."

EVALUACIÓN

FICHA DE EVALUACIÓN ACTIVIDAD: MI COMPAÑERO DE RESPIRACIÓN

NOMBRE: FECHA:

Indicador	Iniciado	En proceso	Adquirido	Observación
Percibe con atención el movimiento del peluche durante la respiración.				
Mantiene una postura relajada durante la actividad de respiración consiente.				
Expresa cómo se siente durante o después de la actividad, usando palabras o gestos.				
Identifica verbalmente emociones básicas como "feliz", "tranquilo" o "me gusta".				
Cuida su peluche durante el ejercicio y demuestra empatía hacia él.				

ACTIVIDAD 2

MI FRASCO DE LA CALMA Y PODER INTERIOR

Ámbito: Identidad y autonomía

Tiempo estimado: 30 min

Objetivo

Reconocer y comunicar las emociones de manera consiente, utilizando el frasco de la calma como herramienta para regular los sentimientos y el desarrollo de la autonomía.

Destreza

Manifiestar sus emociones y sentimientos con mayor intencionalidad mediante expresiones orales y gestuales.

Materiales

- Botellas o frascos de plástico
- Agua
- Brillantina
- Colorante vegetal o pintura líquida
- Aceite
- Perlas de gel
- Lentejuelas
- Embudo o cucharas
- Pegatinas

Desarrollo

- La profesora inicia explicándole a los niños que van a realizar un frasco de la calma y diciendo "nos ayudará a reconocer y tranquilizar nuestras emociones cuando estamos inquietos"
- Cada niño recibe un frasco y lo llena con agua usando el embudo o la cuchara
- El niño va añadiendo la pintura, brillantina o lo que quiera poner en su frasco, luego lo agitan para observar cómo se mezcla y se mueve.
- La profesora invita a los niños agitar el frasco y observar cómo la mezcla se calma, para luego relacionarlo con sus emociones.
- Los niños decoran su frasco con pegatinas
- Para finalizar, se recuerda a los niños que pueden usar el frasco cuando necesiten calmarse.

EVALUACIÓN

FICHA DE EVALUACIÓN ACTIVIDAD: MI FRASCO DE LA CALMA Y PODER INTERIOR

NOMBRE: FECHA:

Indicador	Indicador	En proceso	Adquirido	Observación
Participa activamente en la elaboración de su propio frasco.				
Expresa sus emociones usando palabras o gestos.				
Observa la mezcla de elementos y la relaciona con sus emociones.				
Usa el frasco para calmarse cuando lo necesita.				
Decora su frasco de forma creativa, lo hace solo y sin ayuda.				

ACTIVIDAD 3

EL JUEGO DE LAS SIMILITUDES Y DIFERENCIAS

Ámbito: Identidad y autonomía

Tiempo estimado: 15 a 20 min

Objetivo

Utilizar la tecnología para fomentar la autoestima y el sentido de pertenencia promoviendo la identificación y el reconocimiento de características únicas que diferencian a los niños.

Destreza

Identificar las características generales que diferencian a niños y niñas y se reconoce como parte de uno de esos grupos.

Materiales

- Tablet o computadora
- Aplicación o programa educativo (juegos de arrastrar)
- Videos animados cortos sobre niños y niñas
- Parlante
- Proyector

Desarrollo

- Organizar el espacio para que todos los niños puedan ver o interactuar con la Tablet o computadora.
- Abrir la aplicación para que los niños puedan observar y arrastrar imágenes de niños, luego conversar brevemente sobre las características de cada imagen.
- Proyectar un video animado corto y luego realizar preguntas como:
- “¿Qué niño está jugando con la pelota?”, “¿Qué niña está pintando”, “¿Qué cosas parecidas hacen ambos?”
- Mostrar imágenes y preguntar a los niños para que respondan: “¿Eres niño o niña?”, “¿Te gusta jugar con muñecas o con pelotas?”

EVALUACIÓN

FICHA DE EVALUACIÓN ACTIVIDAD: EL JUEGO DE LAS SIMILITUDES Y DIFERENCIAS

NOMBRE: FECHA:

Indicador	Iniciado	En proceso	Adquirido	Observación
Participa activamente en el juego digital.				
Identifica correctamente imágenes de niños o niñas.				
Reconoce las diferencias que existen entre niños y niñas.				
Expresa características propias relacionadas con ser niño o niña.				
Muestra interés y atención durante la visualización del video.				

ACTIVIDAD 4

LA DISCOTECA DE LAS EMOCIONES

Ámbito: Identidad y autonomía

Tiempo estimado: 20 min

Objetivo

Promover la expresión intencionada de emociones mediante el cuerpo, la música y el juego simbólico, promoviendo la conciencia emocional de forma activa y entretenida.

Destreza

Manifiestar sus emociones y sentimientos con mayor intencionalidad mediante expresiones orales y gestuales.

Materiales

- Luces de colores o linterna
- Papel celofán de colores
- Tarjetas
- Accesorios sencillos (gorros, bufandas, gafas divertidas)
- Espejos
- Parlante

Desarrollo

- Apagar la luz o poner cortinas y encender las luces de colores
- Empezar diciéndoles: "Hoy vamos a bailar, cantar y movernos como se sienten las emociones por dentro". Mientras bailan se nombra las emociones.
- Indicar a los niños que pueden utilizar gorros o bufandas como parte del baile.
- Reproducir la canción de acuerdo con cada emoción
- Alegría – música rápida y divertida, se anima a sonreír, saltar y aplaudir.
- Tristeza – música suave, caminar lento y hacer gestos de tristeza.
- Enojo – música más fuerte, pisar fuerte el suelo, fruncir el ceño.
- Miedo – música misteriosa, abrazarse y esconderse con sus manitos.
- Calma – música relajante, respirar profundo, sentarse o acostarse.
- Invitar a los niños a mirarse al espejo y repetir los gestos de las emociones bailadas.

EVALUACIÓN

FICHA DE EVALUACIÓN ACTIVIDAD: LA DISCOTECA DE LAS EMOCIONES

NOMBRE: FECHA:

Indicador	Iniciado	En proceso	Adquirido	Observación
Expresa con el cuerpo las emociones representadas a través de la música.				
Utiliza gestos faciales para imitar y reconocer emociones como alegría, tristeza, etc.				
Participa activamente en el juego simbólico relacionado con cada emoción.				
Se identifica en el espejo con las emociones representadas y las repite de forma guiada.				
Reconoce verbalmente o con apoyo visual al menos una emoción durante la actividad.				

ACTIVIDAD 5

LA MISIÓN SECRETA DEL BOSQUE MÁGICO

Ámbito: Convivencia

Tiempo estimado: 30 min

Objetivo

Promover la integración progresiva de los niños en juegos grupales mediante una aventura lúdica que incluye reglas simples, trabajo en equipo e interacción afectiva.

Destreza

Integrarse progresivamente en juegos grupales de reglas sencillas

Materiales

- Diademas con orejitas de animalitos (zorros, búhos, conejos, etc.)
- Escenografía de un bosque
- Tarjetas con misiones sencillas en dibujos (abrazar a un amigo, saltar como conejos, etc.)
- Cofre del tesoro.

Desarrollo

- Recibir a los niños con música de la naturaleza y decirles: "Hoy seremos animalitos y debemos cumplir una misión secreta en el bosque encantado".
- Se entrega una diadema de animalito a cada uno de los niños y se los coloca formando un círculo.
- Todos deben cumplir reglas simples (hacer silencio, esperar su turno para hablar, tomarse de las manos, etc.)
- Incentivar el trabajo en equipo.
- Al completar cada misión, los niños reciben una estrella. Al final abren juntos el cofre del tesoro, que contiene dulces.

EVALUACIÓN

FICHA DE EVALUACIÓN ACTIVIDAD: LA MISIÓN SECRETA DEL BOSQUE MÁGICO

NOMBRE: FECHA:

Indicador	Iniciado	En proceso	Adquirido	Observación
Participa con entusiasmo en la actividad grupal.				
Escucha y sigue instrucciones sencillas del juego.				
Espera su turno de manera respetuosa durante toda la actividad.				
Reconoce y respeta reglas sencillas durante el juego.				
Se integra al grupo sin aislarse o rechazar la actividad.				

ACTIVIDAD 6

EL SÚPER ESCUADRÓN DE LAS NORMAS

Ámbito: Convivencia

Tiempo estimado: 30 min

Objetivo

Fomentar la práctica de normas de convivencia como el respeto, la colaboración y el cuidado del entorno a través de un juego cooperativo de misiones secretas.

Destreza

Reconocer y practicar normas de convivencia en el centro de educación y en el hogar establecidas por el adulto.

Materiales

- Caja misteriosa
- Capas
- Tarjetas
- Medallas
- Parlante

Desarrollo

- Recibir a los niños con música tranquila y decirles: "Hoy tenemos una misión especial: vamos a estar en un lugar feliz y respetuoso"
- Se entrega una capa a los niños y se abre la caja misteriosa para sacar las tarjetas con las normas de la clase y con misiones fáciles de cumplir.
- Cuando los niños completen la misión que está en la tarjeta, recibirán una medalla.
- Para finalizar, los niños se sientan en círculo y comparten con sus compañeros cómo se sintieron al realizar la actividad.

EVALUACIÓN

FICHA DE EVALUACIÓN ACTIVIDAD: EL SÚPER ESCUADRÓN DE LAS NORMAS

NOMBRE: FECHA:

Indicador	Iniciado	En proceso	Adquirido	Observación
Reconoce las normas de convivencia presentadas.				
Participa activamente en la realización de la actividad.				
Practica el respeto hacia sus compañeros durante la actividad.				
Expresa verbalmente cómo se sintió al realizar la actividad.				
Cuida el material y el entorno durante la actividad.				

ACTIVIDAD 8

¿CÓMO TE AYUDA AMIGO?

Ámbito: Convivencia

Tiempo estimado: 30 min

Objetivo

Fomentar la empatía e interés por los problemas ajenos mediante dramatizaciones simples y juegos de roles, que permitan a los niños identificar emociones y actuar con solidaridad.

Destreza

Demostrar interés ante diferentes problemas que presentan sus compañeros y adultos de su entorno.

Materiales

- Títeres o muñecos
- Caja de disfraces (pañuelos, sombreros, etc.)
- Imágenes
- Parlante
- Caritas de emociones

Desarrollo

- Utilizar música tranquila, también sonidos para contar la historia.
- Presentar un pequeño cuento con títeres donde algunos personajes (niños, adultos, abuelitos, etc.) tengan problemas, estén tristes, pierden algo o necesiten ayuda.
- Compartir imágenes que muestren diferentes emociones o acciones, como un niño triste o enojado. Luego preguntarle: ¿Qué le pasa?, ¿Cómo podrías ayudarlo?
- Los niños eligen accesorios para representar una pequeña historia sobre cómo ayudarían en diferentes situaciones.
- Para finalizar, se comparte entre todos cómo se sintieron.

EVALUACIÓN

FICHA DE EVALUACIÓN ACTIVIDAD: ¿CÓMO TE AYUDO AMIGO?

NOMBRE: FECHA:

Indicador	Iniciado	En proceso	Adquirido	Observación
Reconoce que el personaje tiene un problema o esta triste.				
Propone una forma de ayudar, ya sea de forma verbal o con gestos.				
Escucha con atención las situaciones que se presentan.				
Participa activamente en el juego simbólico de cómo ayudar a otros.				
Muestra empatía cuando sus compañeros expresan emociones negativas.				

ACTIVIDAD 9

YOGA DE LOS ANIMALES

Ámbito: Convivencia

Tiempo estimado: 30 min

Objetivo

Fomentar la conciencia corporal, la concentración y la autoestima mediante posturas de yoda inspiradas en animales.

Destreza

Colaborar espontáneamente con los adultos en actividades y situaciones sencillas.

Materiales

- Parlante
- Colchonet a o alfombra (por niño)
- Imágenes

Desarrollo

- Se entrega alfombra a cada uno de los niños para que puedan ocupar todo el espacio del aula. Al comenzar, se pone música suave o sonidos de animales.
- Se muestra una imagen del animal que vamos a imitar, también como se mueve y respira
- También estando en la postura, vamos a decir cosas bonitas sobre nosotros como soy fuerte y valiente, soy grande, me siento seguro, etc.
- Los niños se sientan sobre la alfombra y abren los brazos como si fuera la melena del león. Inhalan por la nariz y, al exhalar rugen fuerte como un león.
- Durante la postura dicen "Soy fuerte y valiente como un león"
- Así se lo hace con los demás animales, realizando diferentes posturas y frases bonitas y motivadoras.

EVALUACIÓN

FICHA DE EVALUACIÓN ACTIVIDAD: YOGA DE LOS ANIMALES

NOMBRE: FECHA:

Indicador	Iniciado	En proceso	Adquirido	Observación
Respira siguiendo las indicaciones (inhalar y exhalar)				
Repite verbalmente las afirmaciones positivas durante la postura.				
Disfruta o muestra emociones positivas durante la actividad (sonríe, se anima).				
Imita las posturas y movimientos que se le indica de los animales.				
Imita las posturas y movimientos que se le indica de los animales.				

ACTIVIDAD 10

PINTANDO CÓMO ME SIENTO

Ámbito: Identidad y autonomía

Tiempo estimado: 30 min

Objetivo

Favorecer la identificación y expresión de emociones a través del arte libre y la comunicación verbal y gestual.

Destreza

Manifestar sus emociones y sentimientos con mayor intencionalidad mediante expresiones orales y gestuales.

Materiales

- Papelotes o pliegos de cartulina
- Pintura
- Pinceles
- Esponjas
- Imágenes (emociones básicas)
- Mandiles

Desarrollo

- Empezar preguntando a los niños ¿Cómo se sienten el día de hoy?
- Se muestra a los niños las imágenes de las emociones (tristeza, alegría, enojo, miedo) y se conversa brevemente sobre cada una.
- Los niños pintan libremente utilizando los colores que quieran. Al terminar, deben explicar por qué eligieron esos colores y cómo se sienten.
- Para finalizar, se realiza una pequeña galería para exponer sus trabajos donde cada niño muestra su obra de arte.

EVALUACIÓN

FICHA DE EVALUACIÓN ACTIVIDAD: PINTANDO CÓMO ME SIENTO

NOMBRE: FECHA:

Indicador	Iniciado	En proceso	Adquirido	Observación
Identifica una emoción básica.				
Representa su emoción mediante trazos y colores.				
Participa activamente durante la actividad.				
Usa palabras o gestos para explicar su obra de arte.				
Observa y respeta la obra de arte de sus compañeros.				

MINDFULNESS

EL ARTE DE ESTAR
AQUÍ Y AHORA



Conclusiones

Se evidenció que los padres de familia presentan un nivel de conocimiento limitado sobre el mindfulness. Si bien algunos lo asocian con momentos de calma, en su mayoría no reconocen su aplicación como una estrategia educativa que contribuya al desarrollo de la identidad y autonomía de los infantes, lo que reflejó la necesidad de fortalecer los procesos de orientación dirigidos a los padres de familia.

La fundamentación teórica permitió evidenciar la importancia del mindfulness como una herramienta efectiva dentro del contexto educativo, especialmente en Educación Inicial, puesto que la respiración consciente y los juegos de atención ayudan significativamente al desarrollo de autocontrol emocional. Esto permite a los niños regular sus emociones y comunicar sus sentimientos de forma apropiada. Así mismo, diversos autores sostienen que estas estrategias apoyan el desarrollo temprano de habilidades socioemocionales.

Mediante la ficha de observación se identificó que los niños presentan un desarrollo de identidad y autonomía en proceso, evidenciándose algunas dificultades en la expresión de sus emociones y en la independencia para realizar actividades cotidianas. Estos resultados permitieron reconocer necesidades específicas que requieren ser fortalecidas, considerando la etapa de desarrollo en la que se encuentran, ya que la construcción de la identidad y autonomía es un proceso progresivo.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se diseñó una propuesta basada en mindfulness y orientada al fortalecimiento del desarrollo de identidad y autonomía de los infantes, involucrando también a padres y docentes. La propuesta se considera pertinente, ya que promueve espacios o actividades de atención plena que favorecen el desarrollo integral y fomentan el aprendizaje socioemocional.

Recomendaciones

Es indispensable implementar un proceso dirigido a los padres de familia, que inicie con charlas orientativas para que conozcan y comprendan qué es el mindfulness o atención plena y la importancia que tiene en el desarrollo de la identidad y autonomía de los niños. Posteriormente, este proceso debe complementarse con talleres prácticos, donde los padres puedan experimentar y aplicar estas estrategias, permitiendo además evaluar los cambios y avances que se vayan presentando, con el fin de apoyar el desarrollo integral de los infantes tanto en el entorno familiar como en el educativo.

Se sugiere incorporar de manera progresiva ejercicios de respiración consciente, relajación y juegos de atención en la rutina escolar, incluso en edades tempranas, es una alternativa viable. Además, fomentar su práctica en casa puede ayudar a mejorar el autocontrol y el desarrollo temprano de habilidades sociales y emocionales, brindando a los niños oportunidades de autorregulación.

Organizar y mantener espacios con actividades de atención plena en el aula que apoyen la identidad y autonomía de los niños, como lugares tranquilos, periodos de relajación y dinámicas que promuevan una elección consciente y el cuidado personal. La participación activa de los padres y docentes promueve un ambiente seguro y fortalece la colaboración entre la escuela y el hogar.

Finalmente, se considera pertinente aplicar la propuesta durante un periodo más prolongado, puesto que se busca que el mindfulness no sea una práctica momentánea, sino una estrategia que se incorpore de manera constante en la rutina educativa. Es importante tener en cuenta que las actividades deben realizarse con continuidad, ya que los cambios no se evidencian de forma inmediata, debido a que este proceso requiere tiempo, constancia y paciencia. De esta manera, se podrán fortalecer de forma gradual las habilidades de identidad y autonomía de los niños.

Referencias

- Acurio Proaño, I. K. (2024). Mindfulness en la manifestación de emociones en niños de 3 a 4 años de la Unidad Educativa “Juan Montalvo”.
- Aldana Camacho, L. J., & Hernández Rincón, S. C. (2018). *Reconocimiento emocional: Entendiendo los estilos de crianza* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).
- Alvites Jimenez, R. S. (2023). Programa de Mindfulness para mejorar la autorregulación emocional en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino-2023.
- Angulo Gallo, L., Guerra Morales, V., Montano Barreto, S., & Sotolongo Beltran, A. (2019). Expresión emocional infantil y su relación con el funcionamiento familiar en Kuito-Bié, República de Angola. *Edumecentro*, 11(2), 32-47.
- Arias, F. G. (2012). *EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN*. Caracas: EPISTEME, C.A.
- Arreaga, E. M. C., Castro, A. S. V., Sagbay, D. E. L., & Orbe, E. E. O. (2023). Conductas motrices básicas en el desarrollo del equilibrio y la coordinación en preescolares: Revisión Sistemática.
- Babbie, E. R. (2016). *The Practice of Social Research*. Canada: Cengage Learning.
- Benítez-Vargas, B. (2023). El constructivismo. *Con-Ciencia Boletín Científico de la Escuela Preparatoria No. 3*, 10(19), 65-66.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Capella, C., & Mendoza, M. (2011). Regulación emocional en niños y adolescentes: artículo de revisión. Nociones evolutivas y clínica psicopatológica. *Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la infancia y adolescencia*, 22(2), 255-268.
- Campayo, J. G., & Aguinaga, M. R. H. (2022). ¿Qué es Mindfulness?. *Psicosomática y Psiquiatría*, (23).
- Carhuancho Mendoza, I. M., Sicheri Monteverde, L., Nolzco Labajos, F. A., Guerrero Bejarano, M. A., & Casana Jara, K. M. (2019). *Metodología para la investigación holística*. GUAYAQUIL/UIIDE/2019.
- Claramonte, L., & Durán, M. (2018). La atención: principales rasgos, tipos y estudio. *LA ATENCIÓN: PRINCIPALES RASGOS, TIPOS Y ESTUDIO*.
- Castellaro, M. A. (2017). La interacción social como clave del desarrollo cognitivo: Aportes del socioconstructivismo a la Psicología.

- Castañeda, P. H. M. (2023). De la vulnerabilidad al reconocimiento recíproco de capacidades: el caso de los niños, niñas y adolescentes activistas ambientales en Latinoamérica y el Caribe. *Isegoría*, (68), e25-e25.
- Ceballos, E. C., Ossa, J. C. O., Manjarréz, M. F. C., & Meza, L. B. (2022). RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS, DESARROLLO COGNITIVO Y EDUCACIÓN EN LA PRIMERA INFANCIA1. *Desarrollo y cognición*, 33.
- Cifuentes González, D. (2016). Desarrollo socio-afectivo: primera infancia.
- Contreras, A., & Del Carmen, Y. S. (2021). Incidencia de la autonomía cognitiva en el aprendizaje académico de estudiantes de 1° básico en la asignatura de Ciencias Naturales, en contexto clases online.
- Chero-Pacheco, V. (2024). Población y muestra. *International journal of interdisciplinary dentistry*, 17(2), 66-66.
- Davidson, R. J., & Lutz, A. (2008). Buddha's brain: Neuroplasticity and meditation. *IEEE Signal Processing Magazine*, 25(1), 176-174
- Díaz, N. R., Pérez, O. R., & Anchondo, H. E. (2012). *Practica la inteligencia emocional plena: Mindfulness para regular nuestras emociones*. Editorial Kairós.
- Díaz Briceño, D. M. (2020). La autonomía emocional como fortaleza de la convivencia escolar en grado quinto.
- Erikson, E. H. (1968). *Identidad: Juventud y crisis*. W. W. Norton & Company.
- Fernández, A., Gómez, J., & Sánchez, R. (2022). La autonomía en la manipulación de materiales educativos en la infancia. *Revista de Pedagogía*, 78(3), 105-121.
- Fernández, M. (2020). *Desarrollo infantil y sus dimensiones*. Editorial Académica.
- Garrán, S. M., & Antolínez, M. L. G. (2017). La comunicación oral. Actividades para el desarrollo de la expresión oral. *OGIGIA. Revista electrónica de estudios hispánicos*, (21), 47-66.
- Gauché Marchetti, X. A., & Lovera Parmo, D. A. (2019). Identidad de género de niños, niñas y adolescentes: Una cuestión de derechos. *Ius et Praxis*, 25(2), 359-402.
- Guilera Lladós, T., & Batalla, I. (2019). " Cuando la empatía duele". Evaluación multidimensional y propuestas de regulación emocional de la empatía.
- González, J. (2019). *Desarrollo de habilidades para la resolución de problemas en la infancia*. Editorial Pedagogía.
- González, M. (2019). *Desarrollo infantil: Identidad y autonomía en la infancia*. Editorial Educativa.

- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (McGraw Hil). *México DF: Interamericana Editores*.
- Introzzi, I., Aydmune, Y., Zamora, E. V., Vernucci, S., & Ledesma, R. (2019). Mecanismos de desarrollo de la atención selectiva en población infantil. *CES Psicología, 12*(3), 105-118.
- Jiménez Arévalo, L. L., & López Correa, J. X. (2022). *Desarrollo Socioemocional en niños de 3 a 4 años del Inicial 1 de la Unidad Educativa "Luis Cordero", Azogues-Ecuador* (Bachelor's thesis, Universidad Nacional de Educación).
- López Rojaldo, G. A. (2018). La dislalia en el desarrollo del lenguaje oral en los niños de Educación Inicial 2 de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre.
- López, A., & Martínez, S. (2021). Autonomía en niños pequeños: Un enfoque desde la psicología del desarrollo. *Revista de Psicología Infantil, 45*(2), 75-89.
- Lucia, S. (2016). Análisis de componentes y definición del concepto resiliencia: una revisión narrativa. *Investig. psicol. (La Paz, En línea)*.
- Martínez, C., & Rodríguez, L. (2020). Pensamiento crítico y creatividad en la infancia: El rol de los materiales autónomos. *Psicología Educativa, 41*(1), 31-45.
- Meneses, J. (2016). El cuestionario.
- Ministerio de educación. (2014). Currículo de Educación Inicial. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/06/curriculo-educacion-inicial-lowres.pdf>
- Montoya, M. D. G. (2020). Mindfulness en Oriente y en Occidente. *Éndoxa, (45)*, 227-248.
- Murillo Garcia, N. I., & Ortiz Escobar, S. S. (2023). La responsabilidad en el proceso de enseñanza aprendizaje.
- Paulette Murillo, K., Banchón Cabrera, J. K., & Vilela Pincay, W. E. (2020). El principio de interés superior del niño en el marco jurídico ecuatoriano. *Revista Universidad y Sociedad, 12*(2), 385-392.
- Puente, R. T. (2020). El método de encuesta. *Los métodos de investigación para la elaboración de las tesis de maestría en educación, 51-60*.
- Ruiz, M., & Pérez, A. (2021). La comunicación asertiva en la infancia: Estrategias para un desarrollo emocional saludable. Editorial Psicología Infantil.
- Rodríguez, M. C., & de la Arena, A. M. M. (2019). La cognición expresiva como experiencia de relación del arte y la ciencia en la educación preuniversitaria. *Artnodes, (24)*, 142-154.

- Rosero Barriga, A. F. (2023). Fortalecimiento de la identidad y autonomía personal en niños de 4 años con la rutina diaria (Master's thesis, Ecuador: Latacunga: Universidad Técnica de Cotopaxi (UTC).).
- Roa García, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania*, (44), 241-257.
- Salinas, M. (2020). Desarrollo de la autonomía en la primera infancia. Editorial Infancia.
- Sánchez-Gómez, M., Adelantado-Renau, M., Huerta-Andrés, M., & Bresó, E. (2020). Mindfulness en educación infantil: un programa para desarrollar la atención plena.
- Surco Antonio, K. V. (2021). Evaluación diagnóstica: Recojo de información. Análisis, interpretación y toma de decisiones sobre la ficha de observación docente en el aula de niños de educación inicial.
- Simbaña-Haro, M. P., Gonzalez-Romero, M. G., Merino-Toapanta, C. E., & Sanmartín-Lazo, D. E. (2022). La expresión corporal y el desarrollo motor de niños de 3 años. *Revista Científica retos de la Ciencia*, 6(12), 25-40.
- Toctaguano, A. G. A., & Reinoso, S. D. R. T. (2022). La interacción social en el desarrollo del lenguaje oral en niños de 1-3 años durante la pandemia. *Revista Vínculos ESPE*, 7(2), 77-90.
- Vásquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-psiquiatría*, 79(1), 42-51.
- Valladares, A. L. R., Pichs, M. A. E., & Merizalde, A. M. M. (2019). La formación del docente de Educación Inicial, para estimular el desarrollo socio afectivo de los niños. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 2(1), 51-57.
- Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. (2012). The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective. *Child Development Perspectives*, 6(2), 154-160.

Anexos

Anexo 1. Árbol de problemas



Anexo 2. Validación de instrumentos

REPÚBLICA DEL ECUADOR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA - FECYT
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL



INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN

Instrucciones: En el siguiente formato, indique según la escala excelente (E), bueno (B) o mejorable (M) en cada ítem, de acuerdo con los criterios de validación (coherencia, pertinencia, redacción), si es necesario agregue las observaciones que considere. Al final se deja un espacio para agregar observaciones generales.

Ítems N°	Validación			Observación
	Coherencia	Pertinencia	Redacción	
1	E	E	E	
2	E	E	E	
3	E	E	E	
4	E	E	E	
5	E	E	E	
6	E	E	E	
7	E	E	E	
8	E	E	E	
9	E	E	E	
10	E	E	E	
11	E	E	E	
12	E	E	E	
13	E	E	E	
14	E	E	E	
15	E	E	E	
16	E	E	E	
17	E	E	E	
18	E	E	E	
19	E	E	E	
20	E	E	E	
21	E	E	E	
22	E	E	E	
23	E	E	E	
24	E	E	E	
25	E	E	E	

REPÚBLICA DEL ECUADOR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA - FECYT
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL



26	E	E	E	
27	E	E	E	
28	E	E	E	
29	E	E	E	
30	E	E	E	
31	E	E	E	
32	E	E	E	
33	E	E	E	

Observaciones generales:

Datos del Validador

Nombre: MSc. Edwin Daniel Hernández Martínez

Cédula de Identidad: 1003513924

Especialidad: Magíster en Gestión de la Calidad en la Educación



Firma

Muchas gracias por su valiosa contribución a la validación de esta encuesta.

FICHA DE OBSEREVACIÓN DIRIGIDA A LOS NIÑOS/AS DE 3 A 4 AÑOS

REPÚBLICA DEL ECUADOR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA - FECYT
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL



INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN

Instrucciones: En el siguiente formato, indique según la escala excelente (E), bueno (B) o mejorable (M) en cada ítem, de acuerdo con los criterios de validación (coherencia, pertinencia, redacción), si es necesario agregue las observaciones que considere. Al final se deja un espacio para agregar observaciones generales.

Ítem Nro.	Validación			Observación
	Coherencia	Pertinencia	Redacción	
1	E	E	E	
2	E	E	E	
3	E	E	E	
4	E	E	E	
5	E	E	E	
6	E	E	E	
7	E	E	E	
8	E	E	E	
9	E	E	E	
10	E	E	E	
11	E	E	E	
12	E	E	E	
13	E	E	E	

Observaciones generales:

Datos del Validador

Nombre: MSc. Edwin Daniel Hernández Martínez

Cédula de Identidad: 1003513924

Especialidad: Magíster en Gestión de la Calidad en la Educación



Firma

Muchas gracias por su valiosa contribución a la validación de esta ficha de observación.

REPÚBLICA DEL ECUADOR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA - FECYT
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL



INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN

Instrucciones: En el siguiente formato, indique según la escala excelente (E), bueno (B) o mejorable (M) en cada ítem, de acuerdo con los criterios de validación (coherencia, pertinencia, redacción), si es necesario agregue las observaciones que considere. Al final se deja un espacio para agregar observaciones generales.

Ítems N°	Validación			Observación
	Coherencia	Pertinencia	Redacción	
1	E	E	E	
2	E	E	E	
3	E	E	E	
4	E	E	E	
5	E	E	E	
6	E	E	E	
7	E	E	E	
8	E	E	E	
9	E	E	E	
10	E	E	E	
11	E	E	E	
12	E	E	E	
13	E	E	E	
14	E	E	E	
15	E	E	E	
16	E	E	E	
17	E	E	E	
18	E	E	E	
19	E	E	E	
20	E	E	E	
21	E	E	E	
22	E	E	E	
23	E	E	E	
24	E	E	E	
25	E	E	E	

REPÚBLICA DEL ECUADOR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
 FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA - FECYT
 CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL



26	E	E	E	
27	E	E	E	
28	E	E	E	
29	E	E	E	
30	E	E	E	
31	E	E	E	
32	E	E	E	
33	E	E	E	

Observaciones generales:

Datos del Validador

Nombre: Msc. Sara Salomé Calupiña Bustos

Cédula de Identidad: 1726071911

Especialidad: Psicóloga


 Firma

Muchas gracias por su valiosa contribución a la validación de esta encuesta.

REPÚBLICA DEL ECUADOR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
 FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA - FECYT
 CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL



INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN

Instrucciones: En el siguiente formato, indique según la escala excelente (E), bueno (B) o mejorable (M) en cada ítem, de acuerdo con los criterios de validación (coherencia, pertinencia, redacción), si es necesario agregue las observaciones que considere. Al final se deja un espacio para agregar observaciones generales.

Ítem Nro.	Validación			Observación
	Coherencia	Pertinencia	Redacción	
1	E	E	E	
2	E	E	E	
3	E	E	E	
4	E	E	E	
5	E	E	E	
6	E	E	E	
7	E	E	E	
8	E	E	E	
9	E	E	E	
10	E	E	E	
11	E	E	E	
12	E	E	E	
13	E	E	E	

Observaciones generales:

Datos del Validador

Nombre: Msc. Sora Salomé Calupina Bustos

Cédula de Identidad: 1726071911

Especialidad: Psicóloga


Firma

Muchas gracias por su valiosa contribución a la validación de esta ficha de observación.

Anexo 3. Cuestionario de encuesta

Objetivo General.

La presente encuesta tiene la finalidad de recolectar información necesaria para el desarrollo del estudio sobre el mindfulness y su impacto en el desarrollo de la identidad y autonomía en los niños. Los datos aquí recogidos serán estrictamente confidenciales y de utilidad exclusiva para este estudio.

Encuesta dirigida a los padres de familia

Instrucciones:

- Estimado/a padre de familia, la encuesta a realizarse tiene la finalidad de recolectar información valiosa para el trabajo de grado, por lo tanto, se agradece mucho su colaboración y el tiempo que disponga para completar esta encuesta.
- La información obtenida será de total confidencialidad y tiene fines académicos, la cual permitirán conocer sobre los beneficios que genera el mindfulness en el desarrollo de la identidad y autonomía de los infantes
- Se le solicita responder con total sinceridad en cada una de las preguntas formuladas.

Datos informativos:

Nombre y Apellido:

Género: Masculino ___ Femenino ___

Edad: ___ años

Identificación étnica: Mestizo ___ Blanco ___ Afroecuatoriano ___ Indígena ___ Otro ___

Parentesco con el estudiante:

- Madre
- Padre
- Tutor
- Otro: _____

Variable: Mindfulness

Dimensión: Atención

1. ¿Ha escuchado o tiene alguna experiencia previa con el concepto de mindfulness o atención plena?
 - a) Siempre

- b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Casi nunca
 - e) Nunca
2. ¿Ha utilizado alguna vez técnicas de respiración, relajación o meditación con tus hijos o estudiantes?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Casi nunca
 - e) Nunca
3. ¿Considera que la práctica de mindfulness puede ayudar al desarrollo de la atención en su hijo?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Casi nunca
 - e) Nunca
4. ¿Cuándo su hijo/a está jugando o realizando una actividad, ¿suele concentrarse por un tiempo prudente entre 5 y 10 minutos?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Casi nunca
 - e) Nunca
5. ¿Con qué frecuencia su hijo/a se concentra en una sola actividad por un buen tiempo sin cambiar de tarea?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Casi nunca
 - e) Nunca
6. ¿Su hijo/a logra completar actividades de aprendizaje, como encajar piezas de un juego sin dejarlo a medias por distraerse con otra cosa?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Casi nunca
 - e) Nunca

Variable: Identidad Y Autonomía**Dimensión: Autonomía Cognitiva**

7. ¿Su hijo/a asume pequeñas responsabilidades en casa, como guardar sus juguetes o ayudar en tareas sencillas?
 - a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Casi nunca
 - e) Nunca

8. ¿Considera que establecer rutinas favorecen el desarrollo de la autonomía?
 - a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Casi nunca
 - e) Nunca

9. ¿Considera que los niños a partir de los 3 años deben tomar decisiones acordes a su edad?
 - a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Casi nunca
 - e) Nunca

10. ¿Con qué frecuencia su hijo/a muestra confianza al intentar hacer cosas por sí mismo/a, como vestirse solo/a, resolver un juego o hablar frente a otros?
 - a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Casi nunca
 - e) Nunca

11. ¿Su hijo/a recuerda y cumple con responsabilidades pequeñas, como poner sus zapatos o su mochila en su lugar?
 - a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Casi nunca
 - e) Nunca

12. ¿Cuándo su hijo/a enfrenta una dificultad en su día a día, ¿logra manejar la situación de manera tranquila y buscar soluciones?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Casi nunca
- e) Nunca

13. ¿Ha notado que su hijo/a intenta encontrar la manera de resolver un problema antes de pedir ayuda?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Casi nunca
- e) Nunca

Dimensión: Autonomía Emocional

14. ¿Su hijo/a es capaz de reconocer y nombrar sus emociones, como cuando está triste, feliz, enojado/a o asustado/a?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Casi nunca
- e) Nunca

15. ¿Su hijo/a reconoce cuando otras personas de su entorno están felices o tristes y lo menciona?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Casi nunca
- e) Nunca

16. ¿Con qué frecuencia su hijo/a respeta los turnos para hablar y escucha a los demás?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Casi nunca
- e) Nunca

17. ¿Con qué frecuencia su hijo/a pide ayuda o expresa lo que necesita cuando lo requiere?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces

- d) Casi nunca
- e) Nunca

18. ¿Con qué frecuencia su hijo/a expresa emociones como tristeza, felicidad, enojo o miedo?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Casi nunca
- e) Nunca

19. ¿Cuándo su hijo/a vive una situación difícil, ¿supera con facilidad y continua sus actividades de forma normal?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Casi nunca
- e) Nunca

20. ¿Cuándo su hijo/a se enfrenta a un cambio en su rutina, como un lugar nuevo o una actividad diferente, ¿se adapta fácilmente sin mostrar mucha preocupación o malestar?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Casi nunca
- e) Nunca

21. ¿Cuándo su hijo/a tiene que hacer algo que no le gusta, como recoger sus juguetes o hacer una tarea, ¿lo hace sin quejarse o rendirse?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Casi nunca
- e) Nunca

Dimensión: Autoconcepto

22. ¿Ha apoyado a su hijo/a para que reconozca quién es, qué siente y qué le gusta?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Casi nunca
- e) Nunca

23. ¿Su hijo/a le cuenta sobre lo que más le gusta hacer, como sus juegos o actividades favoritas?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Casi nunca
 - e) Nunca
24. ¿Cuándo el niño o la niña intenta realizar una actividad nueva, ¿muestra satisfacción u orgullo al lograrla por sí mismo?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Casi nunca
 - e) Nunca
25. ¿La actitud de su hijo/a ante desafíos como aprender a manejar una bicicleta, dormir solo es insistente?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Casi nunca
 - e) Nunca
26. ¿El niño o la niña suele expresar de manera verbal o a través de sus juegos lo que significa ser niño o niña, como diciendo "yo soy niño" o "yo soy niña"?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Casi nunca
 - e) Nunca
27. ¿Cuándo su hijo/a juega, ¿suele elegir actividades o juegos que tradicionalmente se asocian con su género, como muñecas si es niña o carros si es niño?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Casi nunca
 - e) Nunca
28. ¿Su hijo/a es consciente de los roles que pueden asociarse con su género, como que las niñas suelen usar vestidos y los niños pantalón?
- a) Siempre

- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Casi nunca
- e) Nunca

Dimensión: Socio-afectiva

29. ¿Su hijo/a comparte sus juguetes o materiales con otros niños cuando juega?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Casi nunca
- e) Nunca

30. Su hijo/a intenta jugar con otros niños?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Casi nunca
- e) Nunca

31. ¿Cree usted que su hijo/a logra percibir el estado de ánimo de sus padres y hermanos durante las interacciones cotidianas?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Casi nunca
- e) Nunca

32. ¿Ha observado una conducta recíproca de su hijo/a, ante una situación familiar compleja?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Casi nunca
- e) Nunca

33. ¿Su hijo/a ofrece ayuda cuando ve que otra persona (adulto o niño) lo necesita, por ejemplo, recogiendo algo que se ha caído?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Casi nunca
- e) Nunca

Anexo 4. Ficha de observación

Objetivo General

Recolectar información necesaria para el desarrollo de la investigación sobre mindfulness y el fortalecimiento de la identidad y autonomía en los niños

Instrucciones:

Marque con una (X) en el recuadro de respuesta según su criterio, si el niño realiza o no la acción.



UNIDAD EDUCATIVA "LUIS LEORO FRANCO"

Proceso Ficha de Observación

Objetivo Diagnosticar el nivel de fortalecimiento de la identidad y autonomía en los niños, a través de la observación de su participación en actividades diarias.

Nivel inicial Subnivel 1


Nombre del alumno:

Edad:

Atención Plena (Mindfulness Infantil)				
Nº	INDICADORES	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Se muestra presente y concentrado en una actividad sin distracciones.			
2	Participa con calma en actividades de respiración, silencio o relajación.			


3	Se detiene y respira cuando se le pide que lo haga para calmarse o concentrarse.			
4	Puede seguir las instrucciones de una actividad.			
5	Realiza concentrado la actividad sin que le cueste mucho.			
Autonomía				
6	Inicia una actividad con seguridad sin depender del adulto.			
7	Muestra iniciativa para resolver pequeños problemas por sí solo.			
8	Puede hacer cosas por sí mismo/a, como poner o quitarse la chompa o el mandil.			
9	Muestra confianza al interactuar con otros niños.			
10	Coloca sus pertenencias en el lugar que corresponde.			
Identidad				

Anexo 5. Certificado Copilation



CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

Mindfulness para el fortalecimiento del ámbito de identidad y autonomía en los niños de Educación Inicial subnivel 1 de la Unidad Educativa Luis Leoro Franco



4% Similitudes
< 1% similitudes entre comillas < 1% entre las fuentes mencionadas

2% Idiomas no reconocidos


19% Textos potencialmente generados por la IA (ignorado)

Nombre del documento: Mindfulness para el fortalecimiento del ámbito de identidad y autonomía en los niños de Educación Inicial subnivel 1 de la Unidad Educativa Luis Leoro Franco.docx
ID del documento: 4e026967903a08ab3f1aafa51e8408414d46e192
Tamaño del documento original: 453,83 kB






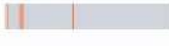



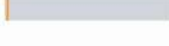
Depositante: Janeth Pozo
Fecha de depósito: 12/1/2026
Tipo de carga: Interface
fecha de fin de análisis: 12/1/2026

Número de palabras: 18.897
Número de caracteres: 124.461




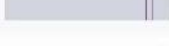






Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 educacion.gob.ec 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (125 palabras)
2	 LA PEDAGOGÍA PIKLER-LOCZY EN EL DESARROLLO AUTÓNOMO Y AFEC... Viene de de mi grupo 8 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (135 palabras)
3	 localhost Influencia de la participación familiar en la calidad del desarrollo de la ... http://localhost:8080/vmlubistream/reduj/15603/3/Finto - Ramirez.pdf.txt 10 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (129 palabras)
4	 www.risti.xyz Uso de la gamificación en el aprendizaje de niños con distlexia dis... http://www.risto.xyz/issues/risti22.pdf 3 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (114 palabras)
5	 dominiodelasciencias.com https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/download/3397/7628/16655 4 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (51 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 dspace.ups.edu.ec Guía didáctica para el control emocional en niños de inicial II... http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/30162	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (34 palabras)
2	 Documento de otro usuario Viene de de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (29 palabras)
3	 www.sopnia.com https://www.sopnia.com/wp-content/uploads/2021/06/Revista_SOPNIA_201108.pdf#page=45	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (24 palabras)
4	 www.redalyc.org Mecanismos de desarrollo de la atención selectiva en poblad... https://www.redalyc.org/journal/4235/423561568008/423561568008.pdf	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (27 palabras)
5	 iratxelopezpsicologia.com >> Mindfulness ✓ Lo que no te han contado https://iratxelopezpsicologia.com/mindfulness-guia/	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (13 palabras)