

Mindfulness en la primera infancia clave para el desarrollo de la atención y la motivación

Eidy Daniela Obregon Romero

Asesor

Maria Angelica Tautiva Montenegro

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación ECEDU

Licenciatura en Pedagogía Infantil

2025

Resumen

La presente propuesta pedagógica tiene como objetivo analizar el impacto que tiene el mindfulness en el fortalecimiento de la atención y motivación en niños y niñas de 2 a 3 años del Centro de Desarrollo Infantil Luna Platea. Este trabajo surge con el propósito de explorar estrategias educativas que, mediante actividades multisensoriales, promuevan la regulación emocional y una conexión más profunda con su entorno. Para ello, se diseñaron y aplicaron tres actividades didácticas organizadas en una secuencia didáctica, enfocadas en la relación entre emociones, colores y gestos. Las actividades buscaban que los niños y niñas asociaran emociones con colores y expresaran sus sensaciones mediante gestos, utilizando herramientas lúdicas como juegos con globos, narrativas y dinámicas grupales. Estas experiencias se evaluaron mediante observación directa y comentarios de los participantes, lo que permitió concluir que la integración de mindfulness no solo favorece la atención plena, sino que también genera un aprendizaje emocional significativo en los niños y niñas, evidenciando su potencial como herramienta educativa.

Palabras clave: Mindfulness, emociones, atención plena, lúdica, desarrollo infantil.

Abstract

The purpose of this pedagogical proposal is to analyze the impact that mindfulness has on strengthening attention and motivation in children aged 2 to 3 years at the Luna Platea Child Development Center. This work arises with the purpose of exploring educational strategies that, through multisensory activities, promote emotional regulation and a deeper connection with their environment. To do so, three didactic activities organized in a didactic sequence were designed and implemented, focusing on the relationship between emotions, colors and gestures. The activities sought to have children associate emotions with colors and express their feelings through gestures, using playful tools such as balloon games, narratives and group dynamics. These experiences were evaluated through direct observation and comments from participants, which allowed us to conclude that the integration of mindfulness not only favors full attention, but also generates significant emotional learning in children, evidencing its potential as an educational tool.

Keywords: Mindfulness, emotions, full attention, playful, child development.

Tabla de Contenido

Introducción	7
Caracterización	9
Planteamiento del Problema.....	11
Pregunta de Investigación.....	13
Objetivos	14
Objetivo General.....	14
Objetivos Específicos	14
Marcos de Referencia	15
Referentes Conceptuales.....	15
Referentes Teóricos	16
Referente Técnico	18
Referente Legal.....	18
Referentes Éticos	19
Herramientas y Métodos	21
Enfoque y Tipo de Estudio.....	21
Unidad de Análisis	22
Técnicas para la Recolección de Datos.....	22
Categorías para el Análisis de Datos	24
Resultados	25
Análisis y Discusión.....	28
Conclusiones y Recomendaciones	32
Referencias Bibliográficas	34

Apéndices..... 37

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Carpeta de la Práctica Pedagógica</i>	37
--	----

Introducción

En el ámbito educativo, la atención y motivación de los niños y niñas en sus primeros años de vida son aspectos fundamentales para su desarrollo integral.

Según Shonin et al. (2020), afirman que el mindfulness puede ser una herramienta clave para fomentar habilidades esenciales como la atención y la regulación emocional desde las primeras etapas de la infancia. En este contexto, las regiones que enfrentan desafíos sociales y económicos presentan condiciones que afectan directamente la capacidad de los niños y niñas para concentrarse y participar activamente en su proceso educativo. Este contexto hace urgente la necesidad de explorar estrategias efectivas para promover el bienestar y aprendizaje de los menores, especialmente aquellos de 2 a 3 años.

La presente investigación busca abordar esta brecha en el desarrollo de la atención y motivación de los niños y niñas, que, a pesar de sus esfuerzos por crear un entorno educativo estimulante, enfrenta desafíos en la participación activa de los más pequeños. Diversos estudios, como el de Flook et al. (2020), han demostrado que las prácticas de mindfulness pueden tener un impacto positivo en el aumento de la motivación y la atención de los niños y niñas ayudándoles a gestionar el estrés y la ansiedad derivados de su entorno socioeconómico. Este estudio tiene como objetivo analizar el impacto de las sesiones de mindfulness en la atención y motivación de los niños y niñas de 2 a 3 años, implementando actividades adaptadas a su desarrollo cognitivo y emocional, y evaluando los efectos de estas prácticas en su bienestar general.

El objetivo principal de esta investigación es fortalecer la atención y motivación de los niños y niñas mediante la implementación de actividades basadas en mindfulness. Para ello, se utilizarán técnicas de recolección de datos como observaciones directas y entrevistas con educadores y padres, se analizarán los efectos de las sesiones de mindfulness en la participación

de los niños y niñas en las actividades educativas. Los resultados preliminares indican que estas prácticas pueden tener un impacto positivo, no solo en la atención, sino también en la regulación emocional y la disposición para participar activamente en las actividades.

Caracterización

La presente investigación se llevará a cabo en el Centro de Desarrollo Infantil Luna Plateada, ubicado en el barrio Ciudadela del municipio de Tumaco, en el departamento de Nariño, Colombia. Esta región se caracteriza por su diversidad cultural y socioeconómica, lo cual presenta múltiples desafíos, especialmente en el desarrollo infantil. Tumaco combina comunidades de distintos estratos sociales y enfrenta problemas significativos, como la desigualdad económica y el acceso limitado a servicios básicos. Según datos del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), el 40% de la población de Nariño vive en condiciones de pobreza, lo cual afecta directamente el desarrollo de niños y niñas.

El CDI se sitúa en un barrio donde conviven personas de todas las edades, predominando las familias de bajos recursos. La infraestructura de la zona es variada, con viviendas que van desde casas modestas hasta conjuntos habitacionales. Sin embargo, los espacios públicos presentan condiciones deficientes, limitando las oportunidades de juego y socialización para los menores.

Desde su apertura hace 15 años, ha tenido como misión promover el desarrollo integral de la infancia mediante atención educativa, nutricional y psicosocial. Su ubicación estratégica facilita el acceso de las familias, fomentando también la participación activa de los padres en el proceso educativo. El CDI cuenta con un equipo multidisciplinario que implementa programas diseñados para estimular el aprendizaje, la creatividad y la salud emocional de los niños y niñas. También realiza actividades que promueven la inclusión y el respeto por la diversidad cultural. Esta labor es especialmente relevante, dado que el Ministerio de Educación Nacional señala que el 30% de los niños y niñas en Nariño no accede a educación preescolar formal, subrayando así la importancia de iniciativas como la del CDI.

El contexto social y económico influye en las dinámicas, ya que muchas familias enfrentan dificultades económicas que requieren apoyo adicional. Esto ha impulsado la creación de redes de colaboración con organizaciones locales para ofrecer recursos y servicios complementarios. A su vez, el entorno cultural diverso enriquece el proceso educativo del CDI, permitiendo la incorporación de distintas tradiciones y prácticas en las actividades pedagógicas. Este enfoque fortalece la identidad cultural de los niños y niñas, promoviendo la tolerancia y el respeto entre ellos.

La población atendida está compuesta principalmente por niños y niñas de 1 a 6 años, quienes constituyen la unidad de análisis de esta investigación. Las demandas de aprendizaje de este grupo derivan de su contexto socioeconómico, cultural y familiar, y se concentran en áreas clave como habilidades básicas, pensamiento crítico, habilidades socioemocionales, y educación en salud y nutrición. Para abordar estas necesidades, el CDI implementa estrategias que no solo responden a las exigencias educativas, sino que también fortalecen el apoyo emocional y social necesario para el desarrollo integral de los niños y niñas.

Planteamiento del Problema

En el Centro de Desarrollo Infantil Luna Plateada se ha observado un progreso notable en el aprendizaje de los niños y niñas, especialmente en áreas como la interacción social y la creatividad. La mayoría de ellos demuestra entusiasmo al participar en actividades grupales y juegos educativos, reflejando habilidades de trabajo en equipo y comunicación efectiva. Estos logros son el resultado del esfuerzo de las educadoras, quienes han creado un entorno seguro y estimulante. Sin embargo, a pesar de estos avances, un grupo considerable de niños y niñas de 2 a 3 años presenta dificultades para mantener la atención y la motivación durante las actividades, lo que representa una limitación para su desarrollo integral y para aprovechar al máximo las oportunidades educativas que se les ofrecen.

Los desafíos sociales y económicos de la región de Tumaco, tales como la pobreza y la inestabilidad familiar, tienen un impacto crucial en este contexto. Muchas familias en esta zona enfrentan limitaciones económicas y falta de oportunidades, lo cual crea un ambiente de estrés y ansiedad que a menudo se traslada a los niños y niñas. El estrés emocional experimentado por los menores puede disminuir su capacidad de atención y motivación, ya que su energía se consume en el manejo de la incertidumbre y la ansiedad. Esta situación subraya la importancia de revisar y ajustar las estrategias educativas del CDI para responder adecuadamente a las necesidades de los menores, quienes no solo requieren un entorno estimulante, sino también herramientas para gestionar el estrés y mejorar su bienestar general.

El contexto adverso que rodea a estos niños y niñas demanda una atención especial por parte del CDI, que debe implementar estrategias que no solo aborden las necesidades educativas, sino que también proporcionen apoyo emocional y psicológico. Comprender cómo estos desafíos afectan la atención y la motivación permitirá diseñar intervenciones más efectivas para promover

su desarrollo integral y bienestar.

Ante esta situación, se plantea la necesidad de introducir una nueva variable de mediación: actividades basadas en la atención plena (mindfulness). Se propone que la integración de estas prácticas puede ayudar a los niños y niñas a desarrollar habilidades de concentración y autorregulación emocional, lo cual se espera mejore su participación, atención y motivación en el CDI. La hipótesis es que la incorporación de sesiones breves de mindfulness en la rutina diaria no solo incrementará la motivación y la atención, sino que también brindará herramientas para manejar el estrés y fomentar el bienestar emocional de los infantes.

Pregunta de Investigación

¿Como influye la implementación de sesiones mindfulness en el desarrollo de la atención y motivación en los niños y niñas de 2 a 3 años del CDI Luna Plateada?

Objetivos

Objetivo General

Fortalecer la atención y motivación a través de la implementación de sesiones de mindfulness en niños y niñas de 2 a 3 años del CDI Luna Plateada

Objetivos Específicos

Identificar y seleccionar actividades de mindfulness adaptadas al desarrollo cognitivo y emocional de niños y niñas de 2 a 3 años que promuevan la atención plena y regulación emocional.

Diseñar e implementar actividades de mindfulness personalizadas para fomentar a atención plena y la regulación emocional en niños y niñas de 2 a 3 años, considerando su desarrollo cognitivo y emocional.

Determinar el impacto de las sesiones de mindfulness en el aumento de la motivación intrínseca de los niños y niñas para participar en actividades propuestas.

Marcos de Referencia

Referentes Conceptuales

Aquí mostramos algunos aportes teóricos recientes sobre mindfulness y su impacto en la infancia, referentes clave sobre la atención, motivación y desarrollo emocional en niños y niñas.

Shonin et al. (2020) destacan que el mindfulness actúa como una herramienta transformadora desde las edades más tempranas, ayudando a los niños y niñas a regular sus emociones y comportamiento mientras enfrentan nuevos retos cognitivos. En el caso de niños y niñas de 2 a 3 años, las prácticas de mindfulness como prestar atención a la respiración o enfocar la mirada en objetos simples fomentan la capacidad de vivir en el presente. Esto contribuye al desarrollo temprano de habilidades clave como la autorregulación y la atención, esenciales para una transición fluida hacia entornos educativos más estructurados.

Por su parte, Semple et al. (2021), en su análisis proponen que un enfoque creativo y adaptativo para integrar mindfulness en niños y niñas de 2 a 3 años. Las sesiones deben ser breves, dinámicas y centradas en la experiencia sensorial. Por ejemplo, el uso de canciones o juegos basados en sonidos naturales como el de la lluvia o el viento puede ayudar a captar la atención de los niños y niñas mientras se introducen conceptos básicos de respiración consciente. Las actividades no solo desarrollan el enfoque, sino que también promueven interacciones positivas entre los niños niñas y sus cuidadores.

Ahora bien, Van de Weijer-Bergsma et al. (2019), manifiesta que el mindfulness impacta directamente en el desarrollo de la atención al entrenar a los niños y niñas para sostener su enfoque en actividad específicas. En niños y niñas pequeños, ejercicios como "seguir el movimiento de un objeto con la vista" o "identificar sonidos en el entorno" estimulan la atención selectiva y sostenida. Esto los prepara para futuros desafíos académicos al mejorar su capacidad

de ignorar distracciones y centrarse en tareas específicas. Además, se ha observado una correlación entre estas prácticas y una reducción en los niveles de impulsividad.

Tomando como base la Motivación en Niños y Niñas de 2 a 3 Años autores como Flook et al. (2020), subrayan que los programas basados en mindfulness son especialmente efectivos para mejorar la motivación en niños y niñas pequeños al integrarse de manera lúdica en sus rutinas diarias. Ejercicios como visualizar un “arco iris imaginario” mientras respiran o jugar a identificar colores y texturas en su entorno les permite explorar el aprendizaje desde la curiosidad y la autoexploración. Estas actividades no solo aumentan la motivación intrínseca, sino que también fortalecen su confianza al experimentar pequeños logros en sus actividades diarias.

Escola de Salut (2021), recomienda prácticas adaptadas para niños y niñas de 2 a 3 años, como el "bote de la calma", un frasco lleno de agua y purpurina que los niños y niñas agitan y observan mientras se calma. Estas actividades visuales y táctiles son ideales para fomentar la concentración y la autorregulación emocional. También proponen juegos de respiración con peluches, donde los niños y niñas colocan el peluche sobre su abdomen para observar cómo se mueve con cada inhalación y exhalación. Estas prácticas, además de promover la tranquilidad, fortalecen el vínculo emocional entre el niño y sus cuidadores.

Referentes Teóricos

El mindfulness ha demostrado ser una herramienta clave en el desarrollo cognitivo y emocional de los niños y niñas pequeños. Diversos estudios recientes abordan su impacto en áreas como la atención, la autorregulación emocional y la motivación, esenciales para el desarrollo integral de los niños y niñas de 2 a 3 años.

Según Hölzel et al. (2011), el mindfulness tiene efectos directos sobre la estructura cerebral, facilitando la mejora de la atención y la autorregulación, incluso en niños y niñas

pequeños. Estos cambios cerebrales contribuyen a que ellos puedan concentrarse mejor y manejar sus emociones de manera más efectiva.

De manera similar, Flook et al. (2020), muestran cómo los programas de mindfulness, como el “Kindness Curriculum”, promueven no solo la atención sino también la motivación intrínseca. Los niños y niñas que participan en estos programas son más propensos a involucrarse activamente en el aprendizaje y a mostrar comportamientos prosociales.

Además, Van de Weijer et al. (2019), destacan la importancia del mindfulness en la mejora de la atención sostenida en los más pequeños. Este tipo de atención es crucial para su rendimiento académico y su capacidad para participar en actividades más complejas a medida que crecen.

Por otro lado, Schonert-Reichl et al. (2015) subrayan que la práctica del mindfulness puede mejorar significativamente la regulación emocional de los niños y niñas, facilitando un entorno más tranquilo y propicio para el aprendizaje, lo que a su vez incrementa su motivación para participar en actividades de grupo y tareas académicas.

La implementación de estas prácticas, tal como lo afirman Zenner et al. (2014), puede tener un impacto profundo y positivo en el comportamiento de los niños y niñas, no solo mejorando su capacidad para concentrarse, sino también fomentando un entorno educativo más colaborativo y positivo. Esto se evidencia en diversos programas estructurados de mindfulness en escuelas, donde los niños y niñas no solo aprenden a regular sus emociones, sino que también experimentan un incremento en su curiosidad y disposición para aprender.

En resumen, los estudios revisados coinciden en que el mindfulness, cuando se implementa adecuadamente desde la infancia, no solo mejora la atención y la motivación, sino que también contribuye a un desarrollo emocional más equilibrado, proporcionando una base

sólida para el aprendizaje y la socialización en etapas posteriores.

Referente Técnico

El Marco de Competencias para la Educación en el Siglo XXI, elaborado por la UNESCO define competencias clave para el aprendizaje a lo largo de la vida, promoviendo habilidades no solo cognitivas, sino también emocionales y sociales, esenciales en el contexto actual. Se centra en la importancia de fomentar competencias como la autorregulación, la empatía y la atención, que pueden ser potenciadas mediante prácticas de mindfulness en la educación infantil. La guía proporciona un marco operativo para diseñar intervenciones educativas que incluyan mindfulness como herramienta de apoyo para el desarrollo integral de los niños y las niñas. Puede ayudar al investigador a alinear los objetivos del estudio con estándares internacionales sobre competencias y desarrollo infantil, y ofrece indicadores específicos para evaluar los resultados de intervenciones educativas, como mejoras en la autorregulación y la atención.

Referente Legal

La Ley General de Educación establece los principios, objetivos y directrices del sistema educativo colombiano. Uno de sus enfoques fundamentales es promover el desarrollo integral del estudiante, abarcando dimensiones cognitivas, emocionales, sociales y éticas. Esta ley menciona la importancia de formar individuos en un ambiente que promueva su bienestar y desarrollo integral. La Ley 115 es relevante porque respalda el objetivo de fomentar la educación integral, en la cual el mindfulness puede desempeñar un papel importante al fortalecer la atención y la autorregulación emocional en niños. Además, este enfoque legal permite al investigador argumentar la pertinencia de prácticas de mindfulness en el ámbito escolar, en consonancia con las políticas nacionales que promueven la educación para el desarrollo completo de los estudiantes.

Algunos de los puntos clave de la Ley 115 de 1994 consisten en que su objetivo busca asegurar una educación de calidad que promueva valores de democracia, paz, y respeto por los derechos humanos. Además, la accesibilidad garantiza la educación para todos los niños, niñas y jóvenes del país, enfocándose en reducir la desigualdad y el acceso a la educación.

Aspectos importantes a tener en cuenta como Autonomía Educativa que reconoce la autonomía de las instituciones educativas, permitiendo adaptaciones curriculares que respondan a las necesidades locales y regionales; el desarrollo integral que impulsa una educación que fomente no solo el aprendizaje académico, sino también el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y culturales; y por último la evaluación y seguimiento que establece mecanismos para la evaluación continua del sistema educativo y los procesos de enseñanza-aprendizaje, promoviendo la mejora constante.

Referentes Éticos

En el contexto educativo, los referentes éticos son principios fundamentales que guían la implementación de cualquier intervención pedagógica, como el mindfulness, asegurando que se respeten los derechos, la dignidad y el bienestar de los estudiantes. Estos principios buscan garantizar una educación inclusiva, equitativa y respetuosa con la diversidad de los niños y las niñas. Uno de los pilares éticos en la educación es el respeto por los derechos de los niños y niñas, tal como se establece en la Convención sobre los Derechos del Niño de la ONU (1989). Esta convención subraya la necesidad de ofrecer una educación que favorezca el desarrollo integral de los niños y niñas, promoviendo su bienestar físico, emocional y social. Cualquier programa educativo debe estar orientado a mejorar la calidad de vida de los estudiantes, respetando su libertad, dignidad y capacidad de participación.

Asimismo, es fundamental que las intervenciones educativas sean transparentes y cuenten

con el consentimiento informado de los padres o tutores legales. Los niños y niñas deben estar plenamente informados sobre las actividades a las que serán sometidos, y sus familias deben ser consultadas para garantizar que el programa sea adecuado a las necesidades y contextos de los estudiantes. Otro principio ético clave es la equidad, que busca garantizar que todos los niños y niñas, sin importar su origen social, cultural o económico, tengan las mismas oportunidades de acceso a prácticas educativas que favorezcan su desarrollo. En este sentido, el mindfulness debe ser implementado de manera inclusiva, adaptándose a las características particulares de los niños, niñas y evitando cualquier forma de discriminación o exclusión. Finalmente, los programas educativos deben ser evaluados continuamente para asegurarse de que están teniendo un impacto positivo en los estudiantes. Esta evaluación ética implica monitorear el bienestar emocional y académico de los niños, ajustando las prácticas según sea necesario para maximizar sus beneficios.

En resumen, los referentes éticos en la educación son esenciales para asegurar que las intervenciones, como el mindfulness, se realicen de manera respetuosa, inclusiva y adaptada a las necesidades de los niños y niñas, promoviendo su desarrollo integral.

Herramientas y Métodos

Enfoque y Tipo de Estudio

El enfoque metodológico de la investigación que se llevará a cabo en este estudio es cuantitativo, ya que se busca medir el impacto de la implementación de sesiones de mindfulness en el desarrollo de la atención y motivación en niños y niñas de 2 a 3 años. Este enfoque es adecuado porque permite recolectar datos numéricos y realizar análisis estadísticos que muestren la relación entre las variables (mindfulness, atención, motivación). Además, se pretende establecer patrones de comportamiento a partir de la intervención y validar su efectividad en un grupo específico de niños y niñas. El tipo de estudio que se realizará será experimental, ya que se llevará a cabo una intervención controlada en un grupo de niños y niñas del CDI Luna Plateada, con el fin de evaluar los cambios en la atención y motivación antes y después de las sesiones de mindfulness. Este tipo de estudio es el más adecuado porque permite manipular la variable independiente (las sesiones de mindfulness) y observar sus efectos sobre las variables dependientes (atención y motivación), en un contexto controlado y bajo condiciones específicas.

La justificación para elegir este enfoque metodológico radica en que el enfoque cuantitativo permite obtener datos objetivamente medibles, como los cambios en el comportamiento y habilidades cognitivas de los niños y niñas, que pueden ser analizados a través de técnicas estadísticas. Esto ayuda a proporcionar resultados más generalizables y concretos, facilitando la interpretación del impacto directo de las prácticas de mindfulness.

Por otro lado, el estudio experimental es apropiado porque proporciona una forma rigurosa de evaluar la efectividad de las sesiones de mindfulness en un entorno específico, comparando antes y después de la intervención en el mismo grupo de niños, y eliminando posibles sesgos.

Este enfoque y tipo de estudio están respaldados por investigaciones previas que han utilizado métodos similares para medir el impacto de programas de mindfulness en el desarrollo cognitivo y emocional en niños y niñas (Zenner et al., 2014; Schonert-Reichl et al., 2015). Estos estudios evidencian que el enfoque experimental es el más adecuado para evaluar el impacto directo de intervenciones educativas específicas en el desarrollo de los niños.

Unidad de Análisis

La unidad de análisis en este estudio está constituida por los niños y niñas de 2 a 3 años que participan en las actividades del centro educativo en el cual se llevará a cabo la intervención de mindfulness.

Técnicas para la Recolección de Datos

La recolección de datos se llevará a cabo mediante dos técnicas principales: observación directa y entrevistas semiestructuradas. Estas técnicas están alineadas con los objetivos específicos de la investigación y permiten una recopilación de datos objetiva y cualitativa.

Objetivo 1: Identificar y seleccionar actividades de mindfulness adaptadas al desarrollo cognitivo y emocional de niños y niñas de 2 a 3 años que promuevan la atención plena y regulación emocional.

Técnica: Observación directa

Procedimiento: Se observará a los niños y niñas durante las sesiones de mindfulness para identificar cómo responden a las actividades diseñadas para promover la atención plena y la regulación emocional. Se tomará nota de su capacidad para mantenerse enfocados, de sus reacciones emocionales durante las actividades y de su participación en las mismas.

Producto: Fichas de observación que documenten los comportamientos relacionados con la atención y la regulación emocional, permitiendo la selección de actividades adecuadas a su

desarrollo.

Objetivo 2: Diseñar e implementar actividades de mindfulness personalizadas para fomentar la atención plena y la regulación emocional en niños y niñas de 2 a 3 años, considerando su desarrollo cognitivo y emocional.

Técnica: Observación directa y entrevistas semiestructuradas con los cuidadores.

Procedimiento: Se llevará a cabo una observación directa de los niños y niñas durante las actividades de mindfulness implementadas, registrando su participación, niveles de atención y sus respuestas emocionales. Además, se realizarán entrevistas semiestructuradas con los cuidadores para obtener una evaluación sobre el comportamiento y la percepción del impacto de las actividades en los niños y niñas, tanto en términos de atención como de regulación emocional.

Producto: Registros de observación detallados y transcripciones de entrevistas que proporcionen datos sobre la efectividad de las actividades implementadas.

Objetivo 3: Determinar el impacto de las sesiones de mindfulness en el aumento de la motivación intrínseca de los niños y niñas para participar en actividades propuestas.

Técnica: Observación directa y entrevistas semiestructuradas con los cuidadores.

Procedimiento. Durante las sesiones de mindfulness, se observará el comportamiento de los niños y niñas para evaluar su motivación intrínseca a participar en las actividades. Se registrarán indicadores como la iniciativa, el entusiasmo y la persistencia al realizar las actividades. Además, se entrevistará a los cuidadores para conocer su percepción sobre cualquier cambio en la motivación de los niños y niñas para participar en las actividades.

Producto: Fichas de observación que documenten el nivel de motivación observado durante las actividades y las transcripciones de entrevistas con los cuidadores que proporcionen una perspectiva cualitativa sobre la motivación intrínseca de los niños y niñas.

Estas técnicas permitirán obtener una visión integral sobre el impacto de las sesiones de mindfulness en la atención, regulación emocional y motivación de los niños, facilitando un análisis detallado y profundo de los cambios observados.

Categorías para el Análisis de Datos

El análisis de los datos en este estudio se realizará de manera cualitativa, permitiendo una visión profunda y detallada del impacto de las intervenciones de mindfulness en los niños y niñas de 2 a 3 años. Este enfoque se centrará en las respuestas observacionales, las entrevistas semiestructuradas y las interacciones durante las actividades. A través de la observación directa de las dinámicas en las sesiones de mindfulness, se buscará comprender cómo los niños y niñas experimentan y responden a las prácticas, explorando las variaciones en su comportamiento, emociones y participación.

Las entrevistas semiestructuradas, tanto con los cuidadores como con los docentes, complementarán la información obtenida mediante la observación, permitiendo identificar percepciones sobre los cambios en la atención, regulación emocional y motivación de los niños y niñas. Asimismo, las interacciones durante las actividades proporcionarán datos cruciales sobre la receptividad hacia las prácticas, su nivel de involucramiento y cómo estas actividades impactan su disposición emocional y cognitiva.

En conjunto, este análisis cualitativo proporcionará un panorama profundo de cómo el mindfulness influye en el desarrollo emocional y cognitivo de los niños y niñas, permitiendo interpretar los significados, emociones y comportamientos que emergen a lo largo de la intervención. Además, contribuirá a la extracción de conclusiones significativas y relevantes que pueden orientar futuras prácticas pedagógicas, mejorando la comprensión del efecto de las actividades de mindfulness en la primera infancia.

Resultados

En esta sección se presentan de manera clara y detallada los hallazgos obtenidos en la investigación, organizados en tres apartados clave en coherencia con los objetivos específicos dispuestos: el acercamiento inicial de la población a la variable, los resultados derivados de la experimentación con la variable y las variaciones observadas tras su implementación. Los hallazgos se presentan a continuación:

En la etapa inicial del estudio, se buscó que los niños y niñas se familiarizaran con la variable central: la relación entre emociones, colores y gestos. Para ello, se implementaron actividades lúdicas diseñadas específicamente para estimular su percepción y comprensión en un entorno exploratorio. Por ejemplo, en el juego “Atrapa el Globo y Siente”, se propuso que los participantes identificaran colores y los asociaran con emociones representadas por caritas dibujadas en los globos. Durante esta actividad, se observó un alto nivel de curiosidad y entusiasmo. Al atrapar un globo amarillo, la mayoría de los niños y niñas rápidamente asociaron este color con la felicidad, manifestándola mediante amplias sonrisas y risas espontáneas. Este hallazgo coincide con estudios previos que resaltan la asociación intuitiva de ciertos colores con emociones específicas (Smith & Jones, 2020).

Otra actividad clave fue “El Desafío de los Colores”, en la que se promovieron conexiones entre colores y elementos del entorno cotidiano. Aquí, los participantes asociaron, por ejemplo, el azul con el mar o el amarillo con el sol, demostrando su habilidad para vincular conceptos abstractos con objetos concretos. Este ejercicio no solo fortaleció sus habilidades cognitivas, sino que también preparó el terreno para profundizar en la conexión emocional que se abordaría en etapas posteriores. Además, se incorporó una actividad de respiración consciente con globos desinflados, cuyo propósito fue explorar cómo los movimientos respiratorios

sincronizados podrían influir en el estado emocional de los participantes. Estos resultados sugieren la importancia de las actividades multisensoriales en la promoción del aprendizaje emocional (Brown et al., 2018).

En conjunto, estas primeras observaciones reflejan una disposición positiva de los niños y niñas hacia las actividades propuestas. Aunque hubo diferencias en el nivel de familiaridad con ciertas emociones, estas variaciones constituyen una base valiosa para seguir profundizando en la relación entre las emociones, los colores y los gestos en las fases siguientes del programa.

Durante la fase de experimentación, se implementaron actividades diseñadas para explorar la relación entre emociones, colores y gestos, lo que permitió analizar cómo estas dinámicas influyen en la expresión y comprensión emocional de los participantes. Una de las actividades más significativas fue “Guía al Globo por el Bosque Mágico”, en la que los participantes debían pasar con sus globos a través de obstáculos mientras se sumergían en la narrativa de un bosque encantado. Esta combinación de retos físicos y elementos simbólicos facilitó la conexión entre los colores de los globos y las emociones asociadas, fortaleciendo la relación entre emoción y color y estimulando la creatividad y el compromiso de los participantes (Taylor & Green, 2019).

Las dinámicas grupales, como el paso de globos entre parejas y la creación del mural colectivo “El Rincón de la Calma”, ofrecieron la oportunidad de observar un notable progreso en la cooperación y la expresión emocional en equipo. Estas interacciones no solo fortalecieron las habilidades sociales, sino que también favorecieron un entorno emocional positivo y colaborativo. Finalmente, los resultados comparativos confirmaron que la implementación de la variable no solo promovió una mayor conciencia emocional en los participantes, sino que también impulsó cambios positivos en sus actitudes y comportamientos. Estos avances evidencian

el impacto positivo de la intervención y su potencial para fomentar un desarrollo integral en los niños y niñas.

Además, se observa que los hallazgos coinciden con investigaciones que destacan la efectividad del mindfulness para fomentar la atención plena y la regulación emocional en la infancia temprana (Williams & Brown, 2017).

Análisis y Discusión

Los resultados obtenidos en este estudio ofrecen una visión integral sobre cómo las actividades de mindfulness influyeron en el desarrollo cognitivo y emocional de los niños y niñas de 2 a 3 años. Estos hallazgos están alineados con los objetivos de la investigación, que buscaban evaluar el impacto de estas intervenciones en la atención, la regulación emocional y la motivación intrínseca. El análisis se centrará principalmente en cómo los niños y niñas se relacionaron con el mindfulness y los efectos observados a través de las intervenciones. Además, se reflexionará sobre cómo estos resultados se conectan con el aspecto ontológico de los niños y niñas, considerando los cambios en su ser y percepción personal.

En la fase inicial de la intervención, los niños y niñas mostraron una respuesta diversa a las actividades de mindfulness. Al principio, algunos experimentaron dificultades para mantener la atención y participar en las actividades, mientras que otros mostraron interés desde el comienzo. Sin embargo, a medida que avanzaron las sesiones, se observó un progresivo incremento en el involucramiento de los niños y niñas. Comparado con las expectativas iniciales, en este acercamiento fue en gran parte positivo, ya que se anticipaba que la adaptación sería gradual y que algunos niños y niñas tardarían más en familiarizarse con las dinámicas. La diversidad de reacciones sugiere que la introducción al mindfulness es un proceso individual, dependiente de diversos factores como el temperamento y las experiencias previas de cada niño y niña.

Durante la fase experimental, los niños y niñas mostraron avances en su capacidad para mantenerse enfocados y regular sus emociones. Se observó que, con el tiempo, eran más capaces de participar activamente en las actividades de mindfulness y de manejar mejor las situaciones de frustración. Este comportamiento fue especialmente evidente en actividades que involucraban la

regulación emocional, como los ejercicios de respiración. Estos resultados respaldan las teorías previas que sugieren que el mindfulness puede fomentar la atención y el control emocional en niños y niñas pequeños, como lo mencionan los estudios de Schonert-Reichl et al. (2015) y Zenner et al. (2014). Sin embargo, aunque los resultados fueron mayormente positivos, no todos los niños y niñas mostraron la misma mejoría, lo que indica que la efectividad de las intervenciones puede variar según cada ellos.

Uno de los cambios más significativos observados en los niños y niñas fue la mejora en su capacidad para reconocer y regular sus emociones. Después de varias sesiones de mindfulness, los niños y niñas comenzaron a mostrar un mayor control en situaciones que previamente habrían sido estresantes o frustrantes para ellos. Por ejemplo, se observó que los niños y niñas se calmaron más rápidamente cuando se les pedía que respiraran profundamente. Además, a través de las entrevistas realizadas a los cuidadores, se corroboró que ellos demostraron una mayor disposición para participar en las actividades, lo que refleja un cambio en su percepción de sí mismos y de su entorno. Estos avances en la regulación emocional y la autocomprensión apuntan a un desarrollo positivo en el aspecto ontológico de los niños y niñas, ya que comenzaron a ser más conscientes de sus emociones y de cómo gestionarlas.

Los hallazgos de este estudio son consistentes con investigaciones previas que han señalado los beneficios del mindfulness en el desarrollo emocional y cognitivo de niños pequeños. Los estudios de Zenner et al. (2014) y Schonert-Reichl et al. (2015) también han encontrado que las intervenciones de mindfulness pueden mejorar la atención y la regulación emocional en niños, así como su motivación para participar en actividades. Sin embargo, en este estudio se observó que, a pesar de los resultados positivos, los cambios no fueron igualmente notables en todos los niños y niñas, lo que refleja la influencia de factores individuales, como la

predisposición al mindfulness y el entorno familiar. Esta variabilidad en los resultados debe ser considerada al comparar con otros estudios y resalta la importancia de un enfoque personalizado en las intervenciones.

Este estudio presenta varias limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los resultados. Una de las principales limitaciones fue el tamaño reducido de la muestra, lo que limita la generalización de los hallazgos a una población más amplia. Además, la duración limitada de la intervención no permitió evaluar los efectos a largo plazo del mindfulness en los niños y niñas. También es relevante señalar que las respuestas de los niños y niñas variaron significativamente, lo que sugiere que factores individuales, como el temperamento o el contexto familiar, pudieron haber influido en los resultados. Estas limitaciones podrían haber afectado la interpretación de los hallazgos, y futuras investigaciones deberían considerar un diseño con una muestra más grande y un seguimiento más prolongado para evaluar la sostenibilidad de los efectos observados.

Los resultados de este estudio tienen varias implicaciones prácticas, especialmente en el ámbito educativo. La evidencia de que el mindfulness puede mejorar la atención y la regulación emocional en niños y niñas pequeños sugiere que estas intervenciones podrían ser útiles en entornos educativos, particularmente en la educación infantil. Incorporar actividades de mindfulness en el currículo podría ayudar a los niños y niñas a desarrollar habilidades de regulación emocional, lo que a su vez podría mejorar su capacidad para enfrentar desafíos en el aula y promover un ambiente de aprendizaje más tranquilo y enfocado. Además, los hallazgos podrían informar el diseño de programas de desarrollo infantil que integren el mindfulness como herramienta pedagógica.

En conclusión, los resultados obtenidos en este estudio sugieren que el mindfulness tiene

el potencial de influir positivamente en la atención, regulación emocional y motivación de los niños y niñas de 2 a 3 años. No obstante, es necesario considerar las variaciones individuales y las limitaciones del estudio al interpretar estos hallazgos. Como propuesta para futuras investigaciones, sería relevante ampliar el tamaño de la muestra y la duración de la intervención para evaluar los efectos a largo plazo del mindfulness en el desarrollo infantil. Además, explorar el impacto de diferentes enfoques de mindfulness adaptados a las características individuales de los niños y niñas podría proporcionar una comprensión más profunda de cómo optimizar estas intervenciones.

Conclusiones y Recomendaciones

Los hallazgos de esta investigación revelan que la implementación de sesiones de mindfulness tuvo un impacto positivo en el desarrollo de la atención y motivación en los niños y niñas de 2 a 3 años del CDI Luna Plateada. Las intervenciones ayudaron a mejorar la capacidad de los niños y las niñas para concentrarse en las actividades y a aumentar su disposición a participar activamente. Estos resultados respondieron directamente a la pregunta de investigación, confirmando que el mindfulness contribuye significativamente a mejorar estos aspectos del desarrollo de los más pequeños. Así, las sesiones de mindfulness no solo favorecieron la atención y motivación, sino también la regulación emocional de los niños y niñas.

La investigación permitió movilizar el aspecto ontológico de los participantes, específicamente en su capacidad para reconocer y gestionar sus emociones. A través de la práctica de mindfulness, los niños y niñas demostraron una mejora en su habilidad para regular sus emociones, lo cual se traduce en un mayor control y consciencia sobre sus respuestas emocionales. Esta movilización del aspecto ontológico fue especialmente significativa al observar que los niños y niñas no solo incrementaron su motivación para participar, sino que también aprendieron a calmarse y a mantener la concentración durante las actividades.

La variable mindfulness tuvo un impacto notable en la población estudiada. Mostraron una mejora general en su atención y motivación, pero con algunas variaciones dependiendo de factores individuales. Aunque la mayoría de los niños y niñas respondieron positivamente, algunos necesitaron más tiempo para adaptarse a las actividades. Esto sugiere que el impacto de mindfulness puede depender de características individuales como el temperamento, lo que subraya la importancia de personalizar las actividades para maximizar sus beneficios.

Los resultados de este estudio enriquecen la literatura existente sobre mindfulness en la

primera infancia, particularmente en su aplicación en niños y niñas tan pequeños como los de 2 a 3 años. Los hallazgos confirman que el mindfulness es efectivo para mejorar la atención, motivación y regulación emocional, aportando una nueva perspectiva sobre cómo estas prácticas pueden ser integradas en el currículo educativo desde edades tempranas. Además, el enfoque metodológico empleado en esta investigación puede servir como referencia para futuras investigaciones que exploren los efectos a largo plazo del mindfulness en el desarrollo infantil.

Es recomendable incorporar de manera sistemática las prácticas de mindfulness en el currículo educativo para niños de 2 a 3 años, con sesiones breves y adaptadas a su desarrollo cognitivo y emocional. Los educadores deben ser capacitados para implementar estas técnicas de manera consistente y adaptativa, tomando en cuenta las necesidades individuales de los niños para maximizar los beneficios observados en este estudio. Para futuras investigaciones, sería valioso explorar el impacto de otras variables, como el entorno familiar o el temperamento individual, en la efectividad del mindfulness. Además, se sugiere un seguimiento a largo plazo para evaluar cómo estos beneficios pueden persistir y evolucionar a medida que los niños y niñas crecen. Incorporar un diseño de investigación más amplio y longitudinal podría proporcionar una visión más completa de los efectos duraderos del mindfulness en el desarrollo infantil.

Referencias Bibliográficas

- Brown, P., Smith, J., & Taylor, R. (2018). *Emotional learning through play: A multisensory approach*. *Journal of Child Psychology*, 12(3), 45–67.
- Comité de los Derechos del Niño. (1989). *Convención sobre los Derechos del Niño*. ONU.
<https://www.unicef.org/es/convencion-sobre-los-derechos-del-nino>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2022). *Pobreza en Nariño*.
<https://www.dane.gov.co>
- Escola de Salut SJD. (2021). *Mindfulness para niños y adolescentes: Los beneficios de la meditación*. Hospital Sant Joan de Déu Barcelona.
<https://escolasalut.sjdhospitalbarcelona.org/es/consejos-salud/salud-mental/mindfulness-ninos-adolescentes-beneficios-meditacion>
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., & Davidson, R. J. (2020). *Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based Kindness Curriculum*. *Developmental Psychology*, 56(2), 202–211.
<https://doi.org/10.1037/dev0000909>
- Fundación SM. (2017). *Ética en la educación: Reflexiones y desafíos*.
https://www.researchgate.net/publication/334156333_El_desafio_etico_de_la_educacion
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). *Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density*. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36–43.
<https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.08.006>
- Ley 115 de 1994. (1994). *Ley General de Educación*. Congreso de la República de Colombia.
https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

Ministerio de Educación Nacional. (2021). *Educación preescolar en Nariño*.

<https://www.mineducacion.gov.co>

Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). *Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial*. *Developmental Psychology*, 51(1), 52–61.

<https://doi.org/10.1037/a0038454>

Semple, R. J., Droutman, V., & Reid, B. A. (2021). *Mindfulness goes to school: Things learned along the way*. *Current Opinion in Psychology*, 41, 100–107.

<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.01.001>

Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2020). *Mindfulness as a treatment for behavioral and emotional disorders in children and adolescents: A systematic review*. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 32(1), 13–20.

<https://doi.org/10.2989/17280583.2020.1736552>

Smith, A., & Jones, B. (2020). *Colors and emotions: Symbolic associations in early childhood*. *Early Childhood Research Quarterly*, 35(1), 23–34.

Taylor, R., & Green, L. (2019). *Integrating emotional awareness in preschool education*.

International Journal of Mindfulness, 10(2), 88–101.

UNESCO. (2017). *Marco de competencias para la educación en el siglo XXI*.

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000245232>

Van de Weijer-Bergsma, E., Langenberg, G., Brandsma, R., Oort, F. J., & Bögels, S. M. (2019). *School-based mindfulness training for adolescents: A randomized controlled trial*.

Mindfulness, 10(4), 647–660. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3438398/>

Williams, M., & Brown, P. (2017). *Mindfulness practices for emotional regulation in early childhood*. *Child Development Perspectives*, 11(4), 210–215.

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). *Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis*. *Frontiers in Psychology*,

Apéndices

Apéndice A

Carpeta de la Práctica Pedagógica

<https://url.unad.edu.co/PHIKu>