



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL**

**Propuesta de trabajo de integración Curricular previo a la  
obtención del Título de licenciada en Ciencias de la Educación**

**Mención:** Educación Inicial

**TEMA:**

---

**EL USO DE LA TÉCNICA MINDFULNESS Y EL DESARROLLO DE LA  
ATENCIÓN SELECTIVA EN LOS NIÑOS DEL NIVEL INICIAL DE 4 A 5 AÑOS.**

---

**AUTORA:** Gabriela Belén Guachisaca Tumailla

**TUTOR:** Lcda. Silvia Beatriz Acosta Bones, Mg.

**Ambato-Ecuador**

2023

## **APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

Yo Lcda. Silvia Acosta Bones, Mg. con cédula de ciudadanía: 1802188993, en mi calidad de tutora del trabajo de titulación referente al tema: “EL USO DE LA TÉCNICA MINDFULNESS Y EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN SELECTIVA EN LOS NIÑOS DEL NIVEL INICIAL DE 4 A 5 AÑOS”, desarrollado por la estudiante Gabriela Belén Guachisaca Tumaila, considero que el informe investigativo reúne los requisitos tanto técnicos como científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

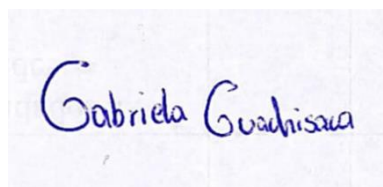
Lcda. Silvia Beatriz Acosta Bones, Mg.

C.C: 180218899-3

**TUTORA**

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

Yo, Gabriela Belén Guachisaca Tumailla con cédula de ciudadanía: 095931065-7, dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, con el tema: “EL USO DE LA TÉCNICA MINDFULNESS Y EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN SELECTIVA EN LOS NIÑOS DEL NIVEL INICIAL DE 4 A 5 AÑOS”, que basada en la experiencia profesional, los estudios realizados durante la carrera, la revisión bibliográfica, he llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios específicos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de la autora.

A photograph of a handwritten signature in blue ink on a white background. The signature reads "Gabriela Guachisaca".

Gabriela Belén Guachisaca Tumailla

C.C: 0959310657

**AUTORA**

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “EL USO DE LA TÉCNICA MINDFULNESS Y EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN SELECTIVA EN LOS NIÑOS DEL NIVEL INICIAL DE 4 A 5 AÑOS”, elaborado por la señorita Gabriela Belén Guachisaca Tumailla, estudiante de la carrera de Educación Inicial. Una vez revisada la investigación se APRUEBA, debido a que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios. Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

### **COMISIÓN CALIFICADORA**

Psc. Elena del Rocio Rosero Morales Mg.  
1803459401

Ing. Luis Rafael Tello Vasco Mg.  
1801405141

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo de investigación va dedicado a Dios que por su infinita bondad y misericordia he tenido la oportunidad de recibir muchas bendiciones, aunque en un momento la situación se ha tornado difícil, el con su gracia me ha permitido sobrellevar la adversidad que se haya presentado en ese entonces. A mis padres, pero en especial a mi mamá, que con su ayuda incondicional ha logrado que yo disfrute de esta hermosa etapa, siempre inculcándome sus sabios consejos y apoyo emocional. Así también a mis hermanos que han estado conmigo siempre, apoyándome desde el día primero hasta hoy que estoy por concluir mi trabajo de investigación. A todos ellos GRACIAS, y que Dios me los siga bendiciendo grandemente.

*Gabriela Belén Guachisaca  
Tumaila*

## AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi Dios quien me ha guiado en esta corta travesía, por darme la sabiduría y fortaleza que me permitió llegar hasta aquí, cumpliendo una de mis metas más importante en mi vida. A mis padres, Néstor Vicente Guachisaca Satama, Carmen Romellia Tumailla Quinatoa, a mis hermanos Anthony Steven, Narcisa de Jesús, a ellos quienes me apoyaron incondicionalmente, con su amor y su buena vibras. Así también a mis dos amigas Nayeli y Maythe donde compartimos muchas anécdotas maravillosas, a todos ustedes que Dios me los bendiga siempre

De igual forma, agradezco a mi tutora de investigación Lcda. Silvia Acosta Bones, Mg, que con sus conocimientos y experiencia ha logrado que yo avance en mi tema de investigación. Además, agradezco grandemente a todos los docentes de Educación Inicial de la Universidad Técnica de Ambato que con su esencia única lograron que me lleve la mejor experiencia y conocimientos impartidos por ellos.

***Gabriela Belén Guachisaca Tumailla***

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	iv
ÍNDICE DE FIGURAS .....	viii
RESUMEN EJECUTIVO .....	ix
ABSTRACT .....	x
B. CONTENIDOS.....	12
CAPITULO I.....	12
MARCO TEÓRICO .....	12
1.1 Antecedentes Investigativos .....	12
1.2 Objetivos .....	13
1.2.1 Objetivo General: .....	13
1.2.2 Objetivos específicos 1.....	13
1.2.3 Objetivo específico 2.....	19
1.2.4 Objetivo específico 3.....	20
CAPÍTULO II .....	23
METODOLOGÍA .....	23
2.1 Materiales .....	23
2.2 Métodos .....	23
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	25
3.1 Análisis y discusión de los resultados .....	25
3.2 Resultados generales .....	32
3.3 idea a defender .....	32
CAPITULO IV .....	34
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	34
4.1 Conclusiones .....	34
4.2 Recomendaciones.....	35
REFERENCIAS .....	36
Anexo 1: Manual de actividad mindfulness .....	39
Anexo 2: Árbol de problemas .....	44

Anexo 3: Red de inclusión .....	45
Anexo 4: constelación de ideas según variables .....	46
Anexo 5: Operacionalización de variables.....	48
Variable Independiente: Técnica mindfulness .....	48
Variable dependiente: desarrollo de la atención selectiva .....	50
Anexo 6: Ficha de observación .....	52
Anexo 7: Guion de Entrevista .....	54
Anexo 8: Validación de instrumentos .....	55
Anexo 9: Fotos de la aplicación de la ficha de observación .....	56
Anexo 10: URKUND .....	58

### ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Triangulación de la variable independiente .....	28
Tabla 2: Triangulación de la variable dependiente .....	31
Tabla 3: Operacionalización de la variable independiente .....	49
Tabla 4:Operacionalización de la variable dependiente.....	51

### ÍNDICE DE FIGURAS

Ilustración 1: Guía de actividades mindfulness .....	39
Ilustración 2: Actividad mindfulness # 1-2.....	40
Ilustración 3: Actividad mindfulness # 3-4.....	41
Ilustración 4: Actividad mindfulness # 5-6.....	42
Ilustración 5: Actividad mindfulness # 7-8.....	43
Ilustración 6: Árbol de problemas .....	44
Ilustración 7: Red de inclusión.....	45
Ilustración 8: Constelación de ideas.....	46
Ilustración 9: Aplicación de actividades mindfulness 1-2 .....	56
Ilustración 10: Aplicación de actividades mindfulness 3-4 .....	57



**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**

**TEMA:** “El uso de la técnica mindfulness y el desarrollo de la atención selectiva en los niños del nivel inicial de 4 a 5 años”

**Autora:** Gabriela Belén Guachisaca Tumailla

**Tutora:** Lic. Silvia Beatriz Acosta Bones. Mg

**RESUMEN EJECUTIVO**

En el presente trabajo de investigación con el tema “El uso de la técnica mindfulness y el desarrollo de la atención selectiva en los niños del nivel inicial de 4 a 5 años” se enfocó en proponer actividades que ayuden al desarrollo de la atención selectiva, dicho trabajo partió desde una búsqueda de información que permitirá cumplir con el objetivo de investigar el uso de la técnica mindfulness en el desarrollo de la atención selectiva en los niños de 4 a 5 años .Se utilizo un enfoque cualitativo que nos llevó a interiorizar detalladamente la información hacia un nuevo conocimiento con un alcance exploratorio-descriptivo porque busca describir y profundizar las características de un grupo de personas con la finalidad de comprenderlo y explicarlo a través de métodos o técnicas que dé solución al desarrollo de la atención selectiva en niños del nivel inicial. Las técnicas que fueron aplicados para la recolección de datos fueron la observación que tenía 8 ítems dirigidos a los niños de la Unidad Educativa “Totoras” y la entrevista que contenía 8 preguntas abiertas que fueron validadas por 3 expertos y aplicados a 4 docentes, estableciendo un cuadro de triangulación para cada variable para proceder con el análisis en el que se pudo conocer que los docentes también planifican actividades que logren desarrollar la atención en los niños, motivándolos a participar en cada actividad, la cual es importante considerar que el docente planifique actividades creativas para estimular su capacidad de atención

**Palabras claves:** Técnica mindfulness, atención selectiva, emociones, habilidades cognitivas

**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**

**THEME:** "The use of the mindfulness technique and the development of selective attention in children from 4 to 5 years old".

**Author:** Gabriela Belén Guachisaca Tumailla

**Tutor:** Lic. Silvia Acosta. Mg

**ABSTRACT**

In this research work with the theme "The use of mindfulness technique and the development of selective attention in children from 4 to 5 years old" focused on proposing activities that help the development of selective attention, this work started from a search for information that will meet the objective of investigating the use of mindfulness technique in the development of selective attention in children from 4 to 5 years old. We used a qualitative approach that led us to internalize the information in detail towards a new knowledge with an exploratory-descriptive scope because it seeks to describe and deepen the characteristics of a group of people in order to understand and explain it through methods or techniques that give solution to the development of selective attention in children of the initial level. The techniques that were applied for data collection were the observation that had 8 items directed to the children of the "Totoras" Educational Unit and the interview that contained 8 open questions that were validated by 3 experts and applied to 4 teachers, establishing a triangulation table for each variable to proceed with the analysis in which it was possible to know that teachers also plan activities that manage to develop attention in children, motivating them to participate in each activity, which is important to consider that the teacher plans creative activities to stimulate their attention capacity.

**Keywords:** Mindfulness technique, selective attention, emotions, cognitive skill

## **B. CONTENIDOS**

### **CAPITULO I**

#### **MARCO TEÓRICO**

##### **1.1 Antecedentes Investigativos**

El presente trabajo de investigación busca aplicar la técnica Mindfulness como una herramienta que aporta de manera positiva en el aprendizaje del niño donde florecen en lo emocional, social y académico, la cual los profesores deben aprovechar al máximo esta técnica para así crear un ambiente armonioso en las aulas y llevar a cabo las actividades de una forma adecuado logrando así un desarrollo integral del niño (AliciaG.Vadillo, 2018)

A nivel de Latinoamérica en el país de México (Fonseca, 2021) menciona que el mindfulness puede ayudar en cuanto al desarrollo de la atención selectiva, y no solo se encuentran vinculados dentro de la rama de la psicología, sino también encontramos dentro de las áreas de educación, empresas etc.

En México solo el 3,3% de la sociedad se dedica el tiempo a meditar, rezar y descansar la cual en medio de la emergencia sanitaria el mindfulness se comienza a usar, mejorando cada una de las emociones y a la vez sabiendo sobre llevar las situaciones difíciles que se presenta

En Ecuador en el 2018, se implementó la técnica mindfulness dentro de las aulas ayudando al estudiante a despertar la curiosidad, el descubrimiento y el desarrollo de las emociones, al ser aplicadas dentro de las instituciones educativas permiten al niño orientarles al tiempo presente incluso les permite desarrollar el cerebro. Para trabajar con la técnica mindfulness es necesario cinco minutos diarios de meditación en el aula la cual nos permite trabajar con la inteligencia emocional de los estudiantes (Rosenbaum, 2018)

La Universidad Técnica de Ambato realizó una investigación donde se menciona que la técnica Mindfulness ayuda a desarrollar habilidades y actitudes positivas, reduciendo momentos de estrés, desconcentración y a la vez controlar estados de ansiedad. Es importante recalcar que uno de los beneficios de la práctica Mindfulness es disfrutar del tiempo presente y saber controlar cada una de nuestras emociones (Velasategui, 2021)

## **1.2 Objetivos**

### **1.2.1 Objetivo General:**

- **Investigar el uso de la técnica mindfulness en el desarrollo de la atención selectiva en los niños de 4 a 5 años**

### **1.2.2 Objetivos específicos 1**

- **Fundamentar teóricamente la técnica mindfulness y el desarrollo de la atención selectiva en los niños de 4 a 5 años**

Para alcanzar este objetivo se realizó la investigación correspondiente en diferentes fuentes bibliográficas como artículos, revistas y repositorios que brindara la información pertinente para alcanzar este objetivo

La historia del mindfulness empieza en la India hace dos mil quinientos años. Hasta ahora en la actualidad entendemos como mindfulness la “atención plena”. Uno de sus autores más relevantes acerca del mindfulness es el Dr. Jon Kabat-Zinn un médico de Estados Unidos la cual fue pionero en llevar a cabo una investigación relacionado en la “atención plena” basada en el mindfulness y fundo una clínica donde se aplica esta técnica (Lan, 2021)

Según Mindfulness es una técnica para descansar la mente, donde su único objetivo es darle tranquilidad a nuestras emociones, ideas o conducta. En base al entrenamiento del practicante, la “atención” se va desarrollando y a la vez focaliza en un solo objeto o evento que este realizando (Moñivas et al., 2012)

Las publicaciones sobre el mindfulness comenzaron a aparecer en la década de los setenta, ayudando a millones de personas a desarrollar la atención selectiva y a tener un conocimiento más claro acerca de esta técnica. Podemos encontrarla en diferentes áreas, ya sea en la psicología, neurofisiología y también en la educación ya que la práctica del mindfulness es vista como una poderosa herramienta educativa que está inmerso dentro o fuera de las aulas de cada institución (Vásquez-Dextre, 2016)

Para (Peña, 2022) uno de los beneficios que aporta el mindfulness dentro del ámbito educativo es potenciar su rendimiento académico y el bienestar emocional de los niños que a la vez mejora su concentración y creatividad y que los ayudara a desarrollar su inteligencia y no solo eso, también podrán aprender a relajarse y meditar la cual los ayudara a bajar sus estado de impulsividad y manejar diferentes situaciones que se les presente

Según (Prieto, 2018) las investigaciones realizadas en Vancouver (Canadá) denominado “Mindfulness Education Program for Children” (Programa de Educación en Atención Plena para Niños), menciona que hubo grandes resultados con los estudiantes ya que hubo efectividad en las técnicas que se aplicaron, mejorando notablemente su conducta social

### **Regulación emocional**

La regulación emocional es un proceso que tiene como objetivo modular las emociones y conductas que nos permitirá alcanzar metas y adaptarnos a un contexto que nos promoverá el bienestar social. Actualmente ha sido de gran de interés la regulación emocional porque se asocia al bienestar psicológico mejorando el desempeño laboral como en lo académico. Las emociones se regulan con el único propósito de cumplir con los objetivos personales y al cambiar la emoción también cambia la situación según las necesidades del individuo (Moscoso, 2018)

Según Dentro del contexto escolar es importante regular las emociones ya que, al no ser controladas el niño focaliza su atención en las emociones negativas trayendo consigo una distracción en las actividades que está realizando en el aula y dando como resultado un bajo rendimiento académico. Una de las estrategias que se puede utilizar para regular las emociones es a través del juego donde se ha observado que el niño ante una situación negativa es capaz de realizar actividades de distracción dando como resultado una actitud positiva (Maria Laura Andres et al., 2017) Para trabajar en la regulación emocional con los niños lo podemos realizar a través de cuentos, películas, juegos, y más aún cuando son pequeños es bueno que el niño identifique sus emociones a través de dibujos donde indique como se siente, es importante mencionar que al aplicar cada una de estas actividades reforzamos a que reconozcan sus emociones y se sienta libre de expresarlas y que sepan que no hay emociones correctas o incorrectas y a la vez tome conciencia de ello para así después dar paso a la regulación (Arce, 2020)

Uno de los principios básicos de la regulación emocional en la infancia es la toma de conciencia, saber cómo nos sentimos nos ayuda a entablar nuestras necesidades y a motivarnos hacia la acción de acuerdo con nuestras emociones. Y otro de los principios básicos es la expresión de la emoción, es decir, soltamos nuestras emociones para entender nuestras necesidades centrales, evitar llorar es una de las maneras desadaptativas la cual podría crear un colapso mental (Psicología, 2019)

### **Desarrollo emocional**

El desarrollo emocional del niño se da desde el útero de la mamá ya que él bebe está conectado a la madre y las emociones de la madre transmite al bebe, por eso siempre es recomendable llevar un embarazo emocionalmente estable. Los niños son capaces de distinguir y expresar sus emociones a partir de los 3 meses como el miedo, ira, tristeza o alegría. También el desarrollo emocional influye en la construcción de su identidad, seguridad y autoestima en sí mismo ubicándose a sí misma como una persona única y distinta. A través de este proceso el niño puede identificar las emociones ya sean negativas

o positivas de acuerdo con la situación en el que se encuentre. Sin embargo, el manejo inapropiado de las emociones negativas afecta a la salud psíquica y física (Nuñez, 2022)

Según las investigaciones realizadas por (Dormal, 2019) el desarrollo emocional se desarrolla en cuanto al contexto en el que se encuentra es decir si queremos que los niños se conviertan en adultos afectivos, respetuosos y compasivos, debemos alimentar y apoyar su desarrollo emocional a edades tempranas, sin embargo, hasta hoy existen esas carencias en las familias las cuales se necesita orientar a los padres o cuidadores las consecuencias que traen el no desarrollar la afectividad en el niño

Para (Salud, 2021) El desarrollo emocional se da durante los primeros años de vida de los niños siendo un pilar importante para el desarrollo y crecimiento del infante para toda la vida. Es la habilidad que tiene el niño de reconocer, expresar y manejar sus emociones ayudando así a su salud mental, de hecho, en la primera infancia es lo mismo que el desarrollo socioemocional. Por lo tanto, se considera también que es importante que el ambiente donde se encuentra sea favorecedor logrando así la estabilidad emocional del infante

### **Atención**

La atención es el estado de observación y alerta que nos ayuda a tomar conciencia de lo que ocurre a nuestro alrededor. La atención es la capacidad que se tiene para dirigir un estado de activación adecuado para el proceso óptimo de la información. Con el paso del tiempo necesitamos la atención para todo tipo de actividades que queremos realizar, desde niños aprendemos a manejar estos estímulos, ignorando lo de poca importancia, de igual otro ejemplo que se puede usar es cuando se está en el aula escuchando la clase, aunque sea aburrido, prestamos atención debido a la importancia que es para nosotros (Ruiz, 2022)

La atención de los niños aparece en los primeros meses de vida y se va desarrollando durando el proceso madurativo, también es una de las capacidades importantes para el desarrollo cognitivo del niño ya que les permite adquirir habilidades que les ayudara a

adquirir aprendizajes significativos, por este motivo es importante tomar en cuenta que dentro de las aulas se lleve una buena planificación de actividades para llamar la atención al niño y se encuentre interesado en las actividades que se vaya a ejecutar (Couñago, 2022)

La atención juega un rol muy importante en el desarrollo cognitivo del niño, cada actividad que realiza se requiere de un mínimo de atención incluso hasta en ordenar juguetes, esta capacidad no surge de manera propia, sino que debe ser estimulada de manera que los niños en su proceso de madurativo vayan aprendiendo el significado de estar atento y después ponerlo en practica (Educa, 2021)

El niño durante su aprendizaje se encuentra en un contexto repleto de información novedosa, lo cual es normal generar una atención dispersa en el infante. La atención va aumentando acorde al desarrollo, pero si bien es cierto actualmente hay otros tipos de entretenimiento como el internet, videojuegos o televisión, afectando su atención a lo que les rodea, por ello hoy en día la atención se ha convertido en un factor perdido donde docentes y padres buscar solucionar desesperadamente (Alarcón, 2021)

### **Atención selectiva**

La atención selectiva se entiende como el proceso cognitivo, es decir, atendemos a ciertas actividades que se nos ha empleado y deseamos aquellos que son irrelevantes. Además, la atención selectiva influye en la selección de una respuesta correcta en dicha tarea. Para mejorar la atención selectiva en los niños, se puede aplicar la técnica mindfulness que les ayudara a centrar su atención en una determinada tarea mediante actividades de discriminación y selección como sopa de letras y laberintos (Huxley, 2017)

Este tipo de atención es el factor que evita la sobrecarga mental, ya que nuestro cerebro recibir alrededor de un millón de bits de información y “selecciona” y deja la información que es irrelevante para nosotros. Para entender de mejor manera acerca de la atención selectiva nombraremos unas de las características principales de la atención que es la “Intencionalidad” que cumple con la función de activar y mantener la atención en los estímulos relevantes y la “flexibilidad” que se tiene la habilidad de cambiar los focos atencionales (Velaverde, 2019)



Según (Elvira, 2017) menciona que para mejorar la atención selectiva de los niños podemos utilizar la técnica mindfulness, que les ayudara a centrar su atención en diferentes actividades planteadas, y para aplicar esta técnica se da mediante actividades lúdicas o actividades artísticas que sea de gran interés para el niño

La literatura indica que la atención selectiva mejora a través de los años, sin embargo, es importante tomar en cuenta que a edades tempranas se aplique técnicas adecuadas que ayude al infante a prestar atención a ciertas actividades y todo esto depende de los padres y docentes que son los encargados del desarrollo y crecimiento del infante para así lograr en el niño en un futuro un adulto funcional capaz de resolver problemas cotidianos de la vida (Zamora, 2019)

### **Función cognitiva**

Las funciones cognitivas son aquellas capacidades mentales que se empiezan a desarrollarse antes del nacimiento por lo tanto es un proceso que ayuda a que los niños se adapten al entorno en el que se encuentra, aprendiendo habilidades que será de gran utilidad en la vida cotidiana, por este motivo el profesor juega un papel importante en esta etapa ya que ellos son los que planifica, organizan y evalúan este proceso de manera profesional (Educacion I. E., 2019)

Las funciones cognitivas más importantes es la atención, la memoria, la orientación, las praxias, el lenguaje y las habilidades visoespaciales y cada una de estas funciones nos permite realizar cualquier tipo de actividad, como la escritura, lectura o hasta escuchar música (Maria, 2022)

Cuando se estimula continuamente las funciones cognitivas en los niños, más fácil será su desarrollo, se podrá destacar en diferentes ámbitos, por el contrario, si existe carencia en cuanto a la estimulación de esta capacidad el niño tendrá un proceso de desarrollo tardío acorde a su edad. Para estimular el desarrollo de las funciones cognitivas es necesario realiza diversos juegos o actividades que sean interesantes y divertidos para el niño para así lograr alcanzar en el infante un desarrollo integral (Daney, 2017)

El desarrollo cognitivo se caracteriza por la forma en que un niño aprende o adquiere un conocimiento y de la forma en que interactúa en su entorno, a medida que el niño crece va desarrollando diferentes habilidades que le beneficiara en el desenvolvimiento académico por lo tanto como padres o docentes que son los que están más cercanos al niño es importante tomar en cuenta actividades que estimulen o desarrollen el parte cognitivo del niño como la atención y la memoria (Parra, 2017)

### **1.2.3 Objetivo específico 2**

#### **Identificar la importancia de la atención selectiva en los niños de 4 a 5 años**

Para alcanzar este objetivo se aplicó una ficha de observación en la Unidad Educativa “Totoras” con indicadores obtenidos de fuentes bibliográfica para después ser validados por expertos y poder aplicar a los niños de 4 a 5 años, que permitieron identificar la importancia del desarrollado la atención selectiva en los niños, la cual se contó con la aprobación de las autoridades de la institución, pudiendo de esta manera cumplir con el objetivo planteado y realizar el análisis que corresponde

A través de la observación e interacción que se tuvo con los niños se pudo evidenciar la importancia del desarrollo de la atención selectiva se presentó de manera satisfactoria gracias a la práctica y la ejecución de actividades mindfulness, ya que al momento que los niños estaban realizando las actividades, se vio reflejado la concentración, el interés y la motivación al momento de realizar las actividades ayudando a potenciar su rendimiento académico, y el bienestar emocional de los niños, mejorando su concentración y creatividad

Es importante tener en cuenta que el desarrollo de la atención selectiva en los niños les ayuda a mejorar su proceso de enseñanza y aprendizaje y a saber controlar sus emociones. Además, se pudo observar como la motivación y las actividades novedosas, fueron de gran interés en los niños permitiéndoles que desarrollen un aprendizaje significativo, y en gran parte también se debe a la docente que, con entusiasmo y buena energía, los niños intervinieron en las actividades planteadas

### **1.2.4 Objetivo específico 3**

#### **Proponer actividades del mindfulness que ayuden en el desarrollo de la atención selectiva en los niños de 4 a 5 años**

Para alcanzar este objetivo específico, se propuso actividades mindfulness que ayude a los niños de 4 a 5 años al desarrollo de la atención selectiva que se da durante los primeros años de vida e importantes para el desarrollo cognitivo que le permite adquirir habilidades y a la vez discriminar aquellos distractores que no son de gran importancia para su desempeño académico. Por ello se tomó como referencia bibliográfica la fundamentación teórica de revistas, libros y también la experiencia de las docentes a través de una entrevista ya que ellas utilizan diferentes actividades para desarrollar diferentes destrezas Para este estudio se tomó en cuenta diferentes actividades mindfulness como se detalla en el Anexo 1.

#### **Atentos como una rana**

Es un ejercicio de atención a la respiración. Consiste en colocar al niño en posición de rana y permanecer tranquilos y atentos como una rana y aprovechamos para realizar respiraciones profundas, observando los cambios que se van produciendo en el cuerpo y uno de sus objetivos es que el niño mejore su atención y reducir estados de impulsividad, la duración de esta actividad es recomendable de 3 a 5 minutos.

#### **Identificando sonidos**

El niño identificará los diferentes sonidos onomatopéyicos, donde su único objetivo es que el niño fortalezca su concentración y ejercite su cerebro, es recomendable que la actividad dure máximo 3 a 5 minutos y que el espacio sea un lugar tranquilo sin distractores.

#### **Detectives al mando**

La actividad consiste en observar un objeto llamativa sea dentro o fuera de la escuela y preguntarle acerca del objeto, como es su contextura, el color y si es grande o pequeño, donde su objetivo es fomentar la atención en lo que le agrada y a la vez extraer información para sus conocimientos previos, es recomendable que la actividad dure de 5 a 7 minutos.

### **Frasquito mágico de la calma**

Esta actividad mindfulness consiste en tener un frasco relleno de purpurina donde su único objetivo es mantener al niño en calma mientras la observa, ayudando así a regular sus emociones negativas, es recomendable que la actividad dure de 3 a 5 minutos.

### **Muevo mi cuerpito**

La actividad consiste en poner en movimiento el cuerpo, como correr, saltar, y después dar un breve descanso y preguntarles cómo se sienten, que reacción tiene su cuerpo, su objetivo es que liberen sus emociones a través de la actividad física, es recomendable que la actividad dure de 5 a 7 minutos.

### **Manitas inquietas**

Esta actividad consiste en tocarse la punta de la nariz con los dedos índices de manos alternas (dedo índice de la mano derecha – dedo índice de la mano izquierda y así diferentes partes del cuerpo, con el único fin de que el niño se concentre y coordine sus movimientos de acuerdo con la indicación, es recomendable que la actividad dure de 3 a 5 minutos.

### **Mirarse a los ojos**

La actividad consiste en estar en pares y observarse fijamente e identificar su rostro como el color de sus ojos y otra característica, con el objetivo de que el niño desarrolle la atención y describa cada una de las características físicas de su compañero, es recomendable que la actividad dure de 3 a 5 minutos.

### **Muévete juguetito**

La actividad consiste en que el niño deberá acostarse boca arriba y colocar su juguete encima de su barriga y realizar respiraciones de forma lenta, donde el ira observando como su juguete sube y baja logrando así captar su atención al ritmo de la respiración, se sugiere que se reproduzca una canción de fondo es recomendable que la actividad dure de 3 a 5 minutos.

## **CAPÍTULO II**

### **METODOLOGÍA**

#### **2.1 Materiales**

Para el desarrollo de la investigación y obtener la información necesaria, se aplicó diferentes actividades mindfulness que les ayudara en su desarrollo de la atención selectiva, además se aplicó una ficha de observación para la recolección de datos, que fueron aplicados en los niños del nivel inicial de 4 a 5 años de la Unidad Educativa “Totoras” también se aplicó la técnica de la entrevista con su instrumento que es el guion de entrevista que consta de 8 preguntas abiertas con el fin de realizar una entrevista a los docentes para conocer acerca de la técnica mindfulness y la atención selectiva y posterior a eso, sugerir actividades que les ayude en su desarrollo de la atención y así poder potenciar sus habilidades en clases.

#### **2.2 Métodos**

El paradigma de la presente investigación es la teoría crítica como menciona (Araya, 2011) busca entender la situación histórica y cultural de la sociedad con el fin de generar acciones que dé como resultado una transformación positiva, cuya característica muy importante es el uso de la técnica mindfulness y el desarrollo de la atención en los niños del nivel inicial de 4 a 5 años, desde un punto de vista, crítico y razonable.

El presente trabajo aborda a un enfoque cualitativo porque propone actividades que ayudara a desarrollar la atención selectiva a partir de conocimientos, acciones e ideas que compromete a los participantes no solo investigar el problema sino también dar una solución respectiva de la misma (Sampieri, 2014)

El tipo de investigación es básica porque buscamos descubrir nuevos conocimientos que nos permite fundamentar el uso de la técnica mindfulness y el desarrollo de la atención selectiva en los niños del nivel inicial de 4 a 5 años, la cual uno de los objetivos

principales en este tipo de investigación es recopilar la información con la condición de buscar una solución a un problema.

Esta investigación es no experimental ya que se basa principalmente en la observación del sujeto en su ambiente natural, la cual el investigador no debe manipular la realidad de una situación

Esta investigación es exploratoria ya que es un tema que no se ha estudiado a fondo, por tanto, realizaremos una investigación eficaz que arroje solución a las problemáticas planteadas

Es una investigación de alcance exploratorio- descriptivo porque busca describir y profundizar las características de un grupo de personas

Para la recolección de datos dentro de esta investigación se ha tomado en cuenta dos técnicas, la primera que es la observación y su instrumento la ficha de observación (**Anexo 6**) que es dirigida a los estudiantes, y la segunda es la entrevista y su instrumento que es el guion de entrevista (**Anexo 7**) dirigidos a un profesional en este caso los docentes la cual nos permitió tener información relevante para el tema de investigación, los instrumentos que aplicamos fueron validados y aprobados por tres expertos relacionados en el mismo ámbito educativo (**Anexo 8**)

La población y muestra de esta investigación se tomará en cuenta a los niños/as de 4 a 5 años y profesores del nivel inicial de la Unidad Educativa “Totoras” quienes brindaran la información pertinente

## **CAPITULO III**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

#### **3.1 Análisis y discusión de los resultados**

Una vez recogida la información con los instrumentos aplicados se procedió a realizar el análisis e interpretación de datos obtenidos a través de las técnicas de entrevista y observación, considerando la fundamentación teórica de la investigación y las respuestas de las docentes entrevistadas sobre el uso de la técnica mindfulness y el desarrollo de la atención selectiva, así como también los datos de los niños observados, de modo que nos brindó la información necesaria para realizar la triangulación con el fin de identificar la importancia del desarrollo de la atención selectiva en los niños del nivel inicial de 4 a 5 años de la Unidad Educativa “Totoras”

A continuación, se presenta el análisis e interpretación de los datos:



**Tabla 1**

**Triangulación de la variable independiente: Técnica Mindfulness**

<b>Categoría Palabra clave</b>	<b>Entrevista Respuesta docente</b>	<b>Ficha de observación</b>	<b>Descripción conceptual Argumento teórico</b>	<b>Interpretación por categoría</b>	<b>Interpretación por variable</b>
<b>Técnica de atención</b>	Las docentes mencionan que la técnica mindfulness, es una técnica que desarrolla la atención y a la vez que cumple con la función de mantener la disciplina en el aula y reducir los momentos de impulsividad en los niños	Mediante la ficha de observación se pudo evidenciar que no todos los niños prestan atención a las actividades que sugiere la maestra, por otro lado, existe falta de disciplina dentro del aula	Según (Hernández Carabalí, 2018) la técnica de atención determina la forma de llevar a cabo un proceso de forma secuencial definiendo de los más importante a lo de menos relevante, de esta manera una técnica de atención aplicado desde el enfoque educativo orienta al alumno a un	La técnica mindfulness es una técnica de atención que ayuda a los niños a mantenerse concentrados en las actividades que se le sugirió, la cual es importante mencionar que para lograr buenos resultados es importante persistir realizando actividades relacionados al mindfulness	La técnica mindfulness es una técnica que permite el desarrollo de la atención de las personas, se encuentra inmersa dentro del ámbito empresarial, educativo, pero en este caso dentro del enfoque educativo ha traído grandes cambios en los estudiantes, permitiéndole lograr un desarrollo mental la cual hoy en la actualidad se ha visto afectado debido

			procedimiento de aprendizaje más eficaz		a un sinnúmero de situaciones
<b>Emociones</b>	Las docentes mencionan que al aplicar la técnica mindfulness les ayuda a controlar sus emociones, logrando mejorar la concentración y favoreciendo su proceso de enseñanza y aprendizaje	A través de la ficha de observación se pudo evidenciar que muy pocos estudiantes controlan sus emociones, sin embargo, las docentes crean estrategias para evitar la impulsividad	Según (Medina, 2022) Las emociones son estados personales que aparecen por medio de sensaciones, que les ayuda a comunicarse con las personas. Existen diferentes emociones, y una de ellas las emociones negativas la cual es necesario regular esas emociones mediante métodos o actividades que se da dentro del aula	Para regular las emociones negativas es importante tomar en cuenta la técnica mindfulness, ya que esta técnica cumple con la función de mantener la calma al niño, considerando la edad y actividades acorde al objetivo que queremos llegar	

<b>Habilidades y capacidades</b>	Los docentes mencionan que la técnica mindfulness les ayuda a los niños a desarrollar habilidades y capacidades favoreciendo llevar un desarrollo integral en todas sus etapas	Mediante la ficha de observación se evidencio que los niños en su mayoría tienen desarrollado destrezas que les favorecerá su desarrollo integral y su desempeño académico	Para (Concepción, 2021) en este proceso de desarrollo de habilidades y capacidades es necesario respetar su ritmo de aprendizaje para así ir incrementando sus potencialidades. Dentro del ámbito educativo, en este proceso se considera que para un buen desarrollo de este se debe plantear actividades innovadoras que logren un aprendizaje significativo	Para el desarrollo de habilidades y capacidades es importante tomar en cuenta que el niño necesita estar emocionalmente bien y para lograr eso cambios podemos considerar realizar actividades mindfulness que implique el desarrollo de ambos elementos
----------------------------------	--	--	--	--

Tabla 1: Triangulación de la variable independiente

**Tabla 2**

**Triangulación de la variable dependiente: Atención selectiva**

<b>Categoría Palabra clave</b>	<b>Entrevista Respuesta docente</b>	<b>Ficha de observación</b>	<b>Descripción conceptual Argumento teórico</b>	<b>Interpretación por categoría</b>	<b>Interpretación por variable</b>
<b>Distractores</b>	Las docentes mencionan que uno de los factores que impiden el desarrollo de la atención dentro del aula, son los distractores la cual esto genera afectación en su rendimiento académico	A través de la ficha de observación se pudo observar que los niños no persisten en las actividades ya que existen distractores que nos les favorece en su adquisición de conocimientos	Para (Juárez, 2015) Los distractores dentro del aula pueden influir de forma negativa en la concentración de una actividad que se esté realizando la cual al momento de implementar el aula es importante evitar estos elementos innecesarios	Para el desarrollo de la atención dentro del aula es importante considerar que unos de los elementos que influye en el proceso de enseñanza y aprendizaje son los distractores, por ello es importante resaltar que para mejorar la atención hay que trabajar en un entorno adecuado y libre de estímulos que llamen la atención	El desarrollo de la atención selectiva ayuda al estudiante a que se focalice en un cierto elemento, considerando que no haya distractores para así lograr su concentración y a raíz de eso se ira potenciando sus habilidades en elementos que trae consigo respuestas positivas en su desempeño académico

<p><b>Concentración</b></p>	<p>Los docentes mencionan que es importante desarrollar la atención selectiva porque les ayuda a mejorar su concentración la cual es fundamental planear actividades creativas y novedosas para los niños</p>	<p>Mediante la ficha de observación se evidencio que las actividades no son muy creativas la cual no ayuda a que se concentren en las indicaciones que da la docente</p>	<p>Para (Educacion, 2015)Dentro del ámbito educativo, la concentración ayuda a lograr buenos resultados como mejorar su desempeño académico. Es importante resaltar que existe un sinnúmero de causas que pueden afectar la concentración del estudiante, la cual es recomendable que la docente tome en consideración cada uno de esos factores</p>	<p>La concentración sinónimo de atención depende de la gran mayoría de sus docentes en el ámbito educativo, sino se lleva una planificación de actividades que llevan al niño a mostrar interés, será muy difícil que el niño logre desarrollar la actividad debido a que no le gusta, no le interesa, es ahí donde la docente debe impartir su clase con motivación y esencia única</p>
-----------------------------	---	--	--	--

<b>Desempeño académico</b>	Las docentes mencionan que, para desarrollar la atención, utilizan juegos de memoria visual, laberintos y rompecabezas, permitiendo el desarrollo de la inteligencia dando paso a un mejor rendimiento académico	Mediante la ficha de observación se evidencio que la docente realiza actividades para reforzar las clases anteriores, la cual esto genera que el niño adquiera los conocimientos necesarios y así tener un mejor rendimiento académico	Según (Guadalupe, 2017)El nivel de desempeño académico se traduce a las habilidades intelectuales que poseen los estudiantes, este nivel implica adquisición de conocimientos que les permite resolver tareas y a la vez obtener buenos resultados en su etapa de cierre académico	El desarrollo de la atención ha traído grandes logros en los estudiantes y uno de ellos es lograr un rendimiento académico de excelencia, y se encuentra ligado a diversos factores, como un buen ambiente educativo, y docentes capacitados en su área que permitirá que el estudiante logre sus objetivos
----------------------------	--	--	--	---

Tabla 2: Triangulación de la variable dependiente

### **3.2 Resultados generales**

Después de haber realizado un análisis de la variable independiente se pudo evidenciar que las docentes utilizan otro tipo de técnicas para el desarrollo de la atención selectiva en los niños del nivel inicial y una de esas técnicas es el juego que es realizado dentro o fuera del aula, ya que les permite a los niños aprender mediante el juego y lograr un aprendizaje significativo que los lleve a experiencias que ellos recuerden. Del mismo modo, consideran que la técnica mindfulness es una herramienta esencial en el ámbito educativo ya que permite que se regule las emociones negativas en los niños, sin embargo, mencionaron que en el nuevo ciclo académico comenzarían a implementar la técnica ya que durante la ejecución de las actividades mindfulness lograron observar que mostraron interés y concentración al momento de realizar la actividad.

Para terminar, en el análisis de la variable dependiente se considera que el desarrollo de la atención selectiva es trascendental en la vida del niño porque les orienta la atención hacia las actividades que le resultan relevantes, evitando la distracción y a la vez estimulando su memoria para que así el estudiante desarrolle su inteligencia dando paso a que a futuro no tenga complicaciones en su desenvolvimiento académico.

### **3.3 idea a defender**

Mediante la información recogida, las entrevistas realizadas a las docentes se evidencio que la técnica mindfulness es una técnica que debe ser implementada dentro las aulas porque ayuda a mejorar la concentración y el desarrollo de la atención selectiva en los niños del nivel inicial. Por otra parte, la técnica mindfulness ayuda a regular las emociones negativas en los niños a edades muy tempranas con el fin de desarrollar un buen estado emocional y que sean conscientes a la vez de sus emociones. Del mismo modo, es indispensable seguir realizando actividades mindfulness en los niños considerando la edad y un lenguaje

adecuado que permita desarrollar sus funciones cognitivas que a lo largo de su experiencia académica le será favorable en cuanto a la solución de problemas que se presente en su vida cotidiana.

Además, las docentes dentro de sus planificaciones consideran que, al utilizar recursos o materiales llamativos, refuerzan la capacidad de atención de los niños, incluso cuando no hay orden en el aula, utilizan métodos que logren mantener la calma en los estudiantes, en este caso la respiración que se encuentra vinculado con la técnica mindfulness que les permite interiorizar el estado de sus emociones.

Por último, en base a los resultados obtenidos se comprueba que el uso de la técnica mindfulness estimula en gran parte la memoria permitiendo a largo plazo cambios significativos en su vida, como su salud mental. Por otro lado, el mindfulness es tan beneficioso en la adquisición de aprendizajes ya que está estrechamente relacionado con el desarrollo de habilidades y destrezas.



## CAPITULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.1 Conclusiones

- Con la información investigada a través fuentes bibliográficas, repositorios, libros, y sitios webs se logró concluir que la técnica mindfulness ayuda al desarrollo de la atención selectiva en los niños, la cual varios autores mencionan la gran importancia que tiene la técnica mindfulness en los primeros años de vida , siendo una herramienta que les permitirá mejorar su proceso de atención y desarrollo emocional en los pequeños, teniendo un gran impacto en sus relaciones interpersonales con las personas más cercanas que a la vez les permitirá reconocer sus pensamientos y controlar sus emociones negativas
  
- De acuerdo con la información recolectada en la ficha de observación se pudo evidenciar que la técnica mindfulness es de gran ayuda para el desarrollo de la atención selectiva en los niños, ayudando a mejorar su desempeño académico y la capacidad de atención mediante actividades que se le sugiere. Además, las docentes mencionaron que utilizan diferentes estrategias y actividades para captar la atención en el niño, la cual indicaron que es importante contar con actividades creativas que le permita al pequeño a interactuar y aprender a trabajar en equipo con los demás compañeros
  
- Para la investigación, se sugirieron algunas actividades mindfulness, como la respiración de la abejita, Superman entre otras, que le permitirá al niño una infinidad de beneficios como escuchar y reforzar la atención y el autocontrol de sus emociones, y a la vez influye positivamente en el rendimiento académico mejorando su capacidad de aprendizaje, la cual es importante que la docente cuenta con toda la disposición, entusiasmo y motivación para llevar a cabo las actividades que se sugiere y así lograr en el niño un desarrollo integral optimo.

## 4.2 Recomendaciones

- Se recomienda que las docentes de educación inicial conozcan la importancia que tiene el uso de la técnica mindfulness y como este ayuda a mantener la calma o tranquilidad dentro de las aulas de clases, mejorando así la capacidad de atención en los pequeños y fortaleciendo su estado emocional y académico.
- Se sugiere a los docentes reforzar actividades o estrategias que logren llamar la atención en los niños, ya que durante las observaciones, se veía como los niños no prestaban atención a las actividades que indicaba la docente, la cual es importante tener en cuenta que las actividades que vayamos a ejecutar sean creativas y llamativos para los pequeños
- Y por último, se recomienda que las docentes apliquen las actividades mindfulness que se sugirieron ya que dará paso a que se desarrolle la atención en el niño, manejando un lenguaje adecuado y actividades acorde a su edad, sin dejar a un lado el tiempo que vamos a necesitar, evitando así la monotonía y aburrimiento en el niño.

## C. MATERIALES DE REFERENCIA

### REFERENCIAS

- Alarcón, P. d. (2021). *Capacidad de atención*. Madrid. Retrieved 8 de Febrero de 2021, from <https://www.pecas.net/capacidad-de-concentracion-del-nino-segun-su-edad/#:~:text=1%20a%20%20a%C3%B1os%3A%207,5%20a%C3%B1os%3A%20hasta%20%20minutos>.
- Araya, R. G. (2 de Mayo de 2011). *Dialnet*. Dialnet: <file:///C:/Users/gabri/Downloads/Dialnet-ElPapelDeLaTeoriaCriticaEnLaInvestigacionEducativa-3931278.pdf>
- Arce, A. (18 de Mayo de 2020). *Mon pediátrica*. Retrieved 18 de Mayo de 2020, from *Mon pediátrica*: <https://monpediatric.com/autocontrol-regulacion-emocional-infancia/>
- Carpio Lozada, B. (Diciembre de 2020). *Scielo*. Scielo: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2219-71682020000200131#:~:text=112\).,relevantes%20e%20inhibir%20los%20di](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682020000200131#:~:text=112).,relevantes%20e%20inhibir%20los%20di)stractores.
- Concepción, M. (17 de Agosto de 2021). *Guía infantil*. Guía infantil: <https://www.guiainfantil.com/1098/las-capacidades-y-habilidades-de-los-ninos.html>
- Couñago, A. (2022). *Desarrollo de la atención*. España. Retrieved 3 de Febrero de 2022, from <https://eresmama.com/author/ana-counago/>
- Daney, M. E. (2017). *Funciones cognitivas en los niños*. Retrieved 8 de Febrero de 2017, from <https://www.educapeques.com/estimulapeques/funciones-cognitivas-ninos.html>
- Dormal, M. (2019). *Desarrollo emocional de los niños*. Reino Unido. Retrieved 8 de Julio de 2019, from <https://blogs.iadb.org/desarrollo-infantil/es/desarrollo-emocional/>
- Educa, G. (2021). *Desarrollo de la atención en los niños*. Retrieved 23 de Enero de 2021, from <https://educaqualitas.com/desarrollo-de-la-atencion-en-los-ninos-como-estimularla/>
- Educación. (9 de Octubre de 2015). *Universidad de Valencia*. Universidad de Valencia: <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/tecnicas-de-concentracion-en-el-ambito-educativo#:~:text=La%20concentraci%C3%B3n%20es%20la%20capacidad,mantenerla%20durante%20el%20tiempo%20deseado>.
- Educación, I. E. (2019). *Función cognitiva*. Retrieved 16 de Mayo de 2019, from <https://ieeducacion.com/desarrollo-cognitivo-ninos/>
- Elvira. (2017). *Atención selectiva*. Retrieved 17 de Septiembre de 2017, from <https://www.atencionselectiva.com/2017/09/tipos-de-atencion-y-su-aplicacion-en-la.html#:~:text=Podemos%20mejorar%20la%20atenci%C3%B3n%20selectiv>

- a% 20de% 20los% 20ni% C3% B1os, mandalas% 2C% 20tocar% 20instrumentos  
% 2C% 20realizar% 20obras% 20de% 20teatro% 2C% 20etc.% 29.
- Guadalupe, C. G. (10 de Enero de 2017). *Redalyc*. Redalyc:  
<https://www.redalyc.org/pdf/270/27050422005.pdf>
- Hernández Carabalí, L. J. (Marzo de 2018). *La atención educativa*. La atención educativa : <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v10n3/2218-3620-rus-10-03-381.pdf>
- Huxley, A. (2017). *Atención selectiva*. Retrieved 17 de Septiembre de 2017, from <https://www.atencionselectiva.com/2017/09/tipos-de-atencion-y-su-aplicacion-en-la.html>
- Juárez, A. M. (17 de Julio de 2015). *Universidad y ciencia*. Universidad y ciencia: [file:///C:/Users/gabri/Downloads/4259%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/gabri/Downloads/4259%20(3).pdf)
- Lan, X. (16 de Febrero de 2021). *Origen del mindfulness*. Retrieved 16 de Febrero de 2021, from Origen del mindfulness: <https://xuanlanyoga.com/origen-del-mindfulness/>
- Maria Laura Andres, Stelzer, F., Vernucci, S., Canet Juric, L., Galli, J. I., & Navarro Guzman, J. I. (2017). *Sciencedirect*. Retrieved Julio de 2017, from Sciencedirect:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0121438117300218>
- Maria, R. J. (2022). *Funciones cognitivas*. Retrieved 17 de Noviembre de 2022, from <https://www.neuronup.com/areas-de-intervencion/funciones-cognitivas/>
- Medina, V. (21 de Julio de 2022). *Sauce*. Sauce:  
<https://www.guiainfantil.com/blog/educacion/conducta/las-emociones-basicas-de-los-ninos-alegria-tristeza-miedo-ira-y-asco/>
- Moñivas, A., Garcia, G., & Garcia de Silva, R. (Octubre de 2012). *Redalyc*. Retrieved 1 de Febrero de 2012, from Redalyc:  
<https://www.redalyc.org/pdf/1610/161024437009.pdf>
- Moscoso, M. (Febrero de 2018). *Medigraphi*. Retrieved 2 de Octubre de 2018, from Medigraphi:  
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=85385&idP=8178>
- Núñez, P. G. (2022). *Etapas del desarrollo emocional*. Retrieved 8 de Febrero de 2022, from <https://eresmama.com/las-etapas-del-desarrollo-emocional-del-nino/>
- Parra, J. M. (2017). *Actividades para desarrollar la funciones cognitivas*. Canada. Retrieved 2 de Julio de 2017, from <https://www.redalyc.org/pdf/4395/439554381002.pdf>
- Peña, B. (2022). *Mejor con salud*. Retrieved 5 de Septiembre de 2022, from Mejor con salud : <https://mejorconsalud.as.com/mindfulness-infantil-tecnicas-de-aprendizaje-para-ninos/>
- Prieto, M. P. (2018). *Mindfulness aplicada en la educación*. Retrieved 19 de Enero de 2018, from [https://www.campuseducacion.com/blog/revista-digital-docente/mindfulness-aplicado-la-educacion/#:~:text=La%20pr%C3%A1ctica%20del%20mindfulness%20en,d e%20est%C3%ADmulos%20internos%20como%20externos\).](https://www.campuseducacion.com/blog/revista-digital-docente/mindfulness-aplicado-la-educacion/#:~:text=La%20pr%C3%A1ctica%20del%20mindfulness%20en,d e%20est%C3%ADmulos%20internos%20como%20externos).)
- Psicología. (2019). *El desarrollo de la regulación emocional en la infancia*. España. Retrieved 28 de Junio de 2019, from <https://psicologiablanc.com/el-desarrollo-de-la-regulacion-emocional-en-la-infancia/>

- Redero Garcia, E. (24 de Junio de 2016). *Universidad Nacional de la Rioja* . Universidad Nacional de la Rioja: <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3945/REDERO%20GARCIA%2C%20ELENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ruiz, J. M. (2022). *Atencion*. Retrieved 17 de Noviembre de 2022, from <https://www.neuronup.com/areas-de-intervencion/funciones-cognitivas/atencion/>
- Salud, D. d. (2021). *Desarrollo emocional y social* . Estados Unidos . Retrieved 2 de Marzo de 2021, from <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/preparacion-escolar/effective-practice-guides/desarrollo-social-y-emocional>
- Sampieri, R. H. (Abril de 2014). *Metodologia de la investigacion* . Metodologia de la investigacion : <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Vásquez-Dextre, E. R. (2016). *Scielo*. Retrieved 2016, from Scielo: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>
- Velaverde, C. (2019). *Atención selectiva, sostenida y dividida*. Retrieved 8 de Mayo de 2019, from <https://www.neuronae.net/post/2016/03/01/tdah-atenci%C3%B3n-selectiva-sostenida-y-dividida>
- Zamora, E. (2019). *Atencion selectiva*. Colombia . Retrieved 10 de Diciembre de 2019, from [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2011-30802019000300105#:~:text=La%20atenci%C3%B3n%20selectiva%20es%20la,a%20aquellos%20que%20son%20irrelevantes.](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-30802019000300105#:~:text=La%20atenci%C3%B3n%20selectiva%20es%20la,a%20aquellos%20que%20son%20irrelevantes.)

## ANEXOS

### Anexo 1: Manual de actividad mindfulness



Ilustración 1: Guía de actividades mindfulness



### Atentos como una rana

Es un ejercicio de atención a la respiración. Consiste en colocar al niño en posición de rana y permanecer tranquilos y atentos como una rana y aprovechamos para realizar respiraciones profundas, observando los cambios que se van produciendo en el cuerpo .



### Identificando sonidos

El niño identificará los diferentes sonidos onomatopéyicos, es recomendable que la actividad dure máximo cinco minutos y que el espacio sea un lugar tranquilo sin distractores



### "Detectives al mando"

La actividad consiste en observar un objeto llamativo, sea dentro o fuera de la escuela y preguntarle acerca del objeto, como es su textura, el color, y si es grande o pequeño

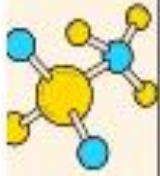


### "Frasquito mágico de la calma"

Esta actividad mindfulness consiste en tener un frasco relleno de purpurina, que le permitirá al niño mantener la calma mientras la observa, ayudando a regular sus emociones

Ilustración 3: Actividad mindfulness # 3-4





### "Muevo mi cuerpito"

La actividad consiste en poner en movimiento el cuerpo, como correr o saltar y después dar un breve descanso y preguntarles que han notado en sus cuerpo



### "Manitas inquietas"

Esta actividad consiste en tocarse la punta de la nariz con los dedos índices de manos alternas (dedo índice de la mano derecha – dedo índice de la mano izquierda y así diferentes partes del cuerpo



Ilustración 4: Actividad mindfulness # 5-6



### "Mirarse a los ojos"

La actividad consiste estar en pares y observarse fijamente e identificar su rostro como el color de sus ojos y lo largo de sus pestañas

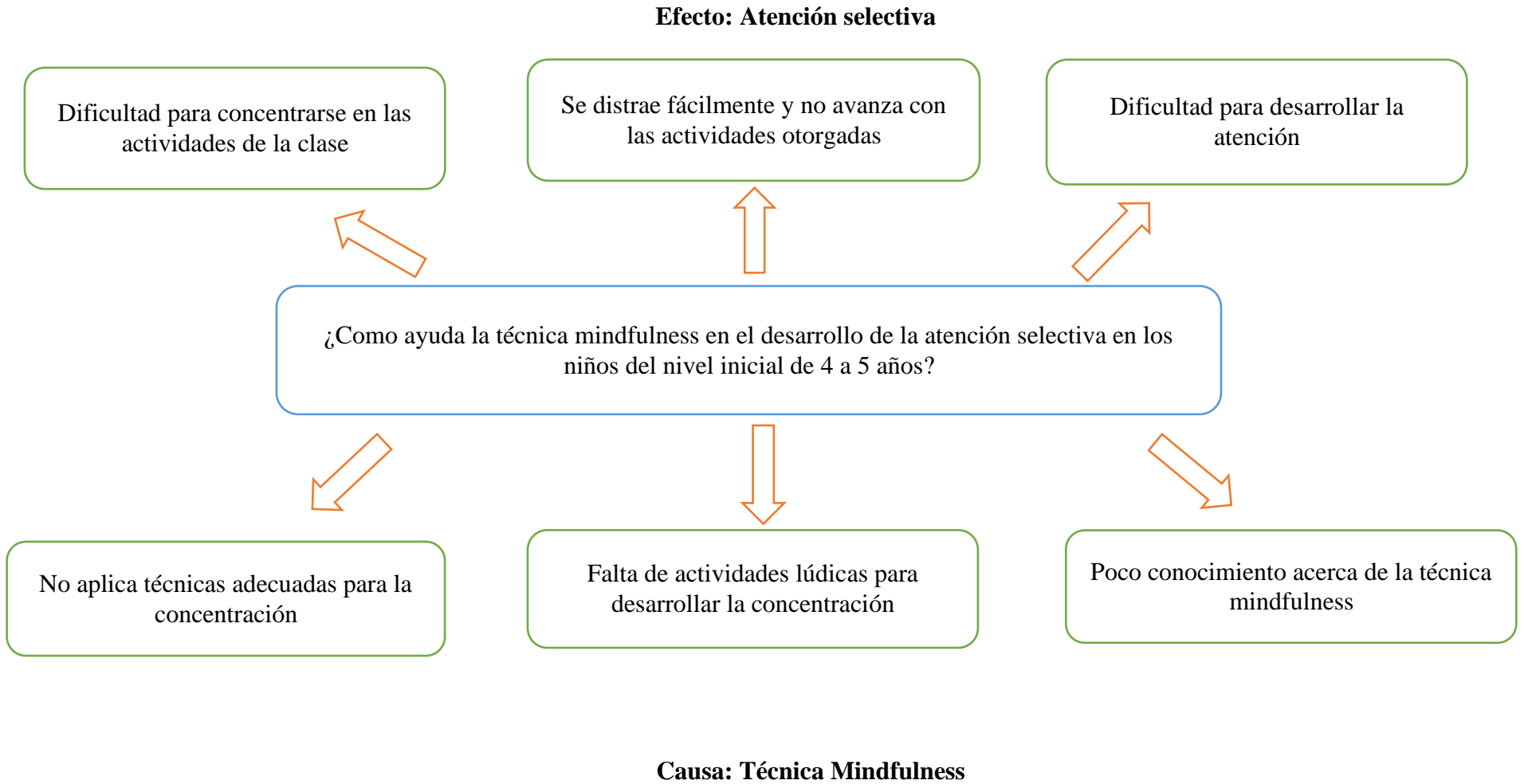


### "Muévete juguetito"

La actividad consiste en que el niño deberá acostarse boca arriba con su juguete favorito encima de su barriga y centrar su atención en cómo sube y baja su juguete, al ritmo de la respiración y es recomendable que se ponga una canción relajante de fondo

## Anexo 2: Árbol de problemas

Ilustración 6: Árbol de problemas



### Anexo 3: Red de inclusión

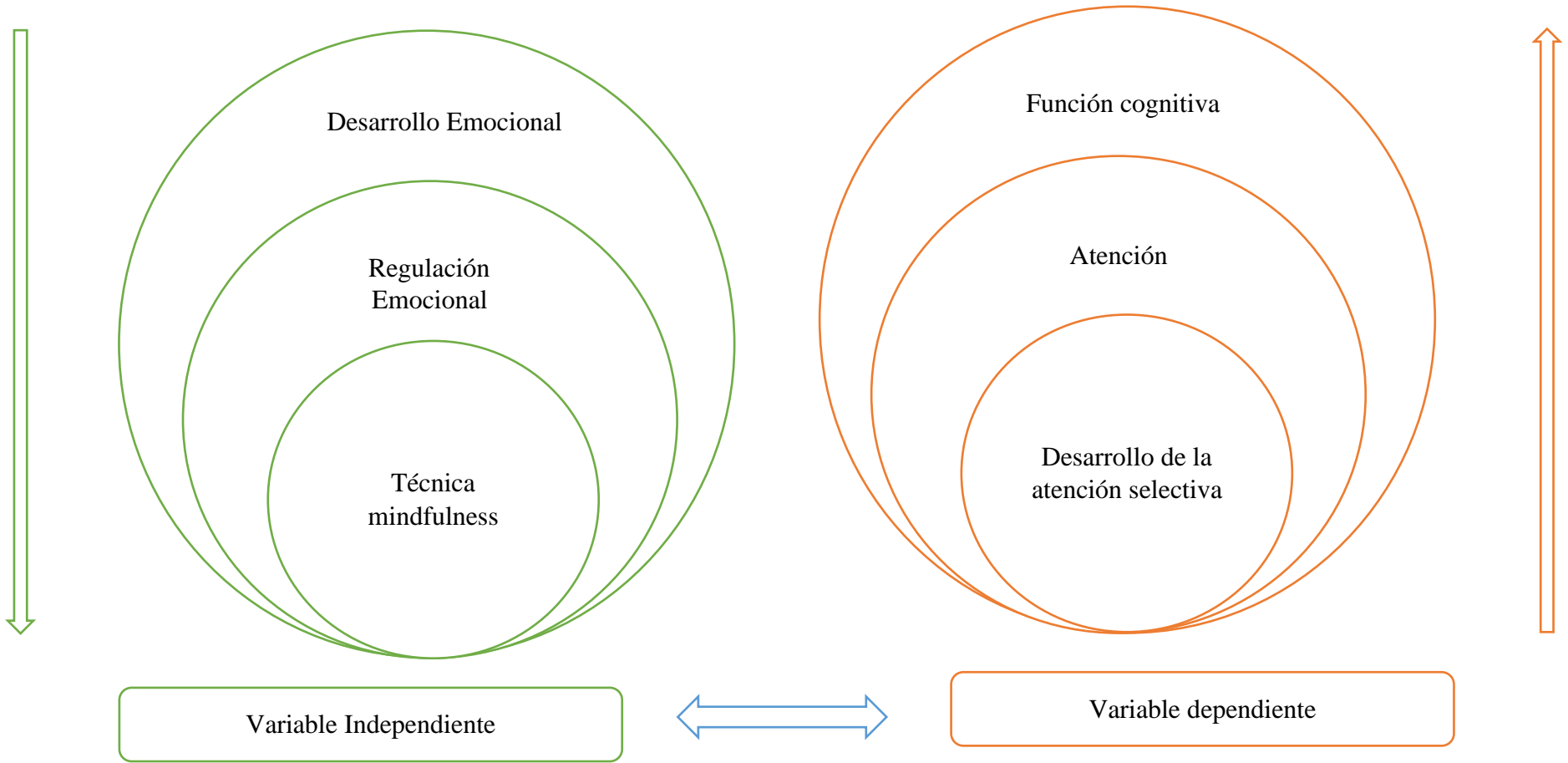
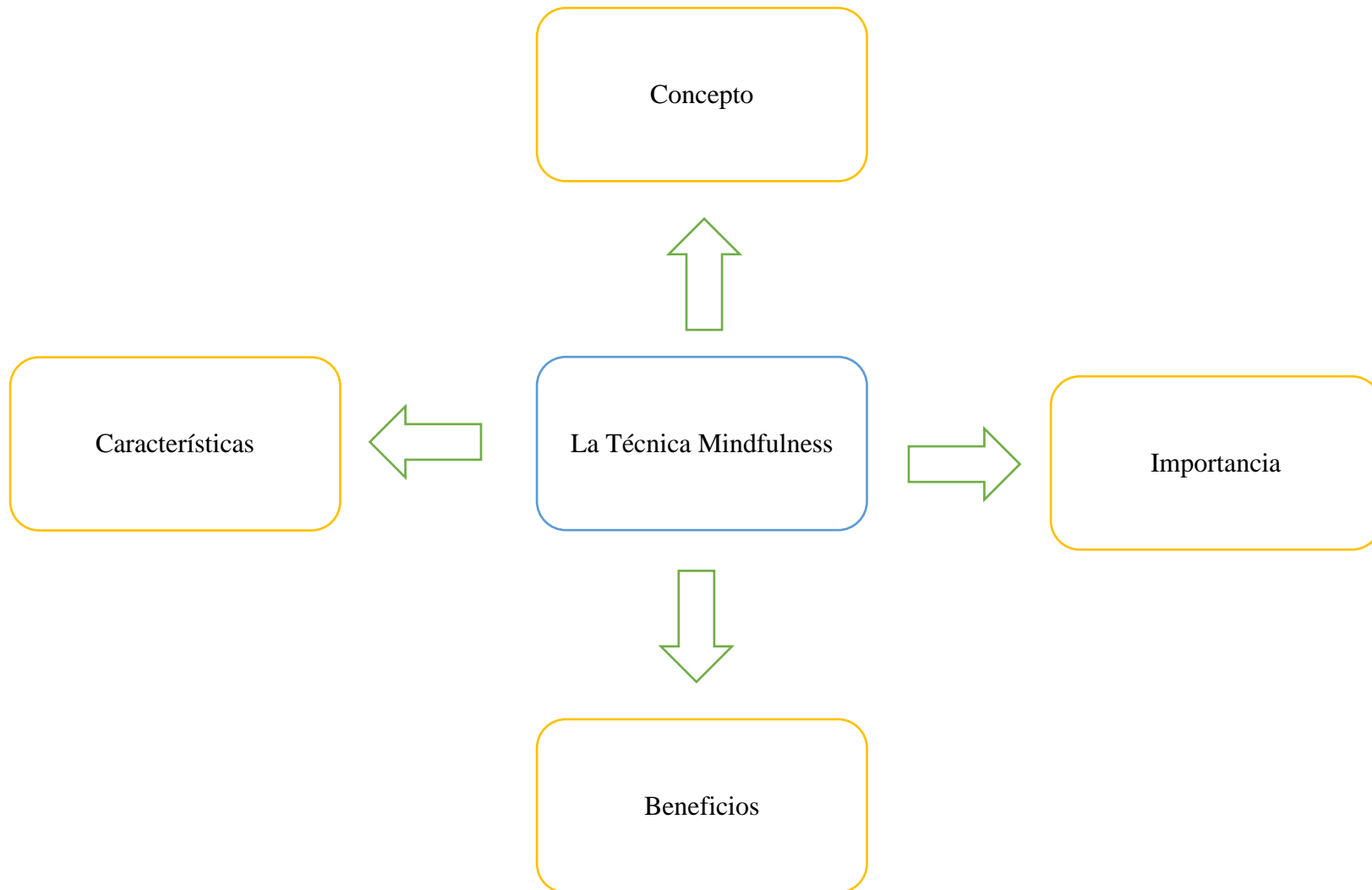
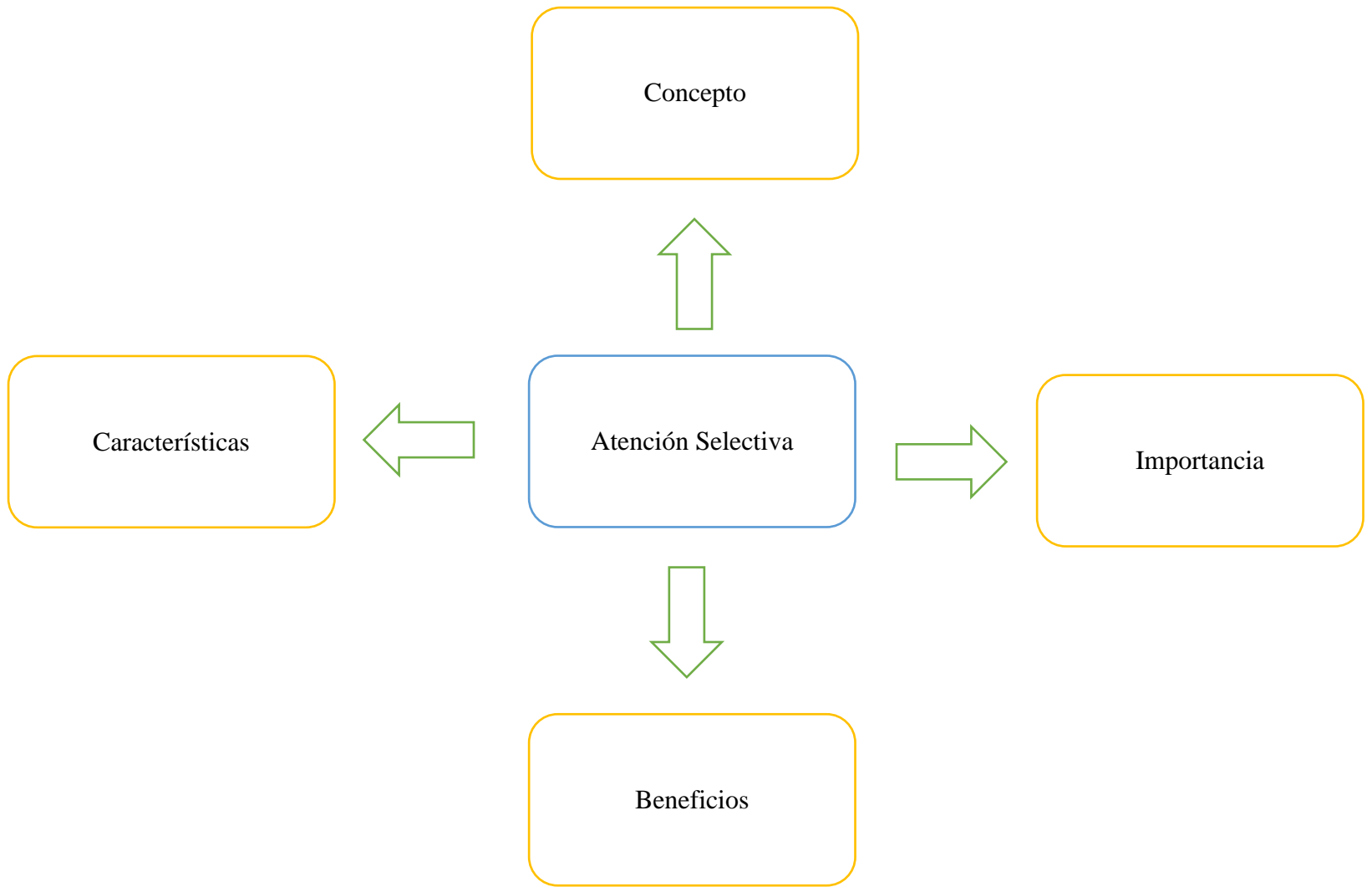


Ilustración 7: Red de inclusión

#### Anexo 4: constelación de ideas según variables

Ilustración 8: Constelación de ideas





## Anexo 5: Operacionalización de variables

### Variable Independiente: Técnica mindfulness

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas
Según (Redero Garcia, 2016)La técnica mindfulness es una técnica de atención que permite regular las emociones negativas de los niños, incluso se caracteriza por ser una herramienta esencial dentro del ámbito educativo porque ha logrado que través de esta técnica los estudiantes logren adquirir habilidades para su desarrollo integral	Técnica de atención  Emociones  Habilidades y capacidades	Actividades mindfulness  Destrezas  Experiencias significativas	El niño presta atención a las clases  Sigue la secuencia de actividades que se le indica  Al ser interrumpido, el niño persiste en la tarea  Muestran interés en las actividades que realiza  Utilizan los materiales necesarios para realizar sus actividades  Experimenta vivencias significativas en las actividades mindfulness que realiza	<b>Técnica:</b> Entrevista <b>Instrumento:</b> Ficha de observación

			<p>El niño se distrae fácilmente al momento de realizar cualquier actividad</p> <p>Se refuerza las habilidades a través de las actividades mindfulness</p>	
--	--	--	--	--

*Tabla 3:Operacionalización de la variable independiente*



**Variable dependiente: desarrollo de la atención selectiva**

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas
<p>Según (Carpio Lozada, 2020) La atención selectiva es la capacidad que tiene la mente de orientar hacia un estímulo que le resulta importante. Dentro del ámbito educativo, es importante considerar que los distractores influyen en el desempeño académico de los estudiantes, generando falta de concentración</p>	<p>Distractores</p> <p>Concentración</p> <p>Desempeño académico</p>	<p>Emociones</p> <p>Conductas</p> <p>Destrezas</p> <p>Proceso de enseñanza y aprendizaje</p>	<p>¿En que consiste la técnica mindfulness?</p> <p>¿Considera usted que es necesario aplicar la técnica mindfulness en las clases?</p> <p>¿Por qué?</p> <p>¿Qué importancia tiene desarrollar la atención selectiva en los niños?</p> <p>¿Mencione que técnicas utiliza para desarrollar la atención y cada que tiempo las aplica</p> <p>¿Qué situaciones cree usted que influye en el desarrollo de la atención selectiva en los niños?</p>	<p><b>Técnica:</b> Entrevista</p> <p><b>Instrumento:</b> Guion de entrevista</p>

			<p>¿Qué habilidades y capacidades se consigue al trabajar con la técnica mindfulness?</p> <p>¿En qué etapa o en qué edad considera que es importante aplicar la técnica mindfulness? ¿Por qué?</p> <p>Que factores impiden la atención al momento de recibir instrucciones para realizar las actividades en clases</p>	
--	--	--	--	--

*Tabla 4:Operacionalización de la variable dependiente*

Anexo 6: Ficha de observación



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL**



**FICHA DE OBSERVACIÓN DIRIGIDO A LOS NIÑOS DEL NIVEL INICIAL**

<b>Tema:</b>	“El uso de la técnica mindfulness y el desarrollo de la atención selectiva en los niños del nivel inicial de 4 a 5 años”
<b>Objetivo General:</b>	Investigar el uso de la técnica mindfulness en el desarrollo de la atención selectiva en los niños de 4 a 5 años
<b>Institución:</b>	Unidad Educativa Totoras
<b>Observador/a:</b>	Gabriela Guachisaca

**Código:**

**Fecha:**

Indicativos	Si	No	Observaciones
<b>Preguntas</b>			
1. El niño presta atención a las clases			
2. Sigue la secuencia de actividades que se le indica			
3. Al ser interrumpido, el niño persiste en la tarea			
4. Muestran interés en las actividades que realiza			
5. Utilizan los materiales necesarios para realizar sus actividades			
6. Experimenta vivencias significativas en las actividades mindfulness que realiza			

7. El niño se distrae fácilmente al momento de realizar cualquier actividad			
8. Se refuerza las habilidades a través de las actividades mindfulness			

## Anexo 7: Guion de Entrevista



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL**  
**GUIÓN DE ENTREVISTA DIRIGIDO A DOCENTES**



**Docente 1:**

**Fecha:**

<b>Tema:</b>	“El uso de la técnica mindfulness y el desarrollo de la atención selectiva en los niños del nivel inicial de 4 a 5 años”
<b>Objetivo General:</b>	Investigar el uso de la técnica mindfulness en el desarrollo de la atención selectiva en los niños de 4 a 5 años
<b>Institución:</b>	Unidad Educativa Totoras
<b>Entrevistador:</b>	Gabriela Guachisaca

**Preguntas:**

1. ¿En qué consiste la técnica mindfulness?
2. ¿Considera usted que es necesario aplicar la técnica mindfulness en las clases?  
¿Por qué?
3. ¿Qué importancia tiene desarrollar la atención selectiva en los niños?
4. Mencione que técnicas utiliza para desarrollar la atención en el niño y cada que tiempo las aplica
5. ¿Qué situaciones cree usted que influyen en el desarrollo de la atención selectiva en los niños?
6. ¿Qué habilidades y capacidades se consigue al trabajar con la técnica mindfulness?
7. ¿En qué etapa o en qué edad usted considera que es importante aplicar la técnica mindfulness? ¿Por qué?
8. ¿Qué factores impiden la atención al momento de recibir instrucciones para realizar las actividades en clases?

## **Anexo 8: Validación de instrumentos**

### **Ficha de observación**

[https://utaedu-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/gguachisaca0657\\_uta\\_edu\\_ec/EtqLXo3qzQ1Gnpd4WkkEw18BwMWkkJXnM6FOibwiyAfqow?e=52FFRM](https://utaedu-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/gguachisaca0657_uta_edu_ec/EtqLXo3qzQ1Gnpd4WkkEw18BwMWkkJXnM6FOibwiyAfqow?e=52FFRM)

### **Guion de entrevistas**

[https://utaedu-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/gguachisaca0657\\_uta\\_edu\\_ec/EjIMYMsOiuJBo5tc-aMajzQB8nyMtnk6VG79Hr8Z8bPuOw?e=PcfYJ1](https://utaedu-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/gguachisaca0657_uta_edu_ec/EjIMYMsOiuJBo5tc-aMajzQB8nyMtnk6VG79Hr8Z8bPuOw?e=PcfYJ1)

**Anexo 9: Fotos de la aplicación de la ficha de observación**



*Ilustración 9: Aplicación de actividades mindfulness 1-2*



*Ilustración 10: Aplicación de actividades mindfulness 3-4*



## Anexo 10: URKUND

### Document Information

---

Analyzed document	GABRIELA CLACHEACA.docx (D156E333E3)
Submitted	2023-01-12 19:04:00
Submitted by	Accosta Bones Silvia Beatriz
Submitter email	shivataacosta@uja.edu.ec
Similarity	0%
Analysis address	shivataacosta@analysis.arkund.com

### Sources included in the report

---

### Entire Document

---

#### MARCO TEÓRICO

##### 1.1 Antecedentes Investigativos

El presente trabajo de investigación busca aplicar la técnica Mindfulness como una herramienta que aporta de manera positiva en el aprendizaje del niño donde florecen en lo emocional, social y académico, la cual los profesores deben aprovechar al máximo esta técnica para así crear un ambiente armonioso en las aulas y llevar a cabo las actividades de una forma adecuada logrando así un desarrollo integral del niño (CITACION 18) (V. 2023) (Alida G. Vazquez, 2018). A nivel de Latinoamérica en el país de México (CITACION For21) (V. 2023) (Fonseca, 2021) menciona que el mindfulness puede ayudar en cuanto al desarrollo de la atención selectiva, y no solo se encuentran vinculados dentro de la rama de la psicología, sino también encontramos dentro de las áreas de educación, empresas, etc. En México solo el 3,3% de la sociedad se dedica el tiempo a meditar, rezar y descansar la cual en medio de la emergencia sanitaria el mindfulness se comienza a usar, mejorando cada una de las emociones y a la vez sabiendo sobre llevar las situaciones difíciles que se presenta.

En Ecuador en el 2018, se implementó la técnica mindfulness dentro de las aulas ayudando al estudiante a despertar la curiosidad, el descubrimiento y el desarrollo de las emociones, al ser aplicadas dentro de las instituciones educativas permiten al niño orientarse al tiempo presente incluso les permite desarrollar el cerebro. Para trabajar con la técnica mindfulness es necesario cinco minutos diarios de meditación en el aula la cual nos permite trabajar con la inteligencia emocional de los estudiantes (CITACION 18) (V. 2023) (Rosentbaum, 2018).

La Universidad Técnica de Ambato realizó una investigación donde se menciona que la técnica Mindfulness ayuda a desarrollar habilidades y actitudes positivas, reduciendo momentos de estrés, desconcentración y a la vez controlar estados de ansiedad. Es importante recalcar que uno de los beneficios de la práctica Mindfulness es disfrutar del tiempo presente y saber controlar cada una de nuestras emociones (CITACION Vazq. V. 2023) (Vaztegu, 2021).

##### 1.2 Objetivos

###### 1.2.1 Objetivo General

- Investigar el uso de la técnica mindfulness en el desarrollo de la atención selectiva en los niños de 4 a 5 años.

###### 1.2.2 Objetivos específicos 1

- Fundamentar teóricamente la técnica mindfulness y el desarrollo de la atención selectiva en los niños de 4 a 5 años.

Para alcanzar este objetivo se realizó la investigación correspondiente en diferentes fuentes bibliográficas, artículos, revistas y repositorios que brindara la información pertinente para alcanzar este objetivo.

