**Revista Latinoamericana de Calidad Educativa ISSN: 3028-8916**

# El mindfulness infantil como estrategia para mejorar la concentración y la calma en el aula inicial

# Child mindfulness as a strategy to improve concentration and calmness in early childhood education

**Jenny Nathalia Calahorrano León[1], Patricia Elizabeth Castellanos Espinosa[2], Mónica Aracelly Borja Falcón[3], Raúl Fernando Bastidas Noroña[4], Maria Amparo Castellanos Espinosa[5] y Jenny Edith Aymacaña Carvajal[6]**

[1]Centro de Educación Inicial "Primero de Mayo", jennyleon51@hotmail.com, https://orcid.org/0009-0007-2234-3310, Ecuador
[2]Centro de Educación Inicial "Primero de Mayo", pattycastespin@hotmail.com, https://orcid.org/0009-0002-4663-5434, Ecuador
[3]Centro de Educación Inicial "Primero de Mayo", monicaborja2024@hotmail.com, https://orcid.org/0009-0009-1033-2213, Ecuador
[4]Centro de Educación Inicial "Primero de Mayo", fb993244@gmail.com, https://orcid.org/0009-0004-5756-5616, Ecuador
[5]Unidad Educativa Fiscal "Camino del Inca", maryscastel@gmail.com, https://orcid.org/0009-0009-0528-1036, Ecuador
[6]Centro de Educación Inicial "Primero de Mayo", jennyaymacana4@hotmail.com, https://orcid.org/0009-0009-4843-5373, Ecuador

**Información del Artículo**

***Trazabilidad:***

Recibido 24-07-2026
Revisado 19-08-2026
Aceptado 15-10-2026

***Palabras Clave:***

Mindfulness Infantil
Concentración
Calma
Educación Inicial
Autorregulación Emocional

## RESUMEN

En educación inicial, las dificultades para mantener la concentración y recuperar la calma plantean desafíos para la participación y la convivencia. En la unidad educativa considerada, las docentes utilizan aplicaciones para regular el comportamiento y elaboran recursos clase a clase ante limitaciones materiales, mientras el mindfulness permanece insuficientemente integrado. El objetivo fue analizar los aportes del mindfulness infantil al fortalecimiento de la concentración y la calma, considerando sus fundamentos y posibilidades pedagógicas, para orientar una planificación académica adaptada a las necesidades infantiles y recursos institucionales. Se desarrolló un estudio cualitativo, documental, descriptivo y propositivo mediante revisión bibliográfica de dieciocho estudios publicados entre 2023 y 2026. El análisis organizó los aportes en fundamentos, prácticas pertinentes y condiciones de integración pedagógica, considerando diferencias de edades, contextos y alcances metodológicos. La discusión identificó posibilidades para acompañar la orientación atencional, el reconocimiento corporal y la autorregulación emocional mediante escucha consciente, respiración natural, exploración sensorial, movimiento pausado y reconocimiento emocional acompañado. Se estructuró una planificación introductoria de cuatro semanas, con actividades breves, consignas sencillas, recursos reutilizables y mediación afectiva. Los hallazgos permiten concluir que el mindfulness constituye una alternativa pedagógica pertinente para acompañar la concentración y la calma cuando se adapta al desarrollo infantil y se incorpora con continuidad a las rutinas. Su integración puede realizarse mediante recursos cotidianos y apoyo digital seleccionado. La propuesta ofrece orientaciones concretas para el trabajo docente, aunque su eficacia en la institución no fue evaluada y requiere comprobación posterior mediante una aplicación contextualizada y seguimiento de las experiencias infantiles.

***Keywords:***

Child Mindfulness
Concentration
Calmness
Early Childhood Education
Emotional Self-regulation

## ABSTRACT

In early childhood education, difficulties in maintaining concentration and regaining calmness pose challenges for participation and classroom harmony. At the educational center in question, teachers use apps to manage behavior and create lesson-by-lesson resources due to material constraints, yet mindfulness remains insufficiently integrated. The objective was to analyze the contributions of child mindfulness to fostering concentration and calmnessconsidering its theoretical foundations and pedagogical potential in order to guide academic planning tailored to children's needs and institutional resources. A qualitative, documentary, descriptive, and proposal-oriented study was conducted through a literature review of eighteen studies published between 2023 and 2026. The analysis categorized these contributions into foundations, relevant practices, and conditions for pedagogical integration,

taking into account differences in age, context, and methodological scope. The discussion identified opportunities to support attentional focus, body awareness, and emotional self-regulation through mindful listening, natural breathing, sensory exploration, slow movement, and guided emotional recognition. An introductory four-week plan was structured, featuring brief activities, simple instructions, reusable resources, and supportive, caring mediation. The findings lead to the conclusion that mindfulness is a relevant pedagogical alternative for fostering concentration and calmness when adapted to child development and consistently incorporated into routines. Its integration can be achieved using everyday resources and selected digital tools. The proposal offers concrete guidelines for teaching practice; however, its effectiveness within the specific institution was not evaluated and requires future verification through contextualized implementation and monitoring of the children's experiences.

## INTRODUCCIÓN

En el contexto mundial, la educación infantil enfrenta el desafío de favorecer aprendizajes en ambientes que atiendan las necesidades emocionales y los distintos ritmos de desarrollo. Durante los primeros años, la concentración y la capacidad de recuperar la calma se encuentran en formación, por lo que requieren acompañamiento adulto y experiencias pedagógicas pertinentes. Cuando las actividades demandan atención prolongada o carecen de transiciones adecuadas, pueden aparecer dificultades para participar, seguir instrucciones y relacionarse con los compañeros. Frente a estas necesidades, el mindfulness ha adquirido relevancia educativa mediante prácticas de atención al presente, respiración consciente y reconocimiento de sensaciones corporales. García et al. (2023) encontraron aportes de una intervención breve a las habilidades de atención plena en adolescentes, antecedente que orienta posibilidades pedagógicas, aunque requiere adaptación para edades tempranas. Corthorn et al. (2026) describen evidencia internacional relacionada con bienestar emocional y regulación atencional. Sin embargo, estos antecedentes no permiten asumir resultados equivalentes en todos los niveles educativos. El problema consiste en traducir sus fundamentos en experiencias infantiles breves, lúdicas y contextualizadas. Por ello, resulta necesario analizar cómo integrar el mindfulness a las rutinas escolares, considerando la mediación docente, las características del desarrollo y los recursos disponibles en cada entorno educativo.

En América Latina, la incorporación del mindfulness al ámbito escolar presenta experiencias prometedoras, pero también limitaciones para consolidarse como una práctica pedagógica sistemática. La diversidad de condiciones institucionales exige que las propuestas respondan a las necesidades del alumnado y a las posibilidades del profesorado. En Chile, Corthorn et al. (2026) identificaron veinticinco experiencias educativas y siete artículos académicos, aunque solamente cuatro experiencias habían evaluado sus resultados. Este hallazgo evidencia una distancia entre la difusión de iniciativas y la disponibilidad de evidencias que permitan orientar su adaptación. En México, Pérez et al. (2025) reportaron disminuciones del estrés escolar y de indicadores de activación tras una intervención con estudiantes de nueve a doce años. Sus resultados constituyen un antecedente relevante, pero corresponden a una población distinta de educación inicial. Por su parte, Sánchez et al. (2026), en Colombia, plantean una propuesta para estudiantes de transición que destaca la flexibilidad de las actividades y la autonomía docente. En conjunto, estos trabajos permiten reconocer posibilidades para favorecer atención y bienestar, sin generalizar sus efectos. La problemática regional radica en convertir experiencias dispersas en orientaciones contextualizadas que articulen formación docente, continuidad pedagógica y actividades accesibles para acompañar la concentración y la calma desde edades tempranas.

En Ecuador, las investigaciones muestran interés por fortalecer la atención y la autorregulación emocional durante la educación inicial. García et al. (2025) destacan estrategias sustentadas en el juego, la neuroeducación y el aprendizaje activo para atender dificultades de concentración mediante entornos inclusivos y emocionalmente seguros. En esta línea, Chacha et al. (2025) analizan aplicaciones interactivas de mindfulness para niños de tres a cinco años y describen posibilidades para apoyar la regulación emocional, aunque señalan que su incorporación educativa es incipiente. Este antecedente permite distinguir entre disponer de recursos digitales y contar con una orientación pedagógica para utilizarlos intencionalmente. Asimismo, Plaza et al. (2026) describen una experiencia con niños de cuatro años que integra respiración consciente, juegos sensoriales y actividades expresivas, con cambios observables circunscritos al grupo estudiado. Sánchez et al. (2026) reportan avances en atención sostenida y control inhibitorio mediante estrategias lúdicas y rutinas mediadas por docentes. Estos aportes respaldan la pertinencia de analizar alternativas adaptadas a la primera infancia. No obstante, las experiencias citadas no representan un diagnóstico nacional. El problema que orienta este estudio es la necesidad de articular

sus fundamentos con planificaciones accesibles que faciliten incorporar mindfulness en aulas tradicionales, especialmente cuando los recursos didácticos resultan limitados.

En la unidad educativa considerada, las docentes de educación inicial utilizan aplicaciones para apoyar la regulación del comportamiento, mientras algunos estudiantes ingresan con dificultades para adaptarse a las rutinas y normas de convivencia. A ello se suman recursos didácticos limitados, que obligan al profesorado a gestionar materiales y diseñar actividades clase a clase. Según el contexto descrito, el mindfulness no se integra sistemáticamente a esta planificación. El problema central es el desaprovechamiento de sus posibilidades pedagógicas para acompañar la concentración y la calma mediante experiencias accesibles, lúdicas y apropiadas para el desarrollo infantil, articuladas con las prácticas habituales del aula.

Entre las causas del problema se encuentran la limitada disponibilidad de recursos didácticos y la responsabilidad asumida por las docentes para elaborar materiales y organizar cada experiencia de aprendizaje. Esta situación puede reducir el tiempo destinado a estructurar rutinas progresivas de atención y regulación emocional. También interviene la ausencia de orientaciones contextualizadas que vinculen las aplicaciones utilizadas con ejercicios de mindfulness adecuados para educación inicial. Chacha et al. (2025) permiten reconocer que el aprovechamiento de herramientas digitales necesita acompañamiento pedagógico. Además, las diferencias en experiencias previas, hábitos y ritmos de desarrollo pueden dificultar la adaptación escolar cuando requieren apoyos que las actividades habituales no contemplan suficientemente.

Como posibles consecuencias, pueden persistir dificultades para sostener la atención, seguir consignas, transitar entre actividades y recuperar la calma ante situaciones de frustración. Estas manifestaciones podrían generar interrupciones, conflictos entre compañeros y menor participación en experiencias de aprendizaje. Asimismo, la preparación de recursos puede incrementar la carga docente y dificultar la continuidad de estrategias preventivas. Estas relaciones se plantean como aspectos del problema por analizar, sin atribuir causalidades comprobadas. En consecuencia, se requiere una planificación que articule respiración consciente, escucha atenta y movimiento pausado con recursos sencillos, acompañamiento afectivo y reconocimiento de necesidades individuales.

A partir de esta problemática, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿De qué manera el mindfulness infantil puede contribuir a mejorar la concentración y la calma en educación inicial, y cómo integrar sus prácticas en una planificación académica adaptada a las condiciones y recursos de la unidad educativa?

El objetivo general es analizar los aportes del mindfulness infantil al fortalecimiento de la concentración y la calma en educación inicial, considerando sus fundamentos y posibilidades pedagógicas, para orientar una planificación académica adaptada a las necesidades infantiles y recursos de la unidad educativa.

Los objetivos específicos son describir los fundamentos del mindfulness infantil y su relación con la concentración y la calma en educación inicial; identificar prácticas de mindfulness pertinentes para las características del desarrollo infantil y las condiciones de las aulas tradicionales; y estructurar una planificación académica que integre actividades de mindfulness en las rutinas del aula, mediante recursos accesibles y orientaciones para la mediación docente.

La investigación se justifica por la necesidad de ofrecer orientaciones pedagógicas que vinculen el bienestar emocional con las condiciones que favorecen el aprendizaje en educación inicial. Su relevancia radica en abordar la concentración y la calma como capacidades en desarrollo, que requieren experiencias lúdicas, acompañamiento respetuoso y oportunidades de práctica. Desde el aporte teórico, el estudio permitirá relacionar los fundamentos del mindfulness con la atención y la autorregulación, diferenciando sus posibilidades según las edades y los contextos educativos. Zambrano et al. (2023) destacan su articulación con experiencias lúdicas para el desarrollo socioafectivo, mientras García et al. (2025) subrayan la importancia de ambientes inclusivos para favorecer la concentración. En el ámbito práctico, se estructurará una planificación académica con actividades breves, secuenciadas y adaptables a las rutinas, mediante recursos sencillos y materiales. Esta orientación responde a las limitaciones descritas y puede facilitar la organización del trabajo docente. Su aporte social consiste en promover experiencias que reconozcan las necesidades infantiles y fortalezcan la convivencia desde el acompañamiento emocional. La viabilidad se sustenta en prácticas que pueden desarrollarse mediante la voz, el cuerpo y objetos cotidianos. El resultado esperado es una orientación contextualizada para integrar mindfulness con intencionalidad pedagógica y continuidad en el aula.

**Marco teórico**

El mindfulness infantil se comprende como una práctica de atención consciente al momento presente, adaptada al lenguaje, los intereses y las posibilidades de desarrollo de los niños. En educación inicial, se concreta mediante experiencias breves de respiración, escucha, exploración sensorial y movimiento consciente. Su propósito pedagógico es favorecer el reconocimiento de sensaciones, emociones y estímulos, acompañado por una actitud de aceptación. Zambrano et al. (2023) vinculan esta práctica con actividades

lúdicas orientadas al desarrollo socioafectivo, lo que permite situarla dentro de experiencias educativas participativas y apropiadas para la infancia.

Desde una perspectiva neuroeducativa, la atención y la regulación emocional constituyen procesos relacionados con el aprendizaje temprano. Rodríguez et al. (2025) destacan la pertinencia de estrategias que consideren el desarrollo cognitivo, emocional y conductual infantil. En este marco, las funciones ejecutivas permiten orientar la conducta hacia determinados propósitos, mantener información relevante y regular respuestas impulsivas. Sánchez et al. (2026) señalan la importancia del juego, las rutinas y la mediación docente para fortalecer la atención sostenida y el control inhibitorio en niños de cuatro años. Estos fundamentos permiten comprender la pertinencia del mindfulness como complemento pedagógico.

La concentración representa la capacidad de dirigir y mantener la atención sobre una actividad, seleccionando estímulos relevantes frente a posibles distracciones. Durante la educación inicial, esta capacidad se desarrolla progresivamente y depende de las características de las tareas, la motivación y el acompañamiento adulto. García et al. (2025) destacan estrategias lúdicas y ambientes inclusivos para favorecerla. El mindfulness puede ofrecer oportunidades para practicar la orientación atencional mediante acciones concretas, como escuchar un sonido o percibir la respiración. Estas experiencias requieren duración flexible y consignas sencillas, evitando expectativas de atención prolongada incompatibles con las necesidades infantiles.

La calma se relaciona con la posibilidad de recuperar un estado de estabilidad emocional después de situaciones de activación o frustración. No equivale a permanecer inmóvil ni a suprimir emociones, sino a reconocerlas y responder con apoyo progresivamente menor. Plaza et al. (2026) describen estrategias que integran respiración consciente, experiencias sensoriales y expresión emocional para acompañar la autorregulación. Asimismo, Pérez et al. (2025) reportan disminuciones del estrés escolar en estudiantes de primaria mediante mindfulness; sin embargo, sus resultados requieren cautela al trasladarse a educación inicial, debido a las diferencias evolutivas.

La mediación docente articula estos fundamentos con las condiciones del aula. Chacha et al. (2025) analizan posibilidades del mindfulness asistido por aplicaciones para niños de tres a cinco años, destacando desafíos pedagógicos y técnicos. Por ello, los recursos digitales deben integrarse con una intención educativa y acompañamiento afectivo. También pueden emplearse la voz, objetos cotidianos y movimientos corporales, facilitando propuestas accesibles cuando existen materiales limitados. La planificación requiere establecer propósitos, secuenciar actividades y reconocer distintos ritmos de participación. Corthorn et al. (2026) advierten una evaluación limitada de experiencias escolares, por lo que corresponde distinguir posibilidades educativas de efectos comprobados. Así, el mindfulness infantil se sustenta como una estrategia adaptable para acompañar la concentración y la calma, cuya pertinencia depende de su contextualización, continuidad y adecuación al desarrollo de cada participante infantil.

## MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio se desarrollará mediante un enfoque cualitativo, porque busca comprender los fundamentos del mindfulness infantil y analizar sus posibilidades pedagógicas para favorecer la concentración y la calma en educación inicial. Este enfoque permitirá interpretar conceptos, experiencias y orientaciones presentes en la literatura, atendiendo a las características del desarrollo infantil y al contexto educativo descrito. Su elección se justifica porque el propósito consiste en construir una comprensión fundamentada del tema y orientar una planificación académica pertinente, sin cuantificar cambios conductuales ni establecer relaciones estadísticas entre variables.

La investigación será de tipo documental, sustentada en una revisión bibliográfica de publicaciones científicas relacionadas con mindfulness, atención, autorregulación emocional y educación inicial. Tendrá un alcance descriptivo y propositivo: descriptivo, porque caracterizará los fundamentos y las prácticas educativas identificadas; propositivo, porque organizará orientaciones para integrar estas prácticas en las rutinas escolares. Esta combinación permitirá responder a los objetivos mediante un análisis de conocimientos disponibles y su traducción en actividades contextualizadas. La propuesta resultante se presentará como una alternativa pedagógica fundamentada, cuya eficacia no será comprobada dentro del estudio.

El diseño será no experimental, puesto que no se manipularán condiciones del aula ni se aplicarán actividades a estudiantes para medir sus efectos. Tampoco se realizarán encuestas, entrevistas o evaluaciones individuales. La unidad educativa constituirá el contexto de referencia para orientar la adaptación pedagógica, considerando la utilización de aplicaciones, las dificultades de adaptación escolar descritas y las limitaciones de recursos didácticos. Esta delimitación permitirá diferenciar la información contextual proporcionada de los hallazgos publicados, evitando presentar como resultados institucionales las evidencias obtenidas por otros investigadores.

Las unidades de análisis estarán constituidas por documentos científicos, y no por estudiantes o docentes. Se partirá de los dieciocho estudios proporcionados, publicados entre 2023 y 2026, cuya pertinencia será examinada según su relación con los objetivos. Se priorizarán textos completos sobre mindfulness infantil, concentración, calma, funciones ejecutivas y mediación docente. Los trabajos de primaria o secundaria podrán incorporarse como antecedentes complementarios, indicando sus diferencias respecto de educación inicial. Se excluirán documentos duplicados, publicaciones sin información suficiente y contenidos que no aporten fundamentos o criterios pedagógicos pertinentes.

La técnica de recolección de información será el análisis documental, mediante lectura exploratoria, comprensiva y crítica de las fuentes. Como instrumento se elaborará una matriz de extracción que registre autoría, año, contexto, edades, objetivos, metodología, prácticas descritas, resultados, limitaciones y posibles aportes a la planificación. Su utilización se justifica porque facilitará organizar información comparable, identificar coincidencias y conservar la trazabilidad entre afirmaciones y documentos. Además, permitirá distinguir investigaciones empíricas de propuestas o revisiones, evitando atribuir el mismo valor probatorio a publicaciones con diseños y alcances diferentes.

El procedimiento comprenderá la organización del corpus, la verificación de los datos bibliográficos y la lectura de los documentos seleccionados. Posteriormente, se extraerá la información relevante y se agrupará en categorías vinculadas con los objetivos: fundamentos del mindfulness infantil; concentración y calma; prácticas adaptadas al desarrollo; y condiciones de integración pedagógica. Se utilizarán procedimientos analíticos y sintéticos para examinar cada aporte y construir una interpretación conjunta. Las contradicciones, limitaciones y diferencias entre poblaciones serán consideradas, de modo que la síntesis conserve los matices de la evidencia disponible.

A partir del análisis, se estructurará una planificación académica para aulas tradicionales de educación inicial. Esta incluirá propósitos, secuencia, duración orientativa, recursos y pautas de acompañamiento para actividades de respiración consciente, escucha, exploración sensorial y movimiento pausado. Se priorizarán experiencias breves, lúdicas y flexibles, realizables con materiales cotidianos, incorporando aplicaciones únicamente cuando aporten al propósito educativo. También se describirán criterios de seguimiento para una eventual utilización docente, sin aplicarlos durante la investigación. La selección de actividades se justificará por su pertinencia evolutiva, accesibilidad y correspondencia con los fundamentos examinados.

El rigor metodológico se fortalecerá mediante criterios explícitos de selección, registros organizados y contraste entre fuentes. Las conclusiones se limitarán al alcance documental, sin afirmar efectos causales ni generalizar resultados a toda la población infantil. En el plano ético, se respetará la autoría mediante citación y referencias, evitando reproducir información sin atribución. Al no participar personas, no se recogerán datos personales ni se requerirán consentimientos para trabajo de campo. La principal limitación será la heterogeneidad de los estudios, especialmente en edades, contextos y formas de evaluar resultados, así como sus diferentes alcances metodológicos.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

**El mindfulness infantil y su relación con la concentración y la calma**

Comprender el mindfulness infantil implica reconocer que la atención y la regulación emocional son capacidades en desarrollo que requieren experiencias apropiadas para la edad y acompañamiento adulto. Desde esta perspectiva, las dificultades para seguir instrucciones, esperar turnos o recuperar la calma deben analizarse considerando las necesidades infantiles y las condiciones del entorno educativo. Interpretarlas únicamente como problemas de comportamiento puede conducir a respuestas centradas en exigir obediencia, sin ofrecer oportunidades para desarrollar las habilidades que permiten participar en la vida del aula.

Zambrano et al. (2023) relacionan el mindfulness con experiencias lúdicas para el desarrollo socioafectivo. Este planteamiento permite reflexionar sobre su pertinencia en educación inicial: la atención plena puede incorporarse mediante juegos de escucha, reconocimiento corporal y exploración de sensaciones, conservando el carácter participativo del aprendizaje infantil. Su aporte pedagógico reside en ofrecer oportunidades para que los niños identifiquen qué sienten, hacia dónde dirigen su atención y cómo pueden responder ante situaciones cotidianas.

La concentración puede entenderse como la posibilidad de orientar la atención hacia una experiencia significativa y regresar a ella después de una distracción. Por tanto, el propósito educativo no debería ser eliminar toda distracción, sino acompañar el retorno de la atención de manera gradual. García et al. (2025) destacan la importancia del juego, el aprendizaje activo y los ambientes inclusivos para favorecer los procesos atencionales. Esto sugiere que el mindfulness necesita articularse con actividades interesantes, consignas comprensibles y tiempos compatibles con el desarrollo infantil.

Asimismo, la calma debe comprenderse como una capacidad para recuperar estabilidad emocional, manteniendo la posibilidad de expresar necesidades y sentimientos. Un aula silenciosa no demuestra, por

sí sola, bienestar emocional. La reflexión pedagógica exige distinguir entre una conducta aparentemente tranquila y la capacidad de reconocer la propia activación, solicitar ayuda y utilizar recursos para regularse. Plaza et al. (2026) describen experiencias que combinan respiración consciente, actividades sensoriales y expresión emocional, lo que respalda una comprensión amplia de la autorregulación.

En consecuencia, los fundamentos examinados permiten considerar el mindfulness infantil como un recurso complementario para acompañar la concentración y la calma. Su incorporación requiere intencionalidad pedagógica y mediación afectiva. Los estudios disponibles orientan esta posibilidad, pero no permiten afirmar que producirá los mismos resultados en la unidad educativa considerada, donde todavía no se ha aplicado la planificación propuesta.

**Prácticas específicas de mindfulness para favorecer la concentración y la calma en educación inicial**

La selección de prácticas de mindfulness debe establecer qué realizará el niño, cómo lo acompañará la docente y qué capacidad se pretende favorecer. Para el contexto descrito, se consideran pertinentes cinco prácticas: escucha consciente, respiración con apoyo corporal, exploración sensorial, movimiento pausado y reconocimiento emocional. Estas experiencias pueden desarrollarse con recursos disponibles, mediante consignas breves y modelado docente. García et al. (2025) destacan la importancia de las estrategias lúdicas y de los ambientes inclusivos para acompañar la atención y la concentración infantil. Desde este fundamento, las actividades propuestas buscan ofrecer oportunidades concretas para orientar la atención y regresar a la experiencia cuando aparezcan distracciones.

La escucha consciente puede realizarse mediante el juego “Detectives de sonidos”. La docente solicitará que los niños adopten una posición cómoda y explicará: “Escucharemos con atención; cuando el sonido termine, levantaremos una mano”. Después producirá un sonido suave con una campana u otro objeto disponible y esperará a que desaparezca. Repetirá la acción dos o tres veces y preguntará qué escucharon. Posteriormente, invitará a identificar sonidos del entorno, como pasos, voces lejanas o el movimiento de una puerta. La práctica permitirá ejercitar la orientación y el mantenimiento de la atención sobre un estímulo auditivo. Cuando un niño se distraiga, la docente lo acompañará con una indicación concreta: “Volvamos a escuchar”. El interés pedagógico está en practicar ese retorno, sin convertir la actividad en una competencia por permanecer quietos.

La respiración con apoyo corporal se desarrollará mediante la actividad “Mi barriga se mueve”. La docente colocará una mano sobre su abdomen y mostrará cómo percibir el movimiento que acompaña la respiración natural. Luego invitará a los niños a realizar la misma acción y expresará: “Sentimos cómo nuestra barriga se mueve cuando entra y sale el aire”. Se propondrán tres ciclos respiratorios cómodos, sin retener el aire ni exigir respiraciones profundas. Al finalizar, los estudiantes podrán señalar si percibieron movimiento, calor u otra sensación. Esta práctica busca acercarlos al reconocimiento corporal y ofrecer una pausa antes de continuar con otra tarea. Plaza et al. (2026) incluyen la respiración consciente dentro de estrategias dirigidas a acompañar la autorregulación emocional; su aporte respalda la pertinencia de explorar esta práctica con adaptación a las necesidades infantiles.

La exploración sensorial consciente puede concretarse con el juego “Descubro con mis manos”. La docente entregará un objeto limpio, suficientemente grande y sin bordes peligrosos, como una pieza de tela o un bloque. Presentará una consigna por vez: “Observa su forma”, “Toca su superficie” y “Dime cómo se siente”. Los niños podrán responder mediante palabras, gestos o señalando opciones como suave y áspero. La docente evitará introducir demasiados objetos simultáneamente, para facilitar que la atención se concentre en una experiencia. La finalidad será practicar la observación detenida y distinguir características que podrían pasar inadvertidas durante una manipulación rápida. Si algún estudiante rechaza una textura, podrá observar el objeto o elegir otro, conservando una participación respetuosa de sus preferencias sensoriales.

El movimiento pausado se trabajará mediante “Pasos de tortuga”. En un espacio despejado, la docente modelará un desplazamiento lento e invitará a notar cómo los pies tocan el suelo. Después incorporará una señal para detenerse y otra para continuar. La secuencia comenzará con pocas repeticiones y una sola instrucción: caminar y detenerse. Esta experiencia permitirá practicar la atención a una señal y la pausa de una acción dentro de un juego corporal. Su relación con el mindfulness dependerá de acompañar el movimiento con conciencia de las sensaciones, en lugar de limitarse a exigir obediencia. Sánchez et al. (2026) destacan el juego, las rutinas y la mediación docente como recursos para fortalecer la atención sostenida y el control inhibitorio en niños de cuatro años.

El reconocimiento emocional acompañado se abordará mediante “Así se siente mi cuerpo”. Después de una actividad intensa, la docente preguntará: “¿Tu cuerpo quiere seguir moviéndose o necesita descansar?”. Podrá modelar expresiones como “siento mis manos apretadas” o “mi respiración está rápida”, sin imponer una emoción determinada. A continuación, ofrecerá alternativas sencillas: sentarse acompañado, realizar tres respiraciones cómodas o escuchar un sonido suave. Esta práctica busca relacionar las sensaciones corporales con la identificación de necesidades y la elección de una respuesta. Zambrano et al. (2023)

vinculan el mindfulness lúdico con el desarrollo socioafectivo, lo que permite fundamentar la integración de atención, expresión emocional y acompañamiento docente.

Las aplicaciones utilizadas en la institución podrán complementar estas prácticas mediante un audio breve de respiración o una señal sonora para escuchar. La docente revisará previamente el contenido, explicará qué deben atender los niños y continuará la experiencia sin pantalla cuando sea posible. Chacha et al. (2025) describen posibilidades y desafíos del mindfulness asistido por tecnología en edades de tres a cinco años; por ello, el valor educativo de la aplicación dependerá de su articulación con una acción concreta y del acompañamiento proporcionado.

Estas prácticas constituyen adaptaciones pedagógicas propuestas a partir de los fundamentos examinados. Su selección responde a dos necesidades del contexto: ofrecer experiencias concretas para acompañar la concentración y la calma, y facilitar su realización con materiales reutilizables. Su pertinencia deberá distinguirse de su eficacia, que no será comprobada mediante una intervención en este estudio.

**Planificación académica para integrar el mindfulness en las rutinas de educación inicial**

Como respuesta al tercer objetivo específico, se propone una planificación introductoria de cuatro semanas, organizada mediante prácticas diarias de tres a cinco minutos. Esta duración constituye una orientación ajustable según la respuesta del grupo. La finalidad será familiarizar a los estudiantes con experiencias de atención consciente y recursos para recuperar la calma, integrándolos progresivamente en las rutinas escolares. La propuesta se describe para una eventual aplicación; no constituye una intervención realizada ni presenta resultados comprobados.

Antes de iniciar, la docente seleccionará tres momentos posibles: después de la bienvenida, al regresar de una actividad de movimiento y antes de comenzar una tarea que requiera atención. Inicialmente utilizará solamente uno, para evitar sobrecargar la jornada. Preparará una secuencia reutilizable con cuatro acciones: invitar a participar, modelar el ejercicio, acompañar su realización y cerrar con una pregunta breve. También revisará los materiales disponibles y escogerá un objeto sonoro y algunos objetos de tamaño adecuado para exploración sensorial.

Durante la primera semana se trabajará la escucha consciente. Después de la bienvenida, la docente invitará a adoptar una posición cómoda y explicará: “Vamos a descubrir cuándo termina este sonido”. Producirá un sonido suave con el objeto seleccionado y pedirá que los niños levanten una mano cuando dejen de escucharlo. Repetirá el ejercicio dos o tres veces y concluirá preguntando qué otros sonidos percibieron. Las primeras sesiones podrán durar dos minutos. Cuando aparezcan distracciones, utilizará una indicación amable para volver a escuchar, sin interrumpir la actividad con correcciones extensas.

En la segunda semana se incorporará la respiración consciente. La docente modelará cómo colocar una mano sobre el abdomen para percibir su movimiento y dirá: “Observamos cómo se mueve nuestra barriga mientras respiramos”. Invitará a realizar tres respiraciones naturales, sin exigir profundidad ni retención del aire. Los niños podrán permanecer sentados o de pie, con los ojos abiertos. La sesión combinará un minuto de escucha, un breve momento de respiración y una pregunta de cierre sobre las sensaciones percibidas. Si algún estudiante no desea participar, podrá observar y sumarse posteriormente.

Durante la tercera semana se desarrollarán exploración sensorial y movimiento consciente. En días alternos, la docente presentará un objeto para observar su forma y percibir su textura, o propondrá caminar despacio por un espacio despejado. Para esta última actividad, solicitará notar el contacto de los pies con el suelo y detenerse ante una señal acordada. Utilizará una consigna por vez y adaptará la experiencia para quienes prefieran realizarla sentados. El cierre permitirá nombrar una sensación corporal, promoviendo un lenguaje sencillo para reconocer la propia experiencia.

En la cuarta semana se integrará una rutina de regreso a la calma después del recreo o del juego activo. La secuencia consistirá en detenerse, reconocer cómo se siente el cuerpo, realizar tres respiraciones cómodas y escuchar un sonido antes de continuar. La docente modelará expresiones como “mi cuerpo está muy activo” o “necesito una pausa”. También podrá habilitar un espacio tranquilo con materiales existentes, al que los niños accedan con acompañamiento cuando necesiten recuperar estabilidad. Este espacio tendrá una función de apoyo y no se utilizará como sanción.

Para favorecer la continuidad, la docente conservará las mismas consignas y modificará gradualmente los estímulos, evitando diseñar una actividad completamente nueva cada día. Cuando utilice una aplicación, seleccionará previamente un fragmento breve y lo vinculará con la práctica prevista. Su uso dependerá de la disponibilidad tecnológica y de su utilidad para orientar la experiencia.

La planificación incluirá criterios orientativos de seguimiento para una futura aplicación: disposición a participar, posibilidad de regresar a la consigna con apoyo, reconocimiento de sensaciones y utilización acompañada de una pausa. Estos criterios servirán para ajustar tiempos y ayudas; no representan mediciones efectuadas en este estudio. Corthorn et al. (2026) señalan que muchas experiencias escolares cuentan con evaluación limitada, lo que refuerza la necesidad de diferenciar la pertinencia de una propuesta de la demostración de su eficacia.

La planificación articula los fundamentos y las prácticas examinadas con las necesidades del contexto descrito. Su aporte consiste en ofrecer una secuencia concreta, accesible y adaptable que permita incorporar el mindfulness con continuidad pedagógica, acompañando la concentración y la calma desde una relación respetuosa con el desarrollo infantil.

## CONCLUSIÓN

El estudio permitió analizar las posibilidades pedagógicas del mindfulness infantil para acompañar la concentración y la calma en educación inicial. Los aportes examinados sustentan su pertinencia como recurso complementario, cuya integración requiere actividades adecuadas al desarrollo, continuidad en las rutinas y acompañamiento afectivo. El cumplimiento del objetivo general se concreta en la articulación de estos fundamentos con una planificación adaptada a las limitaciones materiales y a las necesidades educativas descritas.

Respecto del primer objetivo específico, se describieron los fundamentos del mindfulness infantil y su relación con la concentración y la calma. La atención consciente al presente ofrece oportunidades para reconocer sensaciones, orientar la atención y regresar a una actividad después de una distracción. Asimismo, permite comprender la calma como un proceso de recuperación del equilibrio emocional que necesita mediación adulta. Estos hallazgos orientan una interpretación de las dificultades infantiles que considera las capacidades en desarrollo y las condiciones del entorno.

En cumplimiento del segundo objetivo específico, se identificaron cinco prácticas pertinentes: escucha consciente, respiración con apoyo corporal, exploración sensorial, movimiento pausado y reconocimiento emocional acompañado. Se precisaron las acciones infantiles, las consignas docentes y las capacidades que cada experiencia busca favorecer. Su selección responde a la necesidad de utilizar actividades breves, lúdicas y flexibles, realizables con recursos cotidianos. Las aplicaciones pueden complementarlas cuando su contenido se vincula con un propósito pedagógico concreto.

El tercer objetivo específico se cumplió mediante la estructuración de una planificación introductoria de cuatro semanas, organizada progresivamente desde la escucha hasta la integración de una rutina de regreso a la calma. La propuesta establece momentos de realización, duración orientativa, materiales, secuencias y pautas de acompañamiento. Su organización mediante recursos reutilizables ofrece una alternativa ante la elaboración constante de materiales y favorece la continuidad del trabajo docente.

En respuesta a la pregunta de investigación, el mindfulness infantil puede contribuir al acompañamiento de la concentración y la calma mediante experiencias que ejerciten la orientación atencional, el reconocimiento corporal y la regulación emocional. Su incorporación a las aulas tradicionales resulta pedagógicamente viable mediante rutinas breves y recursos accesibles. Esta conclusión expresa una posibilidad fundamentada en la literatura: la eficacia de la planificación en la institución permanece pendiente de evaluación, pues el estudio no incluyó intervención ni medición de cambios en los estudiantes.

## REFERENCIAS

Benavides, M., Caiza, M., Burbano, J., & Paredes, J. (2025). Intervenciones neuroeducativas para el desarrollo de habilidades atencionales y mnemónicas en contextos escolares inclusivos. *Polo del Conocimiento , X*(8), 1973-1993. doi:10.23857/pc.v10i8.10263

Cabrera, M., Haro, L., Cuichan, E., & Cordonez, K. (2025). Técnicas de meditación en el desarrollo del rendimiento académico en el area de Ciencias Naturales en los estudiantes de 7mo E.G.B. *GADE: Revista Científica, V*(I), 590-611. doi:https://doi.org/10.63549/rg.v5i1.604

Chacha, N., Calle, J., Agualongo, J., Mera, M., Álvarez, Y., & Tinoco, D. (2025). Mindfulness asistido por tecnología. aplicaciones interactivas para la regulación emocional en niños de 3 a 5 Años. *Revista Científica Multidisciplinar G-Nerando, VI*(1), 4382 – 4400. doi:https://doi.org/10.60100/rcmg.v6i1.604

Cifuentes, N., Sarcos, C., Sánchez, J., & Betsy, V. (2026). Meditación Trascendental para mejorar el rendimiento académico en estudiantes de educación básica en Esmeraldas. *Revista Científica Multidisciplinar G-Nerando, VII*(1), 1890. doi:https://doi.org/10.66473/rcmg.v7i1.987

Corthorn, C., Torres, N., & Paredes, P. (2026). Mindfulness y educación en Chile: Estudio exploratorio de intervenciones y revisión sistemática de la evidencia. *Estudios Pedagógicos, LII*(1), 7–28. doi:10.4067/S0718-07052026000100007

Cuji, P., & Vera, P. (2026). Pausas activas para la regulación emocional en Educación General Básica. *Esprint Investigación, V*(2), 141-154. Obtenido de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10860770

García, C., Barragan, C., Villamarín, K., & Kuján, A. (2025). Estrategias didácticas para mejorar la atención y concentración en estudiantes de nivel inicial. *Revista Social Fronteriza, V*(2), e–692. doi:https://doi.org/10.59814/resofro.2025.5(2)692

García, O., Baena, S., & Cerdá, M. (2023). Efectos psicológicos de una intervención de mindfulness realizada en la vuelta a la calma de la clase de Edu-cación Física: un estudio cuasi-experimental. *Retos, LIX*, 926-934. doi:https://doi.org/10.47197/retos.v49.93401

Gómez, N., Gonzabay, M., Siguencia, L., Quinga, J., Parrales, S., & Guamán, Z. (2025). Mindfulness en movimiento como estrategia para reducir ansiedad escolar. *Revista Científica Multidisciplinar G-Nerando, VI*(2), 2475 – 2494. doi:https://doi.org/10.60100/rcmg.v6i2.829

López, A., Chango, L., Fernández, L., & Ortiz, W. (2025). Estrategia basada en neurodidáctica para favorecer el manejo de las emociones en estudiantes de segundo año educación básica. *Sinergia Académica, VIII*(4), 151-180. doi:https://doi.org/10.51736/sa

Pérez, L., Aguilar, H., Hidalgo, V., & Villada, C. (2025). Eficacia de un programa de intervención con mindfulness sobre diferentes indicadores de estrés y ansiedad en estudiantes de primaria de 9 a 12 años . *Anales de Psicología, XLI*(3), 371-380. doi:https://dx.doi.org/10.6018/analesps.640401

Plaza, M., Celi, C., Montalván, A., & Portilla, J. (2026). Estrategias de estimulación neuroplástica para fortalecer la autorregulación emocional en niños de 4 años. *Ciencia y Educación, VII*(4), 169 - 179. doi:https://doi.org/10.5281/zenodo.19519405

Rodríguez, M., Mantilla, J., Estupiñán, M., & Cisneros, G. (2025). Neurociencia aplicada a la Educación Inicial: estrategias basadas en el funcionamiento cerebral para optimizar el aprendizaje temprano. *Revista Ciencia Innovadora, III*(2), 27-39. doi:https://doi.org/10.64422/rci.v3n2.2025.42

Sánchez, A. M., Cogollo, B., & Palomo, C. (2026). Propuesta didáctica basada en mindfulness para el desarrollo socioemocional de estudiantes. *Scientific Journal T&E, I*(1), 50-71. doi:https://doi.org/10.67461/scientific.v1n1.116

Sánchez, M., Torres, M., Bodero, L., Blakman, Y., & Meléndez, I. (2026). Estrategias didácticas para fortalecer las funciones ejecutivas en niños de 4 años. *Código Científico Revista de Investigación, VII*(E1), 63–85. doi:https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v7/nE1/1285

Tacuri, A., Núñez, M., López, M., Cando, S., & Bustamante, A. (2025). Educación emocional y mindfulness para reducir la ansiedad en estudiantes de secundaria. *Polo del Conocimiento , X*(11), 236-251. doi:10.23857/pc.v10i11.10640

Vite, L., Chasiluisa, E., Altamirano, T., Almachi, D., Cruz, C., & Obando, P. (2026). Educación emocional como estrategia pedagógica para fortalecer la convivencia escolar en el subnivel 2 de Educación Inicial en el Ecuador. *Revista Científica Multidisciplinaria Tsafiki, III*(2), 31-55. doi:https://doi.org/10.70577/ryf5a197

Zambrano, K., Villarreal, S., & Ramos, Y. (2023). Mindfulness como técnica lúdica para la inteligencia socioafectiva. *Revista Científica Multidisciplinar G-Nerando, IV*(1), 1-29. doi:https://doi.org/10.60100/rcmg.v4i1.106