



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL**



**SESIONES DE MINDFULNESS PARA LA ATENCIÓN Y  
CONCENTRACIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 285 G.U.E.S.C.**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**YESICA ROSA ZAPANA YUCRA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN EDUCACIÓN INICIAL**

**PUNO – PERÚ**

**2024**



# YESICA ROSA ZAPANA YUCRA

## SESIONES DE MINDFULNESS PARA LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DE LA INS...

 Universidad Nacional del Altiplano

### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::8254:415759182

Fecha de entrega

13 dic 2024, 7:27 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

13 dic 2024, 8:12 a.m. GMT-5

Nombre de archivo

Borrador - Yesica ultimo.docx

Tamaño de archivo

5.7 MB

148 Páginas

23,513 Palabras

128,099 Caracteres





## 9% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

### Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 12 palabras)

### Fuentes principales

- 8%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 7%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Marcas de integridad

#### N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**  
21 caracteres sospechosos en N.º de páginas  
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



Firmado digitalmente por ORTEGA  
GALLEGOS Karan Zulma FAU  
20145496170 hard  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 13.12.2024 23:04:09 -05:00



Firmado digitalmente por ARIAS  
HUACO Yánnina Miza FAU  
20145496170 hard  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 16.12.2024 11:56:47 -06:00



## DEDICATORIA

*La presente investigación está dedicada en primer lugar a mi Dios por guiarme en mi camino y permitirme cumplir mis metas, dedico mi tesis con todo mi corazón, A mis padres a mi mami Teodora por enseñarme a ser perseverante y por su ejemplo por su paciencia y creer en mí para cumplir mi vocación, durante este periodo de crecimiento profesional.*

*A mis hermanas y hermanos quienes estuvieron presentes a largo de mi vida, por brindarme sus consejos y motivación de continuar adelante y a mis sobrinos por acompañarme; y a toda mi familia que los quiero mucho.*

*Gracias por la huella imborrable que dejaron en mi vida no hubiera cumplido mi sueño de ser docente y todos mis logros sin ellos.*

**Yesica Rosa Zapana Yucra**



## AGRADECIMIENTOS

*Agradezco a mis profesoras de la E.P.E.I. por compartir sus experiencias y conocimientos durante mi formación académica. A mis jurados por su tiempo e impartir su enseñanza. A mi asesora Karen Ortega quien me oriento en el proceso de investigación y ami docente de aula por su apoyo brindarme la oportunidad de ejecutar mi tesis me siento rebosante de gratitud por este viaje intelectual.*

***Yesica Rosa Zapana Yucra***



# ÍNDICE GENERAL

	Pág.
<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	
<b>ÍNDICE GENERAL</b>	
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	
<b>ÍNDICE DE ANEXOS</b>	
<b>ÍNDICE DE ACRÓNIMOS</b>	
<b>RESUMEN.....</b>	<b>14</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>15</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>17</b>
<b>1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....</b>	<b>18</b>
1.2.1. Problema General.....	18
1.2.2. Problemas específicos .....	19
<b>1.3. JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>19</b>
<b>1.4. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>20</b>
1.4.1. Objetivo General .....	20
1.4.2. Objetivos Específicos.....	20
<b>1.5. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>21</b>
1.5.1. Hipótesis General.....	21
1.5.2. Hipótesis Específicas .....	21



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

<b>2.1.</b>	<b>ANTECEDENTES .....</b>	<b>22</b>
2.1.1.	Internaciones .....	22
2.1.2.	Nacionales .....	25
2.1.3.	Locales .....	28
<b>2.2.</b>	<b>MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>30</b>
2.2.1.	Mindfulness.....	30
2.2.1.1.	Origen del Mindfulness .....	30
2.2.1.2.	Impacto del Mindfulness .....	31
2.2.1.3.	Principios del Mindfulness .....	32
2.2.1.3.1.	No Juzgar.....	32
2.2.1.3.2.	Paciencia.....	33
2.2.1.3.3.	Mente de Principiante.....	33
2.2.1.3.4.	Confianza.....	34
2.2.1.3.5.	No Resistencia .....	34
2.2.1.3.6.	Aceptación.....	34
2.2.1.3.7.	Ceder (Dejar Ir) .....	35
2.2.1.4.	Beneficios del Mindfulness .....	35
2.2.1.5.	Mindfulness en el ámbito educativo.....	36
2.2.1.5.1.	Talleres de Mindfulness .....	37
2.2.2.	Atención y Concentración.....	38
2.2.2.1.	Dimensiones de la Atención y Concentración.....	38



2.2.2.1.1. Atención sostenida.....	39
2.2.2.1.2. Atención focalizada .....	39
2.2.2.1.3. Manejo de distracciones .....	40
2.2.2.2. La función ejecutiva .....	41
2.2.2.3. Niveles de atención y concentración en niños.....	41
2.2.2.4. Implicaciones Educativas .....	43
2.2.3. Mindfulness en la Atención y Concentración en niños.....	44
<b>2.3. MARCO CONCEPTUAL .....</b>	<b>45</b>
<b>CAPÍTULO III</b>	
<b>MATERIALES Y MÉTODOS</b>	
<b>3.1. GENERALIDADES DEL ESTUDIO.....</b>	<b>46</b>
3.1.1. Lugar de estudio.....	46
<b>3.2. PERIODO DE ESTUDIO .....</b>	<b>46</b>
<b>3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>47</b>
<b>3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.....</b>	<b>48</b>
3.4.1. Población.....	48
3.4.2. Muestra.....	48
3.4.3. Muestreo.....	49
<b>3.5. MATERIALES .....</b>	<b>49</b>
<b>3.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....</b>	<b>50</b>
<b>3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....</b>	<b>51</b>
3.7.1. Técnica.....	51
3.7.2. Instrumento .....	51
<b>3.8. PROCESAMIENTO ANALISIS ESTADISTICO.....</b>	<b>52</b>



## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

<b>4.1. OBJETIVO PRINCIPAL.....</b>	<b>54</b>
4.1.1. Prueba de hipótesis.....	55
<b>4.2. RESULTADOS PARA EL OBJETIVO ESPECÍFICO 1.....</b>	<b>56</b>
4.2.1. Prueba de hipótesis.....	57
<b>4.3. RESULTADOS PARA EL OBJETIVO ESPECÍFICO 2.....</b>	<b>58</b>
4.3.1. Prueba de hipótesis.....	59
<b>4.4. RESULTADOS PARA EL OBJETIVO ESPECÍFICO 3.....</b>	<b>60</b>
4.4.1. P Prueba de hipótesis .....	61
<b>4.5. DISCUSIÓN .....</b>	<b>62</b>
<b>V. CONCLUSIONES .....</b>	<b>67</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>69</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>71</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>76</b>

**ÁREA:** Comunicación

**TEMA:** Sesiones de mindfulness para la atención y concentración en niños y niñas

**FECHA DE SUSTENTACIÓN:** 26 de diciembre del 2024



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b> Niveles de atención .....	43
<b>Tabla 2</b> Población de investigación .....	48
<b>Tabla 3</b> Muestra del estudio .....	48
<b>Tabla 4</b> Operacionalización de variables.....	50
<b>Tabla 5</b> Ficha de observación de la atención y concentración en niños .....	52
<b>Tabla 6</b> Efectividad de las sesiones mindfulness en el desarrollo de la atención y concentración .....	54
<b>Tabla 7</b> T de Student de la atención y concentración de los niños y niñas de 5 años.....	55
<b>Tabla 8</b> Efectividad de las sesiones mindfulness en el desarrollo de la atención sostenida ....	56
<b>Tabla 9</b> Prueba t de Student para la atención sostenida.....	58
<b>Tabla 10</b> Efectividad de las sesiones mindfulness en el desarrollo de la atención focalizada ..	58
<b>Tabla 11</b> Prueba t de Student para la atención focalizada.....	60
<b>Tabla 12</b> Efectividad de las sesiones mindfulness en el desarrollo del manejo de distracciones .....	60
<b>Tabla 13</b> Prueba t de Student para el manejo de distracciones .....	62
<b>Tabla 14</b> Prueba de normalidad de datos .....	86



## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1</b> Ubicación de la I.E.I. N.º 285 G.U.E.S. ....	46
<b>Figura 2</b> Nivel del desarrollo de la atención y concentración.....	54
<b>Figura 3</b> Nivel del desarrollo de la atención sostenida .....	57
<b>Figura 4</b> Nivel del desarrollo de la atención focalizada.....	59
<b>Figura 5</b> Nivel del desarrollo de la atención focalizada.....	61



## ÍNDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
<b>ANEXO 1</b> Matriz de consistencia .....	77
<b>ANEXO 2</b> Ficha técnica de instrumento .....	78
<b>ANEXO 3</b> Instrumento de investigación .....	80
<b>ANEXO 4</b> Validación de instrumento.....	82
<b>ANEXO 5</b> Confiabilidad de instrumento.....	85
<b>ANEXO 5</b> Prueba de normalidad.....	86
<b>ANEXO 6</b> Sesiones de Mindfulness.....	87
<b>ANEXO 7</b> Documentos .....	141
<b>ANEXO 8</b> Panel fotográfico.....	143



## ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

<b>G.U.E.S.C.</b>	Gran Unidad Escolar San Carlos
<b>OMS</b>	Organismo Mundial de la Salud
<b>TDAH</b>	Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad
<b>I.E.I.</b>	Institución Educativa Inicial



## RESUMEN

La atención y concentración son habilidades fundamentales en el desarrollo académico y emocional de los estudiantes, porque les permiten enfocar y procesar información de manera efectiva. En este contexto, las sesiones de mindfulness se proponen como una herramienta para fortalecer estas habilidades. En tal sentido la investigación tuvo como objetivo general evaluar la efectividad de las sesiones de mindfulness en el desarrollo de la atención y concentración en niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO La investigación se enmarca en un enfoque cuantitativo, de nivel explicativo y con un diseño cuasiexperimental que incluyó un grupo experimental y un grupo de control, se trabajó con una muestra de 46 niños de una población de 70 elegidos por el método no probabilístico. La recolección de datos se efectuó mediante la técnica de la observación directa, utilizando una ficha validada denominado “Ficha de observación de la atención y concentración en niños”. Los resultados reflejaron que, en el grupo experimental, tras la intervención, el 61% de los niños alcanzó un nivel medio y el 39% un nivel alto en atención y concentración, mientras que el grupo control no mostró cambios significativos. Se concluye, con un valor de  $p = 0.000$  en la prueba de T de Student, las sesiones de mindfulness mejoraron la atención y concentración en niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO

**Palabras clave:** Atención, concentración, desarrollo académico, habilidades fundamentales, mindfulness.



## ABSTRACT

Concentration and attention are fundamental skills in the academic and emotional development of children, as they allow them to focus and process information effectively. In this context, mindfulness sessions are proposed as a tool to strengthen these skills. In this sense, the general objective of the research is to evaluate the effectiveness of mindfulness sessions in the development of attention and concentration in 5-year-old boys and girls of the I.E.I. No. 285 G.U.E.S.C. The research is framed in a quantitative approach, with an explanatory level and with a quasi-experimental design that included an experimental group and a control group. We worked with a sample of 46 children from a population of 70 chosen by the non-probabilistic method. Data collection was carried out through the technique of direct observation, using a validated sheet called "Observation sheet for attention and concentration in children". The results reflected that, in the experimental group, after the intervention, 61% of the children reached a medium level and 39% a high level in attention and concentration, while the control group did not show significant changes. It is concluded, with a value of  $p = 0.000$  in the Student's T test, the Mindfulness sessions improved attention and concentration in 5-year-old boys and girls of the I.E.I. N°. 285 G.U.E.S.C.

**Keywords:** Academic development, attention, concentration, fundamental skills, mindfulness.



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

En un mundo lleno de distracciones digitales y estímulos constantes, los niños a menudo enfrentan retos para sostener el enfoque y la continuidad en la atención. El mindfulness ofrece una herramienta potencialmente efectiva para contrarrestar estos desafíos y enseñar a los niños a estar en el presente, siendo un obstáculo considerable al que se enfrentan educadores de inicial que enfrenta un profesional de las ciencias de la educación inicial.

Este estudio reviste gran importancia en el contexto de la educación inicial, ya que se centra en el desarrollo de habilidades fundamentales de atención y concentración en niños de 5 años. Estas capacidades resultan importantes para el logro académico y el bienestar emocional de los niños, que enfrentan desafíos significativos en un entorno lleno de distracciones. Esta investigación podría influir en las prácticas pedagógicas y en la formación de futuras generaciones, beneficiando tanto a los individuos como a la sociedad en general.

Por ello, el estudio actual se organiza de la forma siguiente.

**Capítulo I:** El primer capítulo está la introducción donde se desarrolla el para qué y la problemática del estudio y tener claro el alcance de la investigación.

**Capítulo II:** En este capítulo entramos a las bases teóricas que soportan respecto a este tema nuevo del mindfulness como previos estudios que lo respaldan.

**Capítulo III:** Como tercer capítulo se tiene la estructura metodológica, el enfoque, diseño y tipo de investigación y el cómo se demostrará estadísticamente los datos obtenidos.



**Capítulo IV:** En este apartado es de resultados donde se muestran las tablas de frecuencia y la solución a las hipótesis planteadas y la discusión con otros autores para finalmente concluir y dar las orientaciones correspondientes.

### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En el contexto actual, caracterizado por un entorno saturado de estímulos digitales y distracciones constantes, los niños en edad preescolar enfrentan retos significativos para mantener la atención y concentración. Un informe de la OMS (2024) señala que el 80% de los niños de esta edad no cumplen con las recomendaciones de limitar el tiempo frente a pantallas a menos de una hora diaria, lo que contribuye a problemas de irritabilidad, dificultad para concentrarse y un desarrollo cognitivo limitado. Según Parra (2018) el uso prolongado de los dispositivos digitales en infantes que superan más de 4 horas diarias evidencia el crecimiento de irritabilidad, berrinches, agresividad y poca tolerancia a la frustración, esto dificulta su capacidad para concentrarse en actividades educativas.

Los niños a menudo tienen dificultades para regular sus propias emociones y comportamientos, lo que puede llevar a interrupciones y distracciones en el aula que pueden alegarse al grado de apego de los padres con sus niños (Laura & Tapara, 2022). En tanto que ya se conocen estudios de que los niños presentan mejor desarrollo de lenguaje en la costa que en la sierra peruana según el grado de apego que presentan (Olivera, 2019).

En el Perú, diversos estudios han evidenciado que los niños de 5 años enfrentan problemas significativos en su capacidad de atención sostenida y focalizada, habilidades fundamentales para un aprendizaje efectivo. Entre los factores que contribuyen a esta problemática, Tintaya (2021) destaca que el 50% de los infantes presenta estrés a nivel psicológico, físico y conductual durante las clases, lo que afecta su desempeño escolar.



En la región altiplánica, según Cruz (2017) estas dificultades se agravan por particularidades culturales y ambientales, como la falta de recursos pedagógicos adaptados al contexto y las limitaciones en la implementación de estrategias educativas innovadoras. Estas condiciones ponen de manifiesto la necesidad de explorar enfoques pedagógicos que respondan a las características y necesidades específicas de los niños en esta etapa crucial de su desarrollo.

En la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO, se ha observado que los infantes de 5 años muestran notables dificultades para sostener la atención durante las actividades de aprendizaje, lo cual impacta en su rendimiento y desarrollo cognitivo. Las causas de esta falta de atención y concentración son diversas, y como profesionales de la educación inicial, surge la necesidad de proponer métodos de aprendizaje más efectivos para afrontar esta situación. En este contexto, las sesiones de mindfulness se perfilan como una alternativa prometedora, ya que fomentan en los niños habilidades de autorregulación, concentración y atención plena, permitiéndoles estar en el presente y mejorar su enfoque de manera consciente. Investigar la efectividad de estas sesiones en el desarrollo de la atención y concentración de los estudiantes es crucial para promover un aprendizaje integral y facilitar su adaptación a las demandas educativas actuales, logrando que los niños rindan y aprendan con mayor facilidad en sus clases. Por esta razón, se proponen las siguientes preguntas.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema General**

- ¿Cuál es la efectividad de las sesiones de mindfulness en el desarrollo de la atención y concentración en niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO



### 1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la efectividad de las sesiones de mindfulness en el desarrollo de la atención sostenida en niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO?
- ¿Cuál es la efectividad de las sesiones de mindfulness en el desarrollo de la atención focalizada en niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO?
- ¿Cuál es la efectividad de las sesiones de mindfulness en el desarrollo del manejo de distractores en niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO?

### 1.3. JUSTIFICACIÓN

A nivel práctico, el mindfulness facilita el desarrollo de la plena conciencia del cuerpo, las emociones y las sensaciones presentes, ayudando a los niños y niñas a mejorar su capacidad de atención y concentración. Además, contribuye al desarrollo físico, afectivo e intelectual, siendo especialmente relevante trabajar el área emocional en el II ciclo de educación infantil. Este enfoque es clave para lograr el desarrollo integral de los niños de 5 años, quienes, al ser altamente receptivos a estímulos y activos por naturaleza, se benefician significativamente de actividades diseñadas para fortalecer estas habilidades. La creciente popularidad del mindfulness en la educación inicial resalta la necesidad de evaluar su eficacia real en el mejoramiento de la atención y concentración infantil. Este estudio busca comprobar, de manera práctica, si las sesiones de mindfulness pueden reducir la distracción y la impulsividad en el aula. Al emplear un enfoque cuantitativo y trabajar con una muestra representativa, se pretende determinar cómo esta



práctica contribuye a crear un entorno de aprendizaje más eficiente y favorece el desarrollo integral de los niños y niñas.

A nivel teórico, el mindfulness representa una oportunidad para generar evidencia sólida que enriquezca tanto el ámbito pedagógico como psicológico en el campo educativo. La investigación propuesta busca aportar conocimientos científicos valiosos a la comunidad académica mediante un análisis sistemático y riguroso de la eficacia del mindfulness, respaldado por datos experimentales. Al centrarse en la educación inicial, este estudio contribuirá al diseño de métodos pedagógicos más eficientes, adaptados a las necesidades específicas de los niños en esta etapa clave de su desarrollo. Además, abre la posibilidad de integrar enfoques basados en mindfulness en los currículos educativos, promoviendo prácticas innovadoras y efectivas. Este trabajo no solo fortalecerá el cuerpo de conocimiento científico en la educación inicial, sino que también beneficiará directamente a los niños, al mejorar sus procesos de aprendizaje y favorecer su desarrollo integral.

## **1.4. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN**

### **1.4.1. Objetivo General**

- Evaluar la efectividad de las sesiones de mindfulness en el desarrollo de la atención y concentración en niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” – PUNO.

### **1.4.2. Objetivos Específicos**

- Identificar la efectividad de las sesiones de Mindfulness en la atención sostenida de los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO



- Identificar la efectividad de las sesiones de Mindfulness en la atención focalizada de los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO
- Identificar la efectividad de las sesiones de Mindfulness el manejo de distracciones de los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO

## **1.5. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1. Hipótesis General**

- Las sesiones de Mindfulness mejoran la atención y concentración en niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO

### **1.5.2. Hipótesis Específicas**

- Las sesiones de Mindfulness mejoran la atención sostenida en los niños de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO
- Las sesiones de Mindfulness mejoran la atención focalizada en los niños de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO
- Las sesiones de Mindfulness mejoran el manejo de distracciones en los niños de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES

##### 2.1.1. Internaciones

Velasco (2023) realiza una investigación en Ecuador, el propósito de su investigación fue analizar la concentración en los niños de inicial, la investigación fue de enfoque cualitativo, descriptiva, transversal de diseño no experimental y de tipo exploratorio. La población fue constituida por 520 alumnos, la muestra fue seleccionada por conveniencia, en la que participaron 47 estudiantes y 2 profesores. La técnica fue la entrevista y su instrumento una ficha de observación. Los resultados en su investigación demostraron que más de la mitad de los participantes están totalmente desconcentrados a las indicaciones que da el docente, solo un aparte tiene claro las indicaciones. La investigación concluye que la concentración de los niños de Nivel Inicial II, están vinculadas a la percepción, que involucra la comprensión del entorno mediante los sentidos. Las dificultades en la concentración fueron: el seguimiento de instrucciones y procedimientos de las tareas establecidas.

Sánchez et al. (2020) en su estudio realizado en Madrid, España, con el propósito de examinar el “impacto de un programa de mindfulness en el bienestar emocional, la capacidad de atención, el desempeño académico y el ambiente de aula en los niños de 5 a 6 años”, utilizó una metodología mixta (cuantitativa y cualitativa), de diseño cuasi experimental. La población consistió en 49 niños, de los cuales 25 conformaron el grupo experimental y 24 el grupo control. Se



emplearon técnicas de observación y entrevistas, utilizando cuestionarios y escalas para evaluar el bienestar emocional, además de entrevistas con el docente para medir la percepción de atención y rendimiento escolar. Entre los resultados encontraron una mejora significativa en el bienestar emocional y en la capacidad de atención de los estudiantes del GE tras el programa de mindfulness, en contraste con el GC. La investigación concluye que la práctica constante de mindfulness puede promover el bienestar emocional, incrementar la capacidad de atención y mejorar el ambiente de aula en educación infantil.

Acurio (2024) en su estudio realizado en la Unidad Educativa Juan Montalvo en Ambato, Ecuador, cuyo objetivo fue analizar la aplicación de la técnica de mindfulness en la expresión emocional de niños de 3 a 4 años, utilizó una metodología cualitativa, de enfoque cualitativo, además fue del tipo básico. La población y muestra consistieron en 23 niños de esta institución, y la técnica encargada de la recolección de la información fue la observación y entrevistas con los docentes, empleando una ficha de observación y entrevistas estructuradas. Como resultado principal, se encontró que las técnicas de mindfulness promovieron la autorregulación y la consciencia emocional en los niños, permitiéndoles expresar emociones de manera controlada y mejorando su comunicación emocional. La investigación concluye que el mindfulness es eficaz en la educación inicial para fomentar el bienestar emocional y social de los niños.

Pico (2020) en su trabajo se propuso de objetivo principal es evaluar el nivel de desarrollo integral de los estudiantes, esta investigación utiliza una metodología cuantitativa de enfoque descriptivo, midiendo a nivel cognitiva, emocional y corporal. Tuvo como población estuvo fue de 30 infantes con edades entre 4 y 5 años del subnivel Inicial II. Su muestra fue censal, por lo que es la



misma muestra. El instrumento utilizado fue el cuestionario fue el Kinder” (ACAK) que hace un análisis de las competencias y aprendizajes. El autor concluye que las técnicas de Mindfulness dependen mucho de la duración de las actividades y la edad de los niños y lo llamativa e innovadoras que pueden resultar estas actividades en ellos. El autor recomienda apoyarse en las fortalezas de los niños y niñas.

Guachisaca (2023), en su investigación se propuso como objetivo explorar la aplicación de la técnica de mindfulness en el fortalecimiento de la atención selectiva en niños de 4 a 5 años. Es así que, el autor aplicó diferentes actividades de mindfulness y utilizó una ficha de observación de 8 preguntas abiertas. El autor concluye que el mindfulness aumenta en el desarrollo de enfoque selecto de los niños, asimismo que experimentó una mejora en su rendimiento escolar y en su habilidad de concentración al participar en actividades recomendadas, incluyendo ejercicios de atención plena como la técnica de la respiración de la abejita y la de Superman.

Huilca & Villacis (2023) en su estudio realizado en la Unidad Educativa “Isabel de Godín” en Riobamba, Ecuador, cuyo objetivo fue determinar la atención sostenida y el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de Educación General Básica, utilizó una metodología de enfoque mixto. La investigación incluyó una población de 131 estudiantes y 6 docentes de cuarto año de Educación General Básica, con una muestra no probabilística e intencional. Se emplearon técnicas de recolección de datos como el test SDMT para evaluar la atención sostenida y encuestas para analizar las metodologías de enseñanza-aprendizaje. Como resultado principal, se encontró que el 32% de los estudiantes tenían un nivel de atención sostenida muy bajo, mientras que un 16% presentaba



un nivel bajo, el 38% un nivel normal y el 14% un nivel alto. Además, las encuestas reflejaron que la mayoría de los estudiantes preferían metodologías activas y prácticas en el aula. La investigación concluye que la atención sostenida tiene un impacto significativo en el proceso de enseñanza-aprendizaje, resaltando la necesidad de estrategias pedagógicas dinámicas y adaptativas para mejorar la concentración de los estudiantes.

### **2.1.2. Nacionales**

Coronado (2021) realiza una investigación con el propósito de proponer un programa para la atención en el aprendizaje de los infantes en Chiclayo. La investigación fue del tipo descriptivo, no experimental y transaccional. La población la conformaron 70 estudiantes, la misma que fue la muestra. En la recolección de datos la investigación hace mención a la encuesta y el instrumento ficha de observación. Entre los resultados resaltan, que el 47% de los estudiantes tuvo un nivel bajo de atención en el aprendizaje. Finalmente la investigación concluye que, el programa de juegos lúdicos es efectivo para mejorar la atención en el aprendizaje de los niños de una institución educativa en Chiclayo.

Infante (2020) realizó una investigación con el objetivo de determinar las características de la atención y concentración en el aprendizaje de infantes de una IE en Piura, fue realizada mediante el paradigma positivista, bajo un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo y con el diseño no experimental. La población fue de 140 alumnos, en el estudio participaron 17 niños seleccionados con el método no probabilístico acriterio, la recolección de datos fue gracias a la lista de cotejos. En los resultados describe que el 76% de los niños levanta la vista ante cualquier sonido y el 53% regresa la mirada cuando le hablan. La investigación



concluye que, los estudiantes tienen dificultades en el aspecto visual, auditivo, voluntario e involuntario.

Mamani & Mamani (2022) realizaron una investigación con el propósito de conocer el índice de atención y concentración de los niños. La investigación fue cuantitativa, exploratoria y de diseño no experimental. La población y muestra fue de 20 estudiantes. Entre los resultados, encontraron que la atención y concentración de los estudiantes de 5 anualidades es del 55%. La investigación concluye que un 15% se encuentra en un nivel bajo, un 55% en un nivel regular, un 25% en un nivel alto y un 5% en un nivel muy alto.

Alvites (2023) En su estudio realizado en la institución pública de el Agustino, Lima, cuyo objetivo fue evidenciar que un programa de mindfulness potencia la autorregulación emocional en niños de 3 años, se utilizó una metodología cuantitativa con diseño cuasiexperimental. La población y muestra estuvo compuesta por 46 niños de 3 años, divididos en un grupo experimental y un grupo control. Para la recopilación de datos, se empleó la técnica de observación, con una lista de cotejo de 20 ítems para medir la autorregulación emocional, aplicándose antes y después de ocho sesiones del programa de mindfulness. Como resultado principal, se observó que, en el posttest del grupo experimental, el 69,6% de los niños alcanzó un nivel “logrado” en autorregulación emocional, frente al 8,7% en el grupo control. La investigación concluye que el programa de mindfulness tiene un impacto notable en la mejora de la autorregulación emocional y el afrontamiento en los infantes.

Pompa (2023) en su estudio realizado en Trujillo, Perú, se planteó como objetivo identificar la influencia de un programa de mindfulness en la empatía de



niños de cinco años, la investigación presenta un enfoque cuantitativo de diseño pre experimental. La población y muestra estuvieron compuestas por 25 niños de cinco años. Para la recolección de datos, se empleó la técnica de observación con una guía que contenía 20 ítems para evaluar la empatía en sus dimensiones afectiva y cognitiva. Como resultado principal, el 88% de los niños alcanzaron un nivel alto de empatía tras la intervención, mientras que el 12% se ubicó en un nivel medio, con una significancia estadística de  $p = 0 < 0.05$  y una correlación de 0.290, lo que evidencia una influencia positiva del programa en el desarrollo de la empatía. La investigación concluye que el mindfulness es una herramienta efectiva para fomentar la empatía en niños de educación inicial.

Riveros & Espinal (2022) en su estudio realizado en Lima, cuyo objetivo fue valorar el impacto del programa de mindfulness en el desarrollo de habilidades sociales en niños de 4 años, emplearon una metodología cuantitativa con diseño pre-experimental. La población fue de 50 infantes, y la muestra consistió en 26 niños de un aula de 4 años. se empleó la técnica de observación junto con una ficha de observación como herramienta para la recolección de datos. Como resultado principal, se encontró que el programa de mindfulness no influyó en el desarrollo general de las habilidades sociales (P-valor de 0.705), pero sí tuvo un efecto positivo en la dimensión de habilidades alternativas a la agresión, con un P-valor de 0.014. La investigación concluye que, mediante la prueba estadística de Wilcoxon, se obtuvo un P-valor de 0.705; por lo tanto, se concluyó que no existe influencia significativa del programa de mindfulness en el desarrollo de habilidades sociales en los niños.

Herrera (2021), en su trabajo se propuso determinar el nivel de efectividad del taller “Mindfulness Kids” en el fortalecimiento de la gestión emocional en los



niños. El estudio presenta un enfoque cuantitativo con un diseño pre-experimental. Con una muestra de 13 estudiantes entre niños y niñas de 5 años. El autor comparó el Pre Test con el Post Test usando un mismo instrumento denominado “Mindfulness Kids” para promover la regulación emocional en los niños, el cual fue sometido a la prueba de juicio de expertos. En el pretest, no se halló diferencias con significancia en las dimensiones de conciencia emocional y regulación emocional, ya que los valores  $p$  fueron mayores que 0.05, lo que significa que no podemos rechazar la idea de que las observaciones sugieren ser una distribución normal en esas dimensiones en ese momento. Sin embargo, en el postest, los valores  $p$  fueron menores que 0.05 en las mismas dimensiones, lo que sugiere que las observaciones no se ajustaron a una distribución normal después de la aplicación del taller "Mindfulness kids". Después de procesar los datos, se pudo evidenciar que el 58% de los niños lograron un aprendizaje, mientras que el 42% se encuentra en proceso. Esto indica que la gestión emocional mejoró en la mayoría de los niños después del taller, aunque no de manera excepcional.

### **2.1.3. Locales**

Apaza & Mamani (2024) en su investigación se propuso el objetivo de determinar cómo influye los juegos de mesa en la mejora de la atención de los niños. El estudio fue de enfoque cuasi experimental y de enfoque cuantitativo de diseño experimental. La muestra de estudio fue de 18 estudiantes de dicha institución, en la recolección de datos la investigación menciona el uso de la Observación y un test de detección y evaluación de dificultades de aprendizaje de atención. Los resultados muestran que el fortalecimiento de atención sostenida el grupo experimental obtuvo un nivel de logro un 77.7% de los estudiantes en el pre test luego del programa obtuvo un 66.6% de los estudiantes se posicionó en el



nivel logro destacado. La investigación concluye que, El uso de juegos de mesa tiene una influencia significativa en el fortalecimiento de la atención en niños de 5 años, ya que promueve un aumento en la concentración durante periodos prolongados.

Ramos (2023), en su trabajo se propuso como objetivo el analizar la efectividad en la aplicación de la técnica de mindfulness para el desarrollo inicial de la inteligencia emocional en niños de 5 años. La metodología fue cuantitativa, de diseño experimental contando con una evaluación Pre Test y un Post Test. La población que tomó fue de 25 niños y niñas usando el instrumento CIEMPRE del autor Tamayo que está conformada por 44 ítems que mide 7 habilidades emocionales. La autora es que procede con la ejecución de los talleres es que obtuvo que la Técnica de Mindfulness generaron resultados positivos. Por tener 7 habilidades concluye que, en la dimensión de actitud, 47% de los niños lograron compartir sus frustraciones y miedos. El 39% de los niños y niñas en la Identificación lograron demostrar sus sentimientos sus frustraciones y sentimientos. El 62% de los niños y niñas en la solución lograron demostrada empatía con sus compañeros y buscan soluciones a sus conflictos. El 52% están en la categoría siempre y 42% en Casi siempre de los niños y niñas de la dimensión empatía, lograron ser más comprensivos mostrando precaución en distintos momentos. El 50% de la dimensión independencia, mostrándose más independientes y el 34% casi siempre. El 45% de la categoría siempre de la dimensión persistencia demostraron ser perseverantes y logran alcanzar sus objetivos. El 40% de la dimensión amabilidad en la categoría casi siempre demostrando respeto, amabilidad y apoyo a un compañero lastimado.



## 2.2. MARCO TEÓRICO

### 2.2.1. Mindfulness

El mindfulness ha sido definido como una práctica que permite mantener la conciencia en el aquí y ahora, sin realizar juicios sobre las experiencias que se viven (Vásquez, 2016). Kabat (2003) destacó que este enfoque implica llevar la atención a las experiencias actuales y aceptarlas sin juzgar, promoviendo una relación directa con el presente, en donde esta definición subraya la importancia de una actitud abierta hacia los pensamientos y sensaciones inmediatas.

Por otro lado, Bishop et al, (2004) describen el mindfulness como una forma de atención que no elabora ni juzga las experiencias, sino que se centra únicamente en reconocerlas y aceptarlas tal como son. Según este enfoque, cada pensamiento o emoción es percibido con neutralidad, sin intentar modificarlo o interpretarlo. En el ámbito educativo en tanto, Vásquez (2016) señala que el mindfulness ha adquirido relevancia como una herramienta educativa eficaz. Su práctica favorece la autorregulación y el desarrollo cognitivo, facilitando un entorno de aprendizaje más receptivo y equilibrado.

#### 2.2.1.1. Origen del Mindfulness

El mindfulness tiene su origen hace aproximadamente 2,500 años dentro de la filosofía budista, con Siddharta Gautama como figura central, conocido como el Buda Shakyamuni, en donde este fue el iniciador de una corriente filosófica y religiosa cuya esencia radica en la práctica del mindfulness (Parra et al., 2012). Según Simon (2014) es probable que alguna forma primitiva de mindfulness ya existiera antes de su perfeccionamiento por el Buda, habiendo sido practicada por



civilizaciones muy antiguas. Kabat-Zinn (2003) además, a habilidad de permanecer totalmente consciente del aquí y ahora es una cualidad innata del ser humano, y la contribución del budismo ha sido destacar estrategias prácticas y eficientes para fortalecer esta destreza en cada aspecto de la vida.

El traslado del mindfulness a la cultura occidental ha sido impulsado por diversos profesionales y científicos, lo que ha generado un creciente interés en la comunidad científica, particularmente en el ámbito de la salud. En psicología, Bishop et al. (2004) señalan que el mindfulness se ha incorporado como una herramienta efectiva para aumentar la conciencia y responder de manera hábil a las dinámicas mentales que favorecen el estrés emocional y las conductas inadaptadas. Su implementación ha permitido a los psicólogos abordar de manera más eficiente el distress psicológico.

#### **2.2.1.2. Impacto del Mindfulness**

Desde una perspectiva científica, el impacto del mindfulness ha crecido significativamente en los últimos años. Un análisis de bases de datos como EBSCO y Medline revela un aumento sustancial en las publicaciones académicas relacionadas con mindfulness. Para lo cual diversos estudios han revelado que la práctica del mindfulness en el entorno escolar puede mejorar la concentración, el rendimiento académico, y la capacidad para gestionar el estrés y la ansiedad, en donde al practicar Mindfulness, los estudiantes desarrollan habilidades de



autorregulación emocional y cognitiva, lo que les permite enfrentar situaciones desafiantes con mayor calma y claridad (García, 2016).

Desde la pedagogía, el mindfulness también contribuye a mejorar la calidad de la enseñanza al reducir el estrés laboral, mejorar la presencia en el aula y fortalecer la conexión con los estudiantes. De este modo, la incorporación de iniciativas de atención plena en el ámbito educativo puede transformarse en una herramienta poderosa para promover el bienestar integral y un clima de aprendizaje más armonioso y productivo (Bonastre, 2023; García, 2016).

### **2.2.1.3. Principios del Mindfulness**

En su libro “Vivir con plenitud las crisis”, Jon Kabat-Zinn presenta siete principios fundamentales para la práctica del mindfulness, los cuales son esenciales para guiar a los practicantes en su proceso de atención plena (Kabat-zinn, 2015). Estos principios son la base de todos los programas de tratamiento basados en mindfulness y proporcionan un marco claro para comprender y abordar esta práctica, para lo cual según el libro dado por Kabat-zinn (2015), y estudio realizado por Peña (2012) tenemos:

#### **2.2.1.3.1. No Juzgar**

El principio de "No Juzgar" invita a tomar distancia y observar sin emitir juicios apresurados o etiquetar las situaciones. Al adoptar una postura neutral, nos alejamos de las emociones intensas que podrían distorsionar nuestra percepción. Es importante reconocer que nuestra mente constantemente evalúa y reacciona ante las experiencias internas y externas. En lugar de caer en un ciclo de críticas, se nos anima a observar



esos juicios, sin añadir complejidad. Se recomienda dedicar momentos del día para notar las presiones autoimpuestas, lo que favorece una mayor claridad y comprensión de la realidad.

#### **2.2.1.3.2. Paciencia**

Practicar la paciencia significa aceptar que cada cosa tiene su tiempo para desarrollarse. En lugar de apresurarnos o frustrarnos, aprendemos a darle espacio a las experiencias para que evolucionen. Es una expresión de sabiduría que nos enseña a ser amables con nosotros mismos y con el proceso que estamos atravesando. En este sentido, cultivar una actitud abierta y comprensiva hacia uno mismo ayuda a reducir la tensión y el malestar que surgen de la impaciencia. Reconocer que el aprendizaje y el crecimiento requieren tiempo es esencial para mantenernos presentes.

#### **2.2.1.3.3. Mente de Principiante**

La "Mente de Principiante" nos invita a observar el mundo con curiosidad y sin prejuicios, como lo haría un niño. Este enfoque nos permite ver cada situación como algo nuevo, sin estar influenciados por experiencias previas. Al dejar de lado las expectativas, descubrimos que cada momento es único y ofrece oportunidades distintas. Desarrollar una mente abierta evita que caigamos en la rutina y nos ayuda a estar más receptivos a las posibilidades que surgen en cada instante. Se nos aconseja tratar cada experiencia cotidiana como algo singular y valioso.



#### **2.2.1.3.4. Confianza**

El principio de confianza nos anima a creer en nuestras propias capacidades, sentimientos y sabiduría. En lugar de depender siempre de la validación externa, es importante confiar en la intuición y en el conocimiento adquirido a lo largo de nuestras experiencias. Aunque cometer errores es inevitable, confiar en uno mismo permite tomar decisiones más auténticas y vivir con mayor plenitud. Recordar momentos pasados en los que hemos superado desafíos similares puede fortalecer esa confianza y ayudarnos a enfrentar situaciones difíciles con mayor seguridad.

#### **2.2.1.3.5. No Resistencia**

La práctica del mindfulness se centra en aceptar las cosas tal como son, sin intentar forzarlas. En lugar de esforzarse por alcanzar un objetivo específico, se trata de estar presente en el proceso. Este enfoque fomenta una actitud de "no-hacer", en la que simplemente se es, en lugar de estar constantemente en acción. Se sugiere no resistir las emociones o situaciones difíciles, ya que la resistencia tiende a perpetuar el malestar. Aprender a observar lo que ocurre, sin tratar de cambiarlo, nos permite encontrar una mayor calma y equilibrio en medio del caos.

#### **2.2.1.3.6. Aceptación**

Consiste en ver las cosas tal como son en el presente, sin resistirse a la realidad. Este principio nos recuerda que mucha energía se desperdicia cuando intentamos cambiar lo que ya ha ocurrido. Aceptar no significa resignarse, sino desarrollar la capacidad de observar la realidad sin



distorsiones. Al aceptar las cosas tal como son, se crea una base sólida para tomar decisiones más sabias. Partir de una visión clara de la realidad nos permite actuar de manera más efectiva y evitar la frustración que surge al luchar contra lo inevitable.

#### **2.2.1.3.7. Ceder (Dejar Ir)**

Dejar ir implica soltar las ideas, emociones o resultados a los que solemos aferrarnos. La mente tiende a retener ciertos pensamientos, ya sea por miedo o apego, pero la práctica del mindfulness nos enseña a soltar y permitir que las experiencias fluyan. Al prestar atención a lo que sucede en nuestro interior, podemos notar esos patrones de apego y aprender a liberarlos. Este principio nos ayuda a estar más presentes y a no quedar anclados en el pasado o preocupados por el futuro. Se puede aplicar a la vida cotidiana como una forma de liberación mental y emocional.

#### **2.2.1.4. Beneficios del Mindfulness**

La práctica del mindfulness ha mostrado múltiples beneficios en diversas áreas del funcionamiento humano. Entre los más destacados, se ha observado que mejora la memoria y la concentración, lo que facilita un enfoque más sostenido en las tareas cotidianas. Además, fortalece el autocontrol, permitiendo una mejor gestión de las emociones y reacciones, evidenciado así un incremento en la empatía y la comprensión hacia los demás, fomentando relaciones interpersonales más saludables y colaborativas (Hervás et al., 2016).

Otro aspecto relevante es el crecimiento de habilidades naturales para solución de conflictos, que permite enfrentar situaciones difíciles de



manera más constructiva. En términos emocionales, el mindfulness contribuye a la disminución de la ansiedad y aumenta la habilidad de percibir el aquí y ahora, por lo tanto estos beneficios favorecen una mejora general de la salud, tanto mental como física (Hanh, 2020).

#### **2.2.1.5. Mindfulness para niños**

Esta se define como una práctica que ayuda a los pequeños a desarrollar la capacidad de prestar atención plena al momento presente, con una actitud abierta, curiosa y sin juzgar lo que experimentan. Según Kabat (2003), el mindfulness implica enfocar la atención en el aquí y ahora, promoviendo un estado de conciencia que fomenta el autocontrol y la autorregulación emocional. En el contexto infantil, esta práctica permite que los niños gestionen mejor sus emociones, mejoren su concentración y adquieran habilidades para enfrentar distracciones y situaciones estresantes de manera efectiva (Bishop et al., 2004).

Además, el mindfulness en niños tiene un enfoque lúdico, integrando actividades adaptadas a su nivel de desarrollo, como ejercicios de respiración, juegos de atención y visualizaciones, lo que facilita su aprendizaje y aplicación en su vida diaria (Palomera, 2017). Estas prácticas son especialmente útiles en el ámbito educativo, donde contribuyen al desarrollo cognitivo, emocional y social de los estudiantes (Kabat, 2003).

#### **2.2.1.6. Mindfulness en el ámbito educativo**

En el Perú, existen algunas normas que hacen referencia a la implementación de actividades de Mindfulness en el nivel inicial. Por



ejemplo, la Resolución Ministerial N° 289-2016-MINEDU (2016), que aprueba las “Orientaciones para la implementación del Currículo Nacional de la Educación Básica”, establece que las instituciones educativas deben brindar un ambiente de aprendizaje que promueva el desarrollo de la atención y concentración. La Ley General de Educación N° 28044 (2003) establece que la educación inicial tiene como objetivo el desarrollo integral del niño y la niña, en sus aspectos físico, afectivo, cognitivo y social, a través de experiencias educativas adecuadas a sus intereses y necesidades.

Asimismo, la Ley N° 30466 (2018), Normativa que establece directrices y salvaguardias legales para dar prioridad al bienestar fundamental de los menores en los trámites y situaciones que involucren los derechos de los niños, establece el gobierno tiene el compromiso de garantizar el crecimiento completo de niños y adolescentes, incluyendo su desarrollo cognitivo y emocional. Específicamente, para niños de 4 a 6 años, la Ley N° 30466 establece que el gobierno tiene el deber de garantizar que los infantes de esta edad tengan acceso a una educación inicial con estándares altos la cual incentive al desarrollo de sus habilidades, socioemocionales y físicas.

#### **2.2.1.6.1. Talleres de Mindfulness**

Los talleres de mindfulness son una estrategia pedagógica que busca mejorar la atención, concentración y bienestar emocional a través de prácticas basadas en la meditación y la atención plena. El mindfulness se define como la capacidad de estar completamente presente en el aquí y ahora., observando sin juzgar los pensamientos, emociones y sensaciones



físicas (Palacios, 2023; P. Ramos, 2023). En el contexto educativo, estos talleres están diseñados para ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor conciencia de su entorno y de sí mismos, reduciendo el estrés y mejorando su capacidad de concentración (Kabat-Zinn, 1990).

Según estudios de Herrera (2021) y Ramos (2021), la incorporación de talleres de atención plena en las aulas ha demostrado resultados positivos en el desarrollo de la regulación emocional, la atención sostenida y el manejo de distracciones. Además, teóricos como Siegel (2007) y Davidson (2012) quienes en base a Kabat-zinn (2015) han subrayado el impacto de estas prácticas en la mejora del rendimiento cognitivo y el bienestar psicológico de los estudiantes, lo que refuerza su valor pedagógico.

## **2.2.2. Atención y Concentración**

### **2.2.2.1. Dimensiones de la Atención y Concentración**

Son funciones cognitivas esenciales para la asimilación de información y el proceso de aprendizaje. Según Solórzano (2017), estas habilidades permiten seleccionar, mantener y dirigir los recursos mentales hacia estímulos o tareas específicas, siendo fundamentales.

La atención se puede descomponer en diversas dimensiones, como la atención sostenida, atención focalizada y manejo de distracciones. Estas dimensiones se complementan para garantizar un control efectivo sobre los estímulos relevantes y la inhibición de los distractores. La investigación de Zambrano (2017) descompone la atención y la concentración en 3 dimensiones que son la atención sostenida, la atención



focalizada y la inhibición de distracción o manejo de distracciones. Esta forma de descomposición son modelos teóricos recientes que explican cómo el cerebro procesa y controla la atención en distintas situaciones según estas dimensiones.

#### **2.2.2.1.1. Atención sostenida**

La atención sostenida es definida como la capacidad del individuo para mantener su concentración en una tarea específica durante un periodo prolongado, para lo cual en base a Machado et al. (2021) asumimos que la importancia de esta habilidad en el desempeño de tareas que demandan un monitoreo constante y continuo, donde cualquier distracción puede comprometer el éxito de la acción.

De acuerdo con Huilca y Villacis (2023) la atención sostenida está directamente relacionada con el sistema de alerta del cerebro, el cual actúa como un mecanismo que garantiza el mantenimiento de la concentración a lo largo del tiempo. Este sistema, ubicado en áreas específicas del cerebro, asegura que el individuo permanezca atento y consciente de los requisitos de la tarea que está realizando, permitiendo su ejecución de manera continua y sin interrupciones.

#### **2.2.2.1.2. Atención focalizada**

Es la capacidad cognitiva para dirigir el enfoque exclusivamente hacia un estímulo particular, ignorando aquellos elementos del entorno que no son relevantes para la tarea en curso, además que esta habilidad resulta esencial para actividades que requieren un alto nivel de precisión y



concentración, ya que permite seleccionar la información necesaria mientras se filtra activamente el resto (Rufino, 2015).

La atención focalizada es uno de los primeros procesos atencionales que el ser humano adquiere en su desarrollo, y consiste en la capacidad de fijar el foco de atención en un solo estímulo mientras se desestima la influencia de distractores. Zambrano (2017) enfatiza la importancia de este tipo de atención en la prevención de interferencias que puedan afectar la ejecución de tareas específicas, especialmente en contextos donde la precisión y el enfoque son determinantes para el éxito de la actividad.

#### **2.2.2.1.3. Manejo de distracciones**

Gaitán et al. (2020) nos ayuda a comprender de manera genérica que el manejo de distracciones se entiende como la habilidad de una persona para ignorar estímulos irrelevantes que pueden desviar su atención de la tarea principal. Este fenómeno se debe a que las demandas cognitivas más altas requieren un mayor enfoque y, por lo tanto, permiten una mejor gestión de los estímulos distractores (Machado et al., 2021).

#### **Distractores Externos e Internos**

según Salas Parrilla citado por Cortese (2015), es uno de los mayores obstáculos para el estudio y se asocia frecuentemente con un bajo rendimiento académico, para lo cual, Machado et al. (2021) define que las causas de la distracción se dividen en dos categorías principales: distractores externos e internos.



**Distractores Externos:** Estos incluyen elementos como ruidos ambientales, iluminación inadecuada, temperaturas extremas, posturas excesivamente cómodas, la falta de una planificación horaria efectiva, así como la dificultad o facilidad extrema del contenido. La rutina y la influencia de otros estímulos externos. también se consideran distractores que pueden interferir en la concentración.

**Distractores Internos:** Por otro lado, los distractores internos abarcan problemas personales o familiares, niveles de ansiedad, falta de interés o motivación, asuntos no resueltos, acumulación de tareas pendientes, fatiga física o psicológica, y debilidades de la voluntad. Estos factores internos pueden afectar significativamente la capacidad de un estudiante para mantenerse enfocado y comprometido con sus estudios.

#### **2.2.2.2. La función ejecutiva**

Duncan (1995) establece una conexión entre el manejo de distracciones y las funciones ejecutivas del cerebro, las cuales desempeñan un papel fundamental en la supresión de estímulos no deseados. Estas funciones permiten a las personas organizar sus pensamientos, planificar y priorizar tareas, lo que resulta crucial para el manejo efectivo de las distracciones. Así, el desarrollo de habilidades que fortalezcan las funciones ejecutivas contribuye directamente a una mayor capacidad para concentrarse y permanecer enfocado en actividades relevantes.

#### **2.2.2.3. Niveles de atención y concentración en niños**

La atención y la concentración en niños son habilidades críticas que varían en su desarrollo y pueden clasificarse en diferentes niveles. La



doctora Chokler (2005) identifica cuatro niveles de atención que se pueden observar en los niños, cada uno con características específicas. A partir de estas observaciones, se pueden establecer categorías generales de atención y concentración: alto, medio y bajo.

### **Primer Nivel: No Atención o Atención Prácticamente Cero**

En este estado, el niño parece casi adormecido o inactivo, con muy poca actividad. Muestra signos de distracción y parece cerrado al contacto con el entorno, sin volverse hacia su interior. Este nivel puede coincidir con momentos de fatiga.

### **Segundo Nivel: Atención Dispersa**

La atención del niño es dispersa y flotante, moviéndose de un objeto a otro sin un interés específico. Aunque el niño está activo, su inversión emocional es mínima, y puede dejar de lado objetos y mirar a su alrededor. Esta forma de atención a veces puede ser una respuesta a la espera o a la preocupación por algo.

### **Tercer Nivel: Atención Sostenida**

En este nivel, el niño demuestra movimientos de interés hacia ciertos objetos, aunque su atención no está completamente concentrada. Cuando encuentra algo que le interesa, su atención se mantiene, reproduciendo gestos y encadenamientos de experiencias conocidas. Si bien hay continuidad en su acción, no está completamente abstraído del entorno y puede ser fácilmente atraído por estímulos externos.

### Cuarto Nivel: Atención Concentrada

Aquí, el niño está completamente atrapado por un objeto o actividad que le resulta interesante. No se deja distraer y muestra poca actividad física. Su rostro y cuerpo reflejan una gran concentración, cuestionamiento y sorpresa, similares a una investigación profunda. Aunque puede haber breves momentos de distracción, rápidamente vuelve a focalizarse en su centro de interés.

Con base en los niveles definidos por Chokler, se pueden establecer tres categorías generales que describen el rendimiento de atención y concentración en los niños:

**Tabla 1**  
*Niveles de atención*

<b>Nivel de Atención</b>	<b>Descripción</b>
Alto	Los niños pueden mantener el enfoque durante largos periodos, incluso en ambientes llenos de distracciones.
Medio	Los niños logran concentrarse en tareas, pero pueden verse interrumpidos ocasionalmente por estímulos externos.
Bajo	Los niños se distraen fácilmente y tienen dificultad para completar tareas sin interrupciones.

Nota: Elaboración propia

#### 2.2.2.4. Implicaciones Educativas

Para mitigar los efectos negativos de las distracciones, es fundamental que los educadores implementen estrategias que ayuden a los



estudiantes a identificar y gestionar tanto los distractores externos como internos. Fomentar un entorno de aprendizaje que minimice las distracciones y promueva el bienestar emocional se convierte en una prioridad, permitiendo así que los alumnos adquieran destrezas en la gestión de distracciones que les sean útiles a lo largo de su vida académica y personal (Machado et al., 2021).

### **2.2.3. Mindfulness en la Atención y Concentración en niños**

Carrera (2020) nos ayuda a comprender como el mindfulness se estableció como una estrategia efectiva para potenciar la atención y concentración en los niños, mediante prácticas que promueven la atención plena y la autorregulación, se observó que los niños desarrollaron habilidades para gestionar mejor las distracciones y mantener el enfoque en tareas educativas.

Según lo indicado por Huilca y Villacis (2023) y Ramos (2023) la práctica de mindfulness facilitó una mejora en la capacidad de atención sostenida y focalizada, contribuyendo de este modo al desarrollo de habilidades cognitivas cruciales para el desempeño académico y la salud emocional de los alumnos, pudiendo así definir nuevas y diversas líneas de investigación cuyo propósito fue conectar a los diferentes agentes educativos, como docentes, familias y estudiantes.

Rodríguez (2017) mencionó que, con el fin de evaluar los efectos de implementar contenidos de mindfulness en las instituciones educativas, se han implementado numerosos proyectos tanto a nivel nacional como internacional, los cuales se encuentran en desarrollo para instaurar programas de mindfulness dentro del contexto educativo. Estos proyectos reflejan un interés creciente en el uso de



estrategias de mindfulness como medio para abordar los desafíos de atención y concentración en los niños, destacando su relevancia en la mejora de la experiencia educativa.

### 2.3. MARCO CONCEPTUAL

- **Yoga:** Es una actividad física, mental y espiritual que integra posturas, técnicas de respiración y meditación para fomentar el bienestar holístico y la relajación.
- **Taller:** Es una actividad práctica y formativa diseñada para desarrollar habilidades específicas a través de la participación activa de los estudiantes.
- **Concentración:** Es la habilidad de concentrar la atención en un único estímulo o tarea, ignorando distracciones internas y externas.
- **Memoria:** Es la capacidad cognitiva que facilita el almacenamiento, la retención y la recuperación de información para su uso en actividades y tareas futuras.
- **Autocontrol:** Es la habilidad de gestionar las propias emociones y comportamientos, manteniendo una respuesta equilibrada ante diversas situaciones.
- **Emociones:** Son reacciones afectivas que experimentamos en respuesta a estímulos internos o externos, y que influyen en nuestro comportamiento y estado mental.
- **Sensaciones físicas:** Son percepciones corporales producidas por estímulos externos o internos, como la presión, el calor, el dolor o el cosquilleo.
- **Estímulo:** Es cualquier elemento externo o interno que provoca una respuesta en el sistema nervioso, activando reacciones sensoriales o emocionales

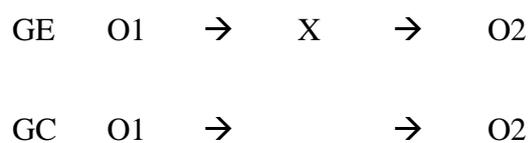


sesión incluyó actividades como ejercicios de respiración, visualización y manejo de distracciones, adaptadas a las necesidades de los niños para mejorar su capacidad de atención y concentración.

### 3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Fue de enfoque cuantitativo, este enfoque de investigación que se fundamenta en la recopilación y análisis de datos cuantitativos para identificar patrones, relaciones o tendencias (Mamani & Viracocha, 2023). Del método hipotético-deductivo, es un proceso de investigación científica que parte de una hipótesis y deduce consecuencias que deben verificarse mediante la observación o experimentación (Espinoza & Toscano, 2015).

Tuvo el diseño cuasi experimental, este tipo de diseño busca establecer relaciones causales entre variables, similar a los experimentos, pero sin asignación al azar de los integrantes de los grupos. En estos estudios, los grupos ya están formados o no pueden manipularse completamente, lo que limita el control sobre todas las variables externas. Aun así, permite analizar el efecto de una intervención o tratamiento en condiciones más cercanas a la realidad (Arias et al., 2022).



Donde:

GE = Grupo experimental

GC = Grupo control

O1 = Prueba de entrada o pre prueba

X = Experimento o tratamiento (aplicación del multibase)



02 = Prueba de salida o post prueba

### 3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

#### 3.4.1. Población

La población es el total de elementos que cuentan con las características requeridas para abordar el problema de investigación formulado (Arias et al., 2022). En ese sentido la población para la presente investigación fueron 70 niños y niñas de 5 años matriculados en la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO los cuales están repartidos de la siguiente manera:

**Tabla 2**

*Población de investigación*

<b>Sección</b>	<b>Niños (as)</b>
Sección A	23
Sección B	23
Sección C	24
<b>TOTAL</b>	<b>70</b>

Nota: datos obtenidos de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO

#### 3.4.2. Muestra

Es un segmento representativo de la población del cual se obtienen datos para hacer inferencias que se puedan generalizar a toda la población (Ríos Ramírez, 2017). La muestra de la investigación la conforman 46 niños y niñas de las secciones A y B.

**Tabla 3**

*Muestra del estudio*

<b>Sección</b>	<b>Niños y niñas</b>
Sección A	23
Sección B	23
<b>Total</b>	<b>46</b>

Nota: datos obtenidos de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO



### 3.4.3. Muestreo

El muestreo utilizado fue no probabilístico, seleccionado según el criterio del investigador. En este tipo de muestreo, las unidades se eligen de acuerdo con decisiones subjetivas o conveniencia, en lugar de mediante procedimientos aleatorios, esto implica que cada individuo de la población no cuenta con la misma probabilidad de ser seleccionado (Arias et al., 2022). Este tipo de muestreo se utiliza cuando la selección depende de factores específicos de la investigación, como accesibilidad o características particulares que interesan al investigador para obtener la información necesaria.

### 3.5. MATERIALES

Los materiales utilizados en las sesiones de mindfulness fueron diversos y contribuyeron a facilitar y enriquecer cada actividad realizada, estos fueron:

- Cuadernos.
- Lapiceros.
- Parlante.
- USB.
- Cofre de mindfulness.
- Siluetas de animales (mariposa y abeja).
- Plato descartable.
- Pelotas.
- Orejas de conejo.
- Silueta de arcoíris y algodón.
- Toallitas húmedas.
- Piedritas de colores.

- Carteles de figuras para respirar.
- Una campanita para entrar en meditación.
- Pulpo de papel elaborado.
- Tambor
- Botella sensorial
- Ilustraciones

### 3.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

**Tabla 4**

*Operacionalización de variables*

Variable	Definición	Dimensiones	Ítems	Escala	Categoría
<b>Independiente</b> : Sesiones de mindfulness	Es una práctica de atención plena que permite mantener la conciencia en el presente, aceptando las experiencias sin emitir juicios y manteniendo una actitud abierta hacia pensamientos y sensaciones (Vásquez, 2016).				
<b>Dependiente:</b> Atención y concentración	Son funciones cognitivas clave para procesar información y aprender, ya que permiten enfocar y mantener los recursos	Atención sostenida	1, 2, 3, 4, 5, 6.	Ordinal	Likert: C= Inicio B= En proceso

Variable	Definición	Dimensiones	Ítems	Escala	Categoría
	mentales en tareas o estímulos específicos. Estas habilidades incluyen varias dimensiones, como la atención sostenida, focalizada y el manejo de distracciones, que ayudan a controlar los estímulos relevantes e inhibir aquellos que distraen (Zambrano, 2017).	Atención focalizada          Manejo de distracciones	7, 8, 9, 10, 11, 12.       13, 14, 15, 16, 17, 18.		A= Logro previsto AD= Logro destaca do

Nota: Elaboración propia

### 3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

#### 3.7.1. Técnica

La técnica utilizada fue la observación directa, que, según Sampieri et al. (2014), permite registrar de manera sistemática y detallada los comportamientos y reacciones de los participantes en su entorno natural, proporcionando datos inmediatos y precisos sobre su interacción y respuestas ante las sesiones de mindfulness. Esta técnica nos ayudó a evaluar de manera continua el progreso de cada niño y niña.

#### 3.7.2. Instrumento

El instrumento empleado fue la “Ficha de Observación de la Atención. y Concentración en niños de 5 años”.

**Tabla 5**

*Ficha de observación de la atención y concentración en niños*

<b>FICHA TÉCNICA</b>	
<b>Nombre:</b>	Ficha de observación de la atención y concentración en niños de 5 años
<b>Autor:</b>	Yesica Rosa Zapana Yucra
<b>Año:</b>	2024
<b>Aplicación:</b>	Estudiantes de inicial
<b>Aspectos de Evaluación</b>	Desarrollo de la atención y concentración.
<b>Confiability y Validez</b>	Se sometió a validación a través del juicio de tres expertos. El primer experto otorgó una puntuación de 80, calificando el instrumento como aplicable, el segundo experto le dio una puntuación de 90.5, el tercer experto dio una puntuación de 82, también considerándolo aplicable. Según los criterios de evaluación, el instrumento fue valorado entre las categorías de bueno y excelente. La fiabilidad del instrumento se realizó mediante una prueba piloto con 15 estudiantes, y obtuvo un alfa de Cronbach 0.814 en el pre-test y 0.876 en el post-test esto indica que el instrumento es fiable.
<b>Dimensiones:</b>	Atención sostenida, atención focalizada, manejo de distracciones.
<b>Escala de calificación</b>	El instrumento cuenta con 18 ítems de respuestas tipo Likert, la escala valorativa fue mediante intervalos iguales, con niveles bajo, medio y alto.

*Nota: Elaboración propia*

### **3.8. PROCESAMIENTO ANALISIS ESTADISTICO**

Una vez recolectados los datos, se procedió a evaluar individualmente a cada niño tanto en el Pre-Test como en el Post-Test, registrando cuidadosamente la información en las fichas de observación de la atención y concentración de niños(as). Este proceso de observación detallada permitió identificar de manera precisa la atención y concentración de cada niño y niña en ambas etapas de la evaluación.



Posteriormente, los datos fueron organizados en un archivo de Excel, lo cual facilitó el manejo y la preparación de la información para el siguiente paso de procesamiento estadístico, asegurando que todos los datos estuvieran correctamente ordenados y listos para el análisis.

Con los datos ya ingresados en Excel, se realizó la importación al software de análisis estadístico SPSS v26, donde se desarrolló el análisis estadístico tanto inferencial como descriptivo. Este paso fue crucial para obtener una comprensión profunda de los resultados, ya que permitió explorar tendencias y patrones en los datos. El uso de SPSS facilitó el cálculo de diversas medidas estadísticas y proporcionó herramientas avanzadas para evaluar las hipótesis planteadas en el estudio, asegurando así un análisis riguroso y sistemático de la información recolectada.

Finalizado el análisis en SPSS, se verificaron los valores de significancia obtenidos. Dado que el estudio tiene un diseño cuasiexperimental, se aplicó el estadígrafo T de Student, utilizando la ecuación correspondiente. Este método permitió comparar las diferencias entre los resultados del Pre-Test y Post-Test para cada niño. La aplicación de esta técnica estadística fue fundamental para determinar si los cambios observados eran significativos, proporcionando una base firme para analizar los resultados de acuerdo con las hipótesis formuladas.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. OBJETIVO PRINCIPAL

El objetivo general es, evaluar la efectividad de las sesiones de mindfulness en el desarrollo de la atención y concentración en niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO

**Tabla 6**

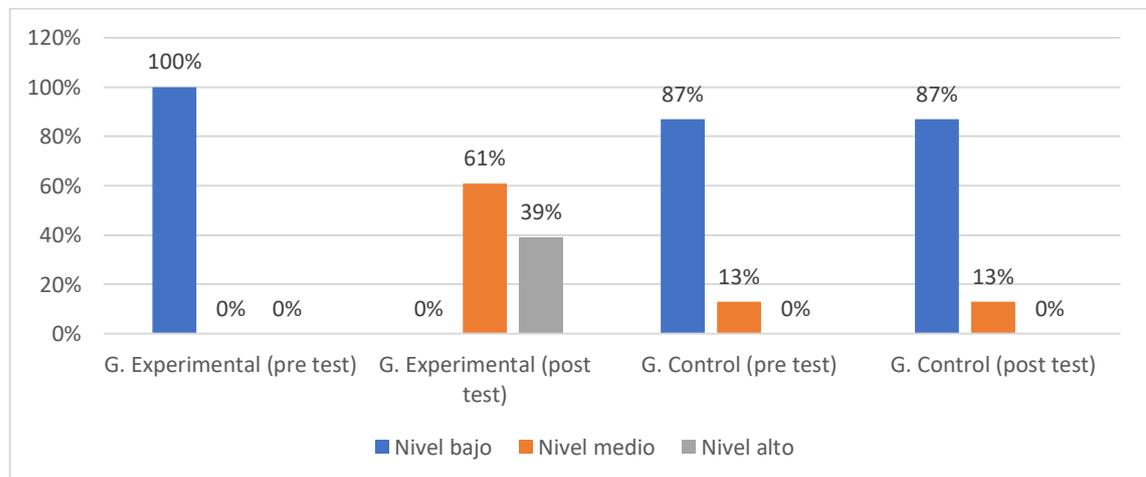
*Efectividad de las sesiones mindfulness en el desarrollo de la atención y concentración*

Nivel de atención y concentración	Experimental				Control			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Nivel bajo	23	100%	0	0%	20	87%	20	87%
Nivel medio	0	0%	14	61%	3	13%	3	13%
Nivel alto	0	0%	9	39%	0	0%	0	0%
Total	23	100%	23	100%	23	100%	23	100%

Nota: Realizado en el Software SPSS V26

**Figura 2**

*Nivel del desarrollo de la atención y concentración*





En la tabla 6 y figura 2 se observa el nivel de atención y concentración de los estudiantes de la I.E.I. 285 G.U.E.S. antes y después de la intervención con las sesiones de mindfulness. En el grupo experimental, se evidencia que, durante el pre-test, el 100% de los estudiantes se encontraban en un nivel bajo de atención y concentración. Tras la intervención con las sesiones de mindfulness, se registró una mejora notable: el 61% de los infantes alcanzó un nivel medio y el 39% un nivel alto. En contraste, el grupo control mostró resultados constantes entre el pre-test y el post-test, manteniéndose un 87% de los infantes en nivel bajo y un 13% en nivel medio, sin alcanzar niveles altos de atención y concentración. Esto sugiere que, a diferencia del grupo experimental, los estudiantes del grupo control no experimentaron mejoras significativas en su nivel de atención y concentración.

#### 4.1.1. Prueba de hipótesis

**H0:** Las sesiones de Mindfulness no mejoran la atención y concentración en niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO

**Ha:** Las sesiones de Mindfulness mejoran la atención y concentración en niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO

**Tabla 7**

*T de Student de la atención y concentración de los niños y niñas de 5 años*

	Media	Desviación	Dif. emparejadas		t	gl	Sig.
			Error promedio	95% de intervalo de confianza			
			Inferior	Superior			
pre test	-						
- post test	27.609	5.467	1.140	-29.973 -25.245	-	22	0.000

Nota: Realizado en el Software SPSS v26

En la tabla 7 se aprecia la prueba T de Student de la atención y concentración de los niño y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO Dado que el valor de significancia es 0.000 ( $p < 0.05$ ), se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alternativa ( $H_a$ ) la cual indica que las sesiones de Mindfulness mejoran la atención y concentración en niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO En otras palabras, las diferencias observadas entre el pre-test y el post-test no son producto del azar, sino que muestran un cambio real en la atención y concentración debido a la intervención.

#### 4.2. RESULTADOS PARA EL OBJETIVO ESPECÍFICO 1

**Tabla 8**

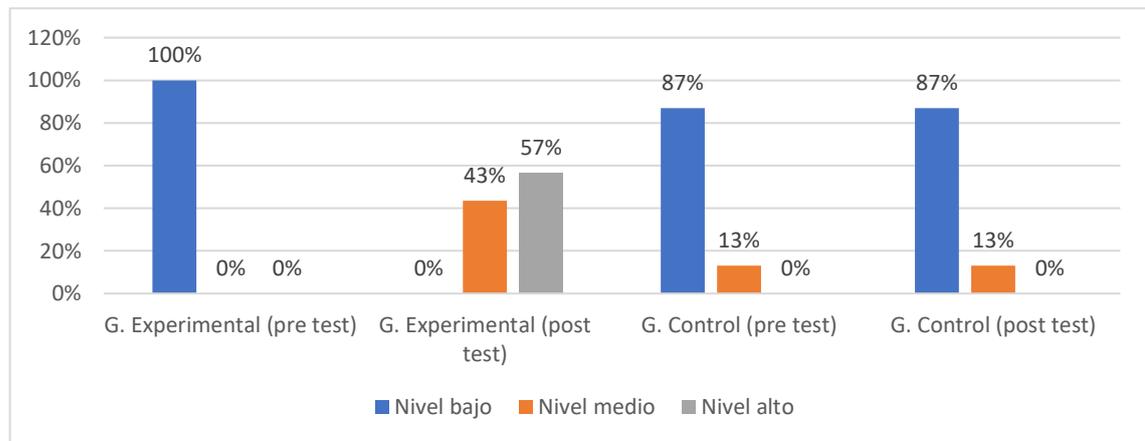
*Efectividad de las sesiones mindfulness en el desarrollo de la atención sostenida*

Nivel de atención sostenida	Experimental				Control			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Nivel bajo	23	100%	0	0%	19	83%	19	83%
Nivel medio	0	0%	10	43%	4	17%	4	17%
Nivel alto	0	0%	13	57%	0	0%	0	0%
Total	23	100%	23	100%	23	100%	23	100%

Nota: Realizado en el Software SPSS v26

**Figura 3**

*Nivel del desarrollo de la atención sostenida*



En la tabla 8 y figura 3 se observa el nivel de atención sostenida de los estudiantes de la I.E.I. 285 G.U.E.S. antes y después de la intervención con las sesiones de mindfulness. En el G.E., durante el pre-test, el 100% de los estudiantes se encontraban en un nivel bajo de atención sostenida. Sin embargo, tras la intervención con las sesiones de mindfulness, se observó una mejora significativa: el 43% de los estudiantes alcanzó un nivel medio y el 57% un nivel alto, sin ningún estudiante en el nivel bajo. En el grupo control, los resultados permanecieron sin cambios entre el pre-test y el post-test, con el 83% de los infantes en el nivel bajo y el 17% en el nivel medio, y ninguno alcanzando el nivel alto en atención sostenida. Esto indica que, a diferencia del G.E., los infantes del G.C. no lograron mejoras en su atención sostenida, lo cual sugiere que las sesiones de mindfulness tuvieron un efecto positivo en el grupo experimental.

#### **4.2.1. Prueba de hipótesis**

**H0:** Las sesiones de Mindfulness no mejoran la atención sostenida en los niños de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO

**Ha:** Las sesiones de Mindfulness mejoran la atención sostenida en los niños de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO

**Tabla 9**

*Prueba t de Student para la atención sostenida*

	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza		t	gl	Sig.
				Inferior	Superior			
Pre test –								
Post test	-9.696	2.439	0.509	-10.750	-8.641	19.065	22	0.000

Nota: Realizado en el Software SPSS v26

En la tabla 9 se aprecia la prueba T de Student de la atención sostenida de los niño y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO Dado que el valor de significancia es 0.000 ( $p < 0.05$ ), se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alternativa ( $H_a$ ) la cual indica que las sesiones de Mindfulness mejoran la atención sostenida de los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO En otras palabras, las sesiones muestran que si son eficientes y ayuda a mejorar la atención sostenidas de los niños y niñas.

#### 4.3. RESULTADOS PARA EL OBJETIVO ESPECÍFICO 2

**Tabla 10**

*Efectividad de las sesiones mindfulness en el desarrollo de la atención focalizada*

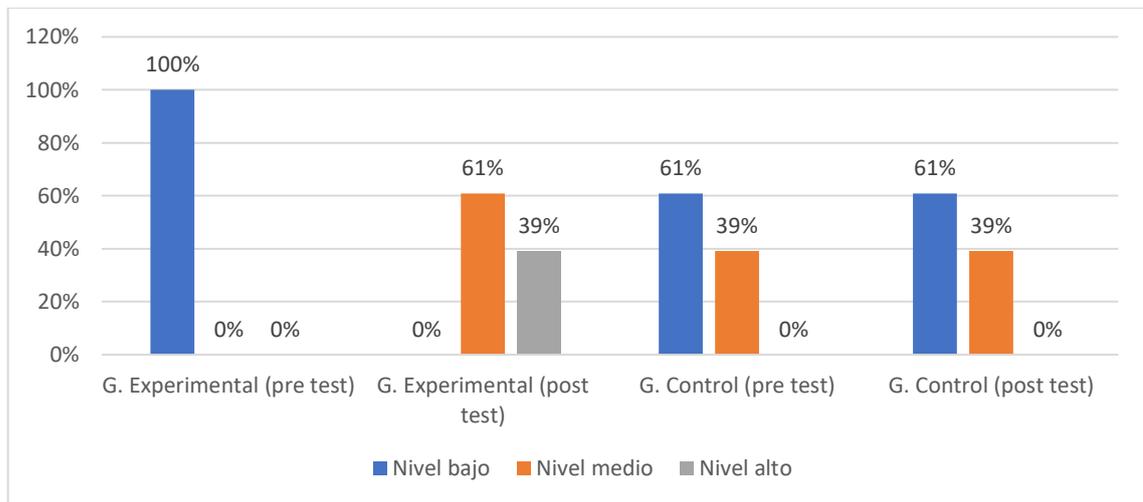
Nivel de atención focalizada	Experimental				Control			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Nivel bajo	23	100%	0	0%	14	61%	14	61%

Nivel medio	0	0%	14	61%	9	39%	9	39%
Nivel alto	0	0%	9	39%	0	0%	0	0%
Total	23	100%	23	100%	23	100%	23	100%

Nota: Realizado en el Software SPSS v26

**Figura 4**

*Nivel del desarrollo de la atención focalizada*



En la tabla 10 y figura 4 se presenta el nivel de atención focalizada de los estudiantes de la I.E.I. 285 G.U.E.S. antes y después de la intervención con las sesiones de mindfulness. En el G.E., se observa que en el pre-test el 100% de los estudiantes se encontraban en un nivel bajo de atención focalizada. Después de la intervención con las sesiones de mindfulness, se observó una mejora notable: el 61% de los infantes alcanzó un nivel medio y el 39% un nivel alto, quedando el nivel bajo en 0%. En el grupo control, los resultados no mostraron cambios significativos entre el pre-test y el post-test, con un 61% de los infantes permaneciendo en el nivel bajo y un 39% en el nivel medio, sin alcanzar el nivel alto en atención focalizada.

#### 4.3.1. Prueba de hipótesis

**H0:** Las sesiones de Mindfulness no mejoran la atención focalizada en los niños de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO

**Ha:** Las sesiones de Mindfulness mejoran la atención focalizada en los niños de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO

**Tabla 11**

*Prueba t de Student para la atención focalizada*

	Media	Desv. Desviación	Dif. emparejadas		t	gl	Sig. (bilateral)
			Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza Inferior Superior			
pre test	-9.522	2.372	0.495	-10.547 -8.496	-	22	0.000
post test					19.255		

Nota: Realizado en el Software SPSS v26

En la tabla 11 se aprecia la prueba T de Student de la atención focalizada de los niño y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO dado que el valor de significancia es 0.000 ( $p < 0.05$ ), se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alternativa ( $H_a$ ) la cual indica que las sesiones de Mindfulness mejoran la atención focalizada de los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO En otras palabras, las sesiones muestran que si son eficientes y ayuda a mejorar la atención focalizadas de los niños y niñas.

#### 4.4. RESULTADOS PARA EL OBJETIVO ESPECÍFICO 3

**Tabla 12**

*Efectividad de las sesiones mindfulness en el desarrollo del manejo de distracciones*

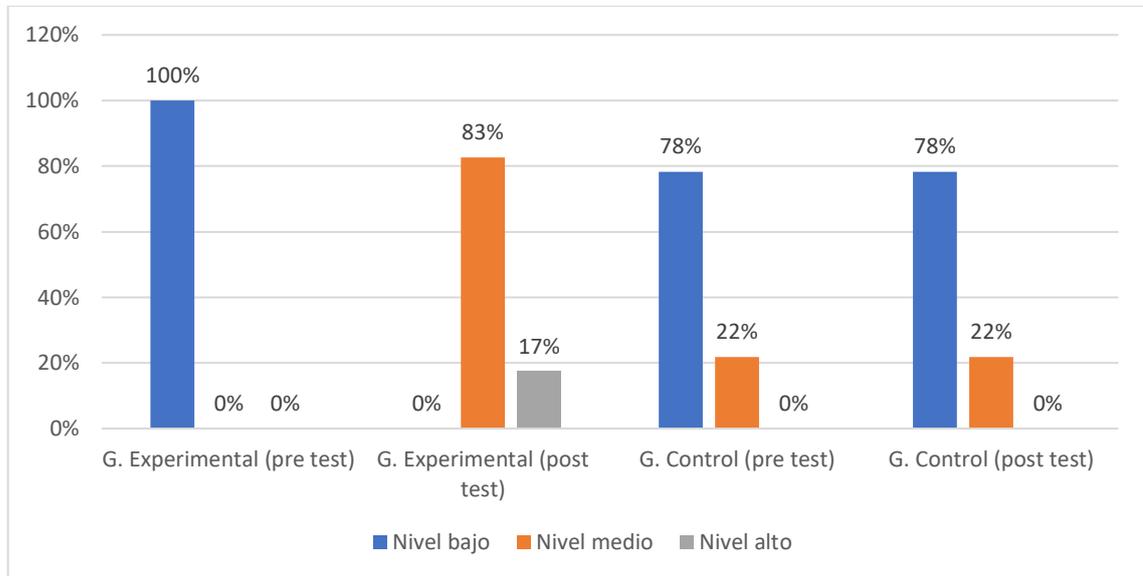
Nivel de manejo de distracciones	Experimental				Control			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Nivel bajo	23	100%	0	0%	18	78%	18	78%
Nivel medio	0	0%	19	83%	5	22%	5	22%

Nivel alto	0	0%	4	17%	0	0%	0	0%
Total	23	100%	23	100%	23	100%	23	100%

Nota: Realizado en el Software SPSS v26

### Figura 5

#### *Nivel del desarrollo del manejo de distracciones*



En la tabla 12 y figura 5 se observa el nivel de manejo de distracciones de los estudiantes de la I.E.I. 285 G.U.E.S. antes y después de participar en las sesiones de mindfulness. En el grupo experimental, el 100% de los estudiantes se encontraba en un nivel bajo en el pre-test. Después de la intervención, se notó una mejora considerable: el 83% de los estudiantes alcanzó un nivel medio, y el 17% logró un nivel alto, sin que quedara ningún estudiante en el nivel bajo. Por otro lado, en el grupo control, los resultados se mantuvieron constantes entre el pre-test y el post-test. Un 78% de los estudiantes permaneció en el nivel bajo, y el 22% en el nivel medio, sin alcanzar el nivel alto en manejo de distracciones. Estos resultados sugieren que las sesiones de mindfulness tuvieron un efecto positivo en el manejo de distracciones en el grupo experimental, mientras que el grupo control no mostró mejoras significativas en esta habilidad

#### 4.4.1. P Prueba de hipótesis

**H0:** Las sesiones de Mindfulness no mejoran el manejo de distracciones en los niños de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO

**Ha:** Las sesiones de Mindfulness mejoran el manejo de distracciones en los niños de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO

**Tabla 13**

*Prueba t de Student para el manejo de distracciones*

	Media	Dif. emparejadas			t	gl	Sig. (bilateral)	
		Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza Inferior Superior				
pre test								
-	-8.391	2.251	0.469	-9.365	-7.418	17.878	22	0.000
post test								

Nota: Realizado en el Software SPSS v26

En la tabla 13 se aprecia la prueba T de Student del manejo de distracciones de los niño y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO Dado que el valor de significancia es 0.000 ( $p < 0.05$ ), se rechaza la hipótesis nula (H0) y se acepta la hipótesis alternativa (Ha) la cual indica que las sesiones de Mindfulness mejoran el manejo de distracciones de los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO En otras palabras, las sesiones muestran que si son eficientes y ayuda a mejorar el manejo de distracciones de los niños y niñas.

#### 4.5. DISCUSIÓN

Este estudio evidenció que las sesiones de mindfulness contribuyen a mejorar la atención y concentración en niños y niñas de 5 años en la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO, alcanzando el objetivo de la investigación y mostrando que



la práctica regular de mindfulness es una herramienta eficaz para el desarrollo de estas habilidades de los niños (as) de 5 años. Los resultados obtenidos son consistentes con los hallazgos de Sánchez et al. (2020), quienes también reportaron un incremento en la atención y concentración tras implementar un programa de mindfulness en niños de la misma edad. Además, el estudio de Sánchez et al. observó mejoras en el rendimiento académico de los estudiantes, reforzando la conexión entre la atención plena y el desempeño escolar. Otro estudio de Mamani & Mamani (2022) señala que un 55% de los estudiantes presentaron niveles regulares de atención y concentración, lo que coincide con la necesidad de estrategias como el mindfulness para mejorar estas habilidades. Similarmente, Acurio (2024) en Ecuador reportó beneficios en la atención y concentración infantil tras aplicar estrategias motivacionales dentro de sesiones de mindfulness, aunque en una población más joven (niños de 3 a 4 años). A pesar de las diferencias metodológicas como el uso de entrevistas abiertas en lugar de fichas de observación directa, ambos estudios destacan el impacto positivo del mindfulness, incluyendo el aumento en la motivación, lo cual facilita una mejor concentración en las actividades de aprendizaje. Desde un enfoque teórico Vásquez (2016) señala que la práctica diaria del mindfulness es crucial para obtener resultados sostenibles, ya que permite a los niños integrar las técnicas en su rutina, fomentando tranquilidad y autocontrol, elementos esenciales para mejorar la concentración en edades tempranas. Entre las limitaciones se encuentra la falta de un grupo de control, lo que dificultó una comparación más rigurosa con otras intervenciones. Además, se observó que los niños tardaron algunas sesiones en adaptarse a la práctica del mindfulness; no obstante, a partir de la tercera sesión comenzaron a evidenciarse cambios positivos, reflejando la necesidad de un periodo de familiarización inicial.



En relación con la atención sostenida, este estudio mostró que, en el pretest, el 100% de los estudiantes se ubicó en un nivel bajo de atención sostenida, pero tras las sesiones de mindfulness, el 57% alcanzó un nivel alto, mostrando una mejora significativa según la prueba t de Student ( $p = 0.000$ ). Esto evidencia que las sesiones de mindfulness tienen un impacto positivo en la capacidad de los niños para mantener la atención en actividades específicas, fortaleciendo su concentración y enfoque. Estos resultados son consistentes con investigaciones previas, como la de Huilca & Villacis (2023), quienes reportaron que un 32% de los niños evaluados presentaba niveles bajos de atención sostenida, y con el estudio de Apaza & Mamani (2024), que demostró una mejora significativa al pasar del 77.7% en un nivel de logro al 66.6% en un nivel destacado tras la aplicación de juegos de mesa ( $t_c = 5.0154 > t = 20.141$ ). Esto sugiere que tanto las actividades estructuradas de mindfulness como los juegos dinámicos pueden contribuir significativamente al desarrollo de la atención sostenida en niños. Esto es debido a que la atención sostenida está directamente relacionada con el sistema de alerta del cerebro, el cual actúa como un mecanismo que garantiza el mantenimiento de la concentración a lo largo del tiempo (Huilca y Villacis, 2023). Sin embargo, se observaron diferencias al comparar con el estudio de Infante (2020), donde el 71% de los niños mostró respuestas atencionales a estímulos visuales intensos en el pretest, mientras que en este estudio dicha categoría obtuvo un 0%. Estas discrepancias podrían atribuirse a diferencias metodológicas: Infante empleó una lista de cotejo, mientras que este trabajo utilizó una ficha de observación directa y contó con una muestra más amplia (46 participantes frente a 17).

En relación con las habilidades de atención focalizada, nuestro estudio revela que en el pretest el 100% de los estudiantes carecía de habilidades para mantener la atención focalizada. Sin embargo, tras aplicar las sesiones de mindfulness, un 61% de los



estudiantes alcanzó un nivel medio en esta habilidad, con una mejora significativa confirmada mediante la prueba t de Student ( $p = 0.000$ ), lo cual respalda la efectividad de las sesiones de mindfulness para mejorar la atención focalizada en niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - "CARIÑOSITOS" - PUNO Estudios previos, como el de Apaza & Mamani (2024), también evidencian resultados similares: en su investigación, el 77.7% de los niños alcanzaron un nivel de logro tras la implementación de juegos de mesa, con un 66.6% logrando pasar al nivel de logro destacado, lo cual, al igual que en nuestro estudio, fue corroborado con la prueba T de Student. Esta coincidencia sugiere que tanto el mindfulness como los juegos de mesa estructurados pueden ser intervenciones efectivas para fortalecer la atención focalizada. Ya que la atención focalizada es la capacidad cognitiva para dirigir el enfoque exclusivamente hacia el estímulo particular (Rufino, 2015). En particular, el uso de juegos como el bingo adaptado a actividades de mindfulness, que incluían ejercicios como la respiración del león y técnicas de meditación, jugó un papel crucial en el presente estudio para el desarrollo de esta habilidad. Este enfoque se alinea con los resultados de Guachisaca (2023), quien demostró que las técnicas de mindfulness son efectivas para mejorar la atención selectiva y el desempeño académico en los niños. Por otro lado, el estudio de Infante (2020) reportó diferencias, ya que el 53% de los niños mostró capacidad para focalizar su mirada hacia el interlocutor a pesar del ruido, mientras que en nuestro pretest los niños no mantenían la mirada ni respondían a estímulos auditivos como canciones. Esta discrepancia podría explicarse por el diseño cuasi-experimental de nuestro estudio, que evaluó el progreso a través de un pretest y un posttest, y la inclusión de intervenciones como los "medita cuentos" y el uso de mascaritas de la ranita Berta. Estos elementos favorecieron un progreso gradual en la atención focalizada.



En cuanto al manejo de distracciones, nuestro estudio reveló que en el pretest el 100% de los niños y niñas se encontraba en un nivel bajo de manejo de distracciones. No obstante, tras las sesiones de mindfulness, el 83% de los estudiantes alcanzó un nivel medio en esta habilidad, con una mejora significativa evidenciada mediante la prueba t de Student ( $p = 0.000$ ), lo cual sugiere que el mindfulness es efectivo para mejorar el control de distracciones en niños de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO Este hallazgo es coherente con el estudio de Velasco (2023), donde las docentes indicaron que, al inicio del ciclo escolar, los niños enfrentaban dificultades para concentrarse, lo cual se manifestaba en comportamientos como pedir permiso constantemente o no responder a preguntas. Ambos estudios coinciden en que, a esta edad, los niños son naturalmente activos y se distraen con facilidad; de hecho, en nuestro estudio, al introducir un juguete cerca, los niños se desviaban rápidamente de sus actividades. De manera similar, el estudio de Guachisaca (2023) respalda la eficacia del mindfulness, destacando que esta técnica no solo mejora la concentración, sino que también facilita la motivación por parte de los docentes. Apaza & Mamani (2024) encontraron resultados alineados, donde en el pretest el 72.2% de los niños tenía un nivel logrado de manejo de distracciones, y tras aplicar juegos de mesa, el 77% alcanzó un nivel de logro destacado. En ambas investigaciones, las actividades como juegos de imaginación, el uso de dados, ejercicios de meditación y concentración básica ayudaron a los niños a prolongar sus tiempos de atención, mejorar la retención de información y despertar su interés. Sin embargo, una limitación observada en nuestro estudio fue que algunos niños, de manera natural, olvidaban rutinas diarias, como guardar su lonchera o quitarse los zapatos al entrar a la sala de psicomotricidad, comportamiento también observado en el estudio de Velasco (2023), donde los estudiantes no cumplían instrucciones, iniciaban tareas con retraso y se distraían con otras actividades.



## V. CONCLUSIONES

**PRIMERA:** Para el objetivo general se concluye que, las sesiones de mindfulness mejoraron la atención y concentración en niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO Esta mejora se comprobó estadísticamente mediante la prueba t de Student, con un valor de  $p = 0.000$ , confirmando la significancia del resultado. Además, se demostró que el grupo experimental mostró un aumento notable en los niveles de atención y concentración, pasando del 0% al 61% en el nivel medio y del 0% al 39% en el nivel alto.

**SEGUNDO:** Referente al primer objetivo específico, el grupo experimental mejoró la atención sostenida de los niños y niñas luego de las sesiones de mindfulness con una significancia de 0.000. en la prueba de T de Student. Además, se demostró que el grupo experimental mostró un aumento notable en los niveles de atención sostenida, pasando del 0% al 43% en el nivel medio y del 0% al 57% en el nivel alto.

**TERCERO:** En razón al segundo objetivo específico las sesiones de mindfulness mejoran la atención focalizada en niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO Esta mejora se comprobó estadísticamente mediante la prueba t de Student, con un valor de  $p = 0.000$ . Además, se demostró que en el grupo experimental en el pre test fue obtuvo un nivel bajo del 100%, en el post test obtuvo un nivel medio de 61% y un nivel alto de 39% de atención focalizada.

**CUARTA:** Respecto al tercer objetivo específico estadísticamente se comprobó que las sesiones de mindfulness mejoran el manejo de distracciones en niños y



niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C. - “CARIÑOSITOS” - PUNO mediante la prueba t de Student, con un valor de  $p = 0.000$ , además se encontró que en el del grupo experimental en el pre test el 100% obtuvo un nivel bajo, en el post test obtuvo un nivel medio de 83% y un nivel alto de 17% del manejo de distracciones.



## VI. RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** A los directivos de la DRE Puno promover la implementación de programas de mindfulness en instituciones educativas de nivel inicial, priorizando aquellas en zonas vulnerables, además de gestionar capacitaciones para docentes y directores para que el personal esté preparado en aplicar estas técnicas de forma efectiva.
- SEGUNDA:** A los directores de la Institución Educativa Inicial N° 285 G.U.E.S.C. Se sugiere implementar sesiones regulares de mindfulness en el currículo adaptándolas a la rutina de los niños para fortalecer sus habilidades de atención y manejo de distracciones, así como crear espacios adecuados para la práctica que permitan un ambiente de concentración. Además, proponer programas de formación para docentes en mindfulness, no solo para aplicarlo en sus estudiantes, sino también como herramienta de manejo del estrés. Esto favorecerá un ambiente escolar más positivo y empático.
- TERCERA:** Capacitarse en técnicas de mindfulness para aplicarlas en el aula, no solo como herramienta para mejorar la atención y concentración de los niños, sino también para fomentar un ambiente de aprendizaje positivo y empático. A la vez integrar estas técnicas de mindfulness en el aula mediante ejercicios de respiración, visualización y atención plena durante las actividades diarias, creando así un ambiente de calma y concentración.
- CUARTA:** A los padres de familia que participen en programas y talleres realizados por la institución educativa, donde puedan aprender y aplicar técnicas de mindfulness junto a sus hijos. Esta práctica de mindfulness también



realizarlo en el hogar mediante ejercicios sencillos con los hijos para reforzar su atención y concentración en un contexto familiar.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acurio Proaño, I. K. (2024). *Mindfulness en la manifestación de emociones en niños de 3 a 4 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo* (Issue March) [Universidad Técnica de Ambajo]. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/32662>
- Alvites Jimenez, R. (2023). *Programa de Mindfulness para mejorar la autorregulación emocional en niños de 3 años en una institución pública. El Agustino-2023* [Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/123988>
- Apaza Condori, K., & Mamani Quispe, S. (2024). Juegos de mesa en el fortalecimiento de la atención en niños de la IEI. N° 234, Puno [Universidad Nacional del Altiplano]. In *Tesis*. [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza\\_Mamani\\_Joel\\_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza_Mamani_Joel_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Arias, J., Holgado, J., Tafur, T., & Vasquez, M. (2022). Metodología de la investigación: El método ARIAS para desarrollar un proyecto de tesis. In *Repositorio Concytec* (Primera). Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.016>
- Bishop, S., Lau, M., & Shapiro, S. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *ClinPsycholSciPract.*, 23(4), 230–241.
- Bonastre, D. (2023). El impacto de Mindfulness, solución prometedora para estrés y ansiedad en futuros estudiantes de Formación Docente del CREP, 2023. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(6), 1496–1509. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i6.1542>
- Carrera, P. (2020). Mindfulness y su aplicación en el alumnado con trastorno por déficit de atención e hiperactividad [Tesis de Grado, Universidad de Sevilla]. In *Repositorio US*. [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/108210/Pilar\\_Carrera\\_Macarro\\_educ\\_Prim\\_20..pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/108210/Pilar_Carrera_Macarro_educ_Prim_20..pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Chokler, D. M. (2005). Niveles de Atención 1 ¿De quién es el Déficit Atencional? Distribuido por Pikler-Lóczy Euskal Herriko elkarteá por cortesía de la autora. *Pikler-Lóczy Euskal Herriko Elkarteá*, 1–8. [http://www.educared.org.ar/infanciaenred/Educrianza/2007\\_03/temario/01.asp](http://www.educared.org.ar/infanciaenred/Educrianza/2007_03/temario/01.asp)
- Ley General de Educación N° 28044, Sobre Educación 36 (2003). [http://www.minedu.gob.pe/p/ley\\_general\\_de\\_educacion\\_28044.pdf](http://www.minedu.gob.pe/p/ley_general_de_educacion_28044.pdf)
- Coronado Jiménez, M. E. (2021). Juegos lúdicos para la atención en el aprendizaje de los niños, Institución Educativa “Señor de la Divina Misericordia- Chiclayo [Universidad César Vallejo]. In *Repositorio Institucional - UCV*. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/59548>
- Cortese, A. (2015). Técnicas de Estudio. *Vida Científica Boletín Científico De La Escuela Preparatoria*, No. 4(3). <http://www.tecnicas-de-estudio.org/tecnicas/tecnicas10.htm>



- Cruz, D. (2017). Relación de la altitud con el riesgo de presentar trastorno por déficit de atención e hiperactividad en niños de las ciudades de Puno Y Piura entre los años escolares [Universidad Nacional del Altiplano]. In *Repositorio UNAP*. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/6434>
- Espinoza, E., & Toscano, D. (2015). Metodología de la investigación técnica y educativa. In Ediciones UTMACH (Ed.), *Ediciones UTMACH* (Primera ed, Issue p).
- Gaitán, O. L., Aristizabal, P., & Bueno, L. S. (2020). Distracciones durante la práctica clínica de enfermería: revisión integrativa. *Revista Ciencia y Cuidado*, 17(2), 129–142. <https://doi.org/10.22463/17949831.1576>
- García, C. (2016). Impact of a Brief Mindfulness-based Intervention among Children: Pilot Study. • *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 87(3), 61–74. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i6.1542%0AEI>
- Guachisaca, G. (2023). *El uso de la Técnica Mindfulness y el Desarrollo de la Atención Selectiva en los niños de nivel inicial de 4 a 5 años* [Universidad Técnica de Ambato]. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/16030/1/UPS-CT007773.pdf>
- Hanh, N. (2020). *Beneficios de Mindfulness*. 1–14.
- Herrera, O. (2021). Taller “Mindfulness Kids” para favorecer la gestión emocional de la Institución Educativa N° 414 Huarapa, Huánuco - 2021 [Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. In *Repositorio UNHV*. <https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/8623/TEI00113E88.pdf>
- Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Intere intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios. *Clinica y Salud*, 27(3), 115–124. <http://dx.doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>
- Huilca, G., & Villacis, J. (2023). La atención sostenida en el proceso de enseñanza – aprendizaje de los estudiantes de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Isabel de Godín”, Riobamba. [Universidad Nacional de Chimborazo]. In *Repositorio UNC*. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/12731/1/UNACH-EC-FCEHT-PSCP-020-2024.pdf>
- Infante, C. (2020). *Atención y concentración en el aprendizaje de los niños y niñas de 5 años del nivel inicial en la “I.E n° 005” de Piura, 2019* [Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/49846>
- Kabat-zinn, J. (2015). MINDFULNESS for BEGINNERS. In S. . Editorial Kairós (Ed.), *Journal of Collective Bargaining in the Academy* (Primera Ed, Issue 10). <https://doi.org/10.58188/1941-8043.1544>
- Kabat, Z. (2003). Mindfulness-based intervention in context: Past, present and future. *Clin Psychol Sci Pract.*, 10, 56–144.
- Laura, R., & Tapara, P. (2022). *Facultad de Ciencias Jurídicas Contables y Sociales Escuela Profesional de Contabilidad*. Universidad Tecnológica de los Andes.



- Machado, M., Márquez, A., & Acosta, R. (2021). Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en educandos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 59, 75–82.  
[https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/59/59\\_Machado.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/59/59_Machado.pdf)
- Mamani Mendoza, R., & Viracocha Ninaja, R. (2023). *El investigador Para Principiantes de la Investigación* (Ruah de Dios (ed.); Primera ed).
- Mamani Yanqui, Y., & Mamani Yanqui, L. (2022). *Atención y concentración en infantes de 5 anualidades de la Institución Educativa Inicial N°343, Moquegua, 2022* [Universidad José Carlos Mariátegui]. <https://hdl.handle.net/20.500.12819/2212>
- Resolución Ministerial N° 289-2016-MINEDU, Pub. L. No. 289, 2 (2016).  
[https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/151472/\\_289-2016-MINEDU\\_-\\_13-06-2016\\_03\\_17\\_22\\_-RM\\_N\\_289-2016-MINEDU.pdf](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/151472/_289-2016-MINEDU_-_13-06-2016_03_17_22_-RM_N_289-2016-MINEDU.pdf)
- Ley N° 30466, Mimp 1 (2018). <https://www.mimp.gob.pe/webs/mimp/pnaia/pdf/Ley-30466-que-establece-parametros.pdf>
- Olivera, K. (2019). *Factores familiares relacionados al desarrollo psicomotor en niñas y niños de 4 años de una institución educativa , 2018*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- OMS. (2024). *Para crecer sanos, los niños tiene que pasar menos tiempo sentados y jugar más*. <https://www.who.int/es/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
- Palacios, A. (2023). *Experiencias vividas por niños a través de un taller de mindfulness en un centro de Lima Metropolitana* [Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. [https://upc.aws.openrepository.com/bitstream/handle/10757/658477/Palacios\\_RA.pdf](https://upc.aws.openrepository.com/bitstream/handle/10757/658477/Palacios_RA.pdf)
- Palomera, R. (2017). Psicología positiva en la escuela: Un cambio con raíces profundas. *Papeles Del Psicólogo - Psychologist Papers*, 37(1), 66.  
<https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2823>
- Parra, M., Montañés, J., Montañés, M., & Bartolomé, R. (2012). Conociendo mindfulness. *Ensayos: Revista de La Facultad de Educación de Albacete*, 27, 29–46.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4202742&info=resumen&idioma=SPA>
- Parra Reyes, D. (2018). Efectos adversos de las nuevas tecnologías y su interferencia en el proceso de aprendizaje. *Educación*, 24(2), 217–226.  
<https://doi.org/10.33539/educacion.2018.v24n2.1341>
- Peña, B. (2012). *7 actitudes mindfulness: ¿Cómo practicar?* 1–12.  
[https://cpeeprincesasofia.org/wp-content/uploads/2020/05/Iniciación-al-mindfulness-en-trabajo\\_Apunte-Ponencia.pdf](https://cpeeprincesasofia.org/wp-content/uploads/2020/05/Iniciación-al-mindfulness-en-trabajo_Apunte-Ponencia.pdf)
- Pico, L. (2020). EL MINDFULNESS EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS  
Tesis de grado previo a la obtención del título de Magíster en Innovación en



- Educación Autora : Laura Cristina Pico Alcívar Asesora : Ms . C . Sinay Vera [Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. In *Repositorio PUCE*. [https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/2335/1/PICO ALCIVAR LAURA.pdf](https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/2335/1/PICO_ALCIVAR_LAURA.pdf)
- Pompa Abano, J. N. (2023). *Programa mindfulness para estimular la empatía de los niños de cinco años, Trujillo - 2022* [Universidad Privada Antenor Orrego]. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/15351>
- Ramos, M. V. (2021). *Efectos de la práctica de mindfulness sobre la atención selectiva y sostenida y el control inhibitorio en alumnos de 4° y 5° año de Educación Primaria* [Universidad Católica de Argentina]. [https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/18724/2/TFLACSO-2021 MVRM.pdf](https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/18724/2/TFLACSO-2021-MVRM.pdf)
- Ramos, P. (2023). La eficiencia de la Técnica de Mindfulness para la Inteligencia Emocional en Niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, Año 2022. [Universidad Nacional del Altiplano]. In *Repositorio UNAP*. [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza\\_Mamani\\_Joel\\_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza_Mamani_Joel_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ríos Ramírez, R. R. (2017). *Metodología para la investigación y redacción* (Servivios Académicos Intercontinentales S.L. (ed.); Primera ed). <https://www.eumed.net/libros-gratis/2017/1662/1662.pdf>
- Riveros Morales, M. A., & Espinal Prado, F. de M. E. (2022). Facultad De Derecho Y Humanidades [Universidad Cesar Vallejo]. In *Universidad Cesar Vallejo*. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59628/Rios\\_SJG-Salvador\\_BDS-SD.pdf?sequence=1](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59628/Rios_SJG-Salvador_BDS-SD.pdf?sequence=1)
- Rodríguez, L. (2017). Psicología positiva: algunas aplicaciones a la educación. *Revista EDUCA UMCH, 10*, 55–75. <https://doi.org/10.35756/educaumch.v10i0.12>
- Rufino, L. (2015). Programa de Intervención: Mejora de la atención [Tesis de Grado, Universidad de Granada]. In *Repositorio PUCE*. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/41214>
- Sánchez-Gómez, M., Adelantado-Renau, M., Huerta Andrés, M., & Bresó, E. (2020). Mindfulness en educación infantil. *Academia y Virtualidad, 13*(2), 133–144. <https://doi.org/10.18359/ravi.4726>
- Simon, V. (2014). *Aprender a practicar mindfulness* (Décima edi).
- Tintaya, K. M. (2021). Percepción parental sobre el estrés infantil de los niños de instituciones educativas de San Agustín de Cajas 2'21 [Universidad Peruana Los Andes]. In *Universidad Peruana Los Andes*. <http://repositorio.upla.edu.pe/handle/UPLA/1592>
- Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría, 79*(1), 10. <https://doi.org/10.20453/rnp.v79i1.2767>



- Velasco Jiménez, S. E. (2023). Las actividades sensoriales y la concentración en los niños de nivel inicial II [Universidad Técnica de Ambato]. In *Repositorio Institucional de la Universidad Técnica de Ambato* (Issue La lecto escritura y su influencia en el proceso de enseñanza). <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/40196>
- Zambrano, G. (2017). Relación entre atención focalizada, sostenida, inhibición y rendimiento académico en estudiantes de secundaria y media [Tesis de Grado, Universidad de la Costa]. In *Repositorio U.* <https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/363/32711870.pdf?sequence=1>



# ANEXOS

## ANEXO 1. Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variable	Dimensiones	Escala y categoría	Metodología
¿Cuál es el efecto de las sesiones de mindfulness en el desarrollo de la atención y concentración en niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C.?	Evaluar la efectividad de las sesiones de mindfulness en el desarrollo de la atención y concentración en niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C.	Las sesiones de Mindfulness mejoran la atención y concentración en niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C.	<b>Independiente:</b> Sesiones de mindfulness			<b>Enfoque:</b> Cuantitativo <b>Método:</b> Hipotético-deductivo <b>Alcance:</b> Explicativo
<b>Preguntas Específicas</b>	<b>Objetivos específicos</b>					
¿Cuál es la efectividad de las sesiones de mindfulness en el desarrollo de la atención sostenida en niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C.?	Identificar la efectividad de las sesiones de Mindfulness en la atención sostenida de los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C.	Las sesiones de Mindfulness mejoran la atención sostenida en los niños de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C.				<b>Diseño:</b> Cuasi experimental <b>Población:</b> La población estuvo constituida por 70 estudiantes
¿Cuál es la efectividad de las sesiones de mindfulness en el desarrollo de la atención focalizada en niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C.?	Identificar la efectividad de las sesiones de Mindfulness en la atención focalizada de los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C.	Las sesiones de Mindfulness mejoran la atención focalizada en los niños de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C.	<b>Dependiente:</b> Atención y concentración	<b>Atención sostenida</b> <b>Atención focalizada</b> <b>Manejo de distracciones</b>	<b>Escala Ordinal</b> <b>Tipo Likert:</b> 1= nunca 2= Ocasionalmente 3= Frecuentemente 4= Siempre	<b>Muestra:</b> Mediante el muestreo no probabilístico, la muestra la conformaron 46 estudiantes. <b>Instrumento:</b> Ficha de observación de la atención y concentración de niños de 5 años.
¿Cuál es la efectividad de las sesiones de mindfulness en el desarrollo del manejo de distracciones en niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C.?	Identificar la efectividad de las sesiones de Mindfulness del manejo de distracciones de los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C.	Las sesiones de Mindfulness mejoran el manejo de distracciones en los niños de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C.				



## ANEXO 2. Ficha técnica de instrumento

<b>Nombre:</b>	Ficha de observación de la atención y concentración en niños de 5 años
<b>Autor:</b>	Yesica Rosa Zapana Yucra
<b>Año:</b>	2024
<b>Objetivo:</b>	Medir el desarrollo de la atención y concentración en niños de 5 años.
<b>Lugar de aplicación:</b>	Institución Educativa Inicial N.º 285 G.U.E.S.C.
<b>Forma de aplicación:</b>	Directa
<b>Duración de la aplicación:</b>	1 hora
<b>Descripción del instrumento</b>	<p>Este instrumento de encuesta está diseñado para evaluar la atención y concentración en niños y niñas de 5 años, abordando tres dimensiones fundamentales: atención sostenida, atención focalizada y manejo de distracciones. Cada dimensión examina aspectos específicos de la capacidad de los niños para mantener su concentración, resistir distracciones y enfocar su atención en estímulos relevantes en un entorno educativo. Las respuestas deben ser registradas por el docente encargado de la investigación, quien evaluará el comportamiento de los niños utilizando una escala de 4 puntos que varía desde C = Inicio hasta AD = Logro destacado, donde C indica que el niño no muestra la conducta en ningún momento y AD que la muestra de manera consistente en todas las situaciones observadas. Este sistema de puntuación permite obtener una medición precisa y objetiva de los niveles de atención y concentración en esta población.</p>
<b>Escala</b>	<p>C = Inicio: El niño o niña no muestra la conducta en ningún momento durante las actividades evaluadas.</p> <p>B = En proceso: El niño o niña muestra la conducta de manera esporádica, sin consistencia y en pocas ocasiones.</p> <p>A = Logro previsto: El niño o niña muestra la conducta de forma regular y en varias ocasiones, pero no en todas las situaciones observadas.</p> <p>AD = Logro destacado: El niño o niña muestra la conducta de manera constante en todas las actividades o situaciones evaluadas, sin excepción.</p>



<b>Puntuación</b>		<b>Nivel bajo</b>	<b>Nivel medio</b>	<b>Nivel alto</b>
	<b>Atención sostenida</b>	6 – 12	13 – 18	19 – 24
	<b>Atención focalizada</b>	6 – 12	13 – 18	19 – 24
	<b>Manejo de distracciones</b>	6 – 12	13 – 18	19 – 24
	<b>Atención y concentración</b>	18 – 36	37 – 54	55 – 72



### ANEXO 3. Instrumento de investigación

#### Ficha de Observación de Atención y Concentración en Niños de 5 Años

C	B	A	AD
Inicio	En proceso	Logro previsto	Logro destacado

N°	ÍTEM	C	B	A	AD
<b>ATENCIÓN SOSTENIDA</b>					
1	Durante la explicación de un nuevo tema, el niño mantiene contacto visual con el profesor y el material por al menos 5 minutos continuos.				
2	En una actividad de trabajo individual, el niño permanece en su tarea asignada al menos 10 minutos.				
3	Sigue adecuadamente las instrucciones dadas por el docente sin necesidad de repetición.				
4	El niño logra recordar los pasos de una actividad propuestos por el docente.				
5	El niño puede mantenerse en silencio por 3 minutos.				
6	Menciona (5 cosas que ve, 4 cosas que siente, 3 cosas que oye, 2 cosas que huele y 1 cosa que saborea).				
<b>ATENCIÓN SOSTENIDA</b>					
4	Responde correctamente cuando el docente le hace una pregunta, incluso si hay ruido de fondo.				
8	Sigue con la mirada un objeto que el docente mueve por el aula, ignorando otras actividades.				
9	Identifica y señala detalles específicos en una imagen cuando se le solicita.				
10	Continúa trabajando en su tarea a pesar de que otros niños estén jugando cerca.				
11	Mantiene atención en su propia hoja de trabajo cuando el docente está dando instrucciones individuales a otros niños cerca.				
12	El niño o niña logra realizar 10 respiraciones profundas correctamente.				



MANEJO DE DISTRACCIONES				
13	Ignora sonidos inesperados (como un objeto que se cae) y continúa con su actividad.			
14	No se distrae cuando otro niño se levanta o mueve en el aula.			
15	Mantiene concentración en su tarea, aunque haya movimiento dentro del aula.			
16	Resiste la tentación de jugar con un objeto nuevo colocado, continuando con la actividad asignada.			
17	Vuelve a la tarea rápidamente después de una interrupción necesaria (como una llamada de celular).			
18	Mantiene la concentración en clase aún cuando se le pone su juguete favorito al costado.			

Nota: Elaboración propia del autor.



## ANEXO 4. Validación de instrumento

### VALIDACIÓN MEDIANTE OPINIÓN DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES			
APELLIDOS Y NOMBRES	CARGO E INSTITUCIÓN DONDE LABORA	NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	AUTOR DEL INSTRUMENTO
Velezvia Estrada Pierina S.	Docente	FICHA DE OBSERVACIÓN DE LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN EN NIÑOS DE 5 AÑOS	YESICA ROSA ZAPANA YUCRA
TÍTULO: Sesiones de mindfulness para la atención y concentración en niños y niñas de 5 años de la institución educativa inicial 285 G.U.E.S.C.			

### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE (00-20%)				BAJA (21-40%)				REGULAR (41-60%)				BUENA (61-80%)				EXCELENTE (81-100%)			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado																				
2. OBJETIVIDAD	Está expresado con conductas observables																				
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avancede la investigación																				
4. ORGANIZACIÓN	Existe un constructológico en los ítems																				
5. SUFICIENCIA	Valora las dimensiones en cantidad y calidad																				
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para cumplir con los objetivos trazados																				
7. CONSISTENCIA	Utiliza suficientes referentes bibliográficos																				
8. COHERENCIA	Entre hipótesis dimensiones e indicadores																				
9. METODOLOGÍA	Cumple con los lineamientos metodológicos																				
10. PERTINENCIA	Es asertivo y funcional para la ciencia																				

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICABLE

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 82.00

Puno – 30 de setiembre del 2024	44752367	Doctor	 Drn. Pierina Sadith Velezvia Estrada Programa de Estudios Educación Inicial FCEBUC UNA PUNO
LUGAR Y FECHA	DNI	GRADO ACADÉMICO	FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE



VALIDACIÓN MEDIANTE OPINIÓN DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES			
APELLIDOS Y NOMBRES	CARGO E INSTITUCIÓN DONDE LABORA	NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	AUTOR DEL INSTRUMENTO
Eliana Mazuelos Chávez	Docente	FICHA DE OBSERVACIÓN DE LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN EN NIÑOS DE 5 AÑOS	YESICA ROSA ZAPANA YUCRA
TÍTULO: Sesiones de mindfulness para la atención y concentración en niños y niñas de 5 años de la institución educativa inicial 285 G.U.E.S.C.			

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE (00-20%)				BAJA (21-40%)				REGULAR (41-60%)				BUENA (61-80%)				EXCELENTE (81-100%)			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado															X					
2. OBJETIVIDAD	Está expresado con conductas observables																			X	X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avancede la investigación																			X	X
4. ORGANIZACIÓN	Existe un constructológico en los ítems																X				
5. SUFICIENCIA	Valora las dimensiones en cantidad y calidad																		X		
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para cumplir con los objetivos trazados																				X
7. CONSISTENCIA	Utiliza suficientes referentes bibliográficos															X					
8. COHERENCIA	Entre hipótesis dimensiones e indicadores																			X	X
9. METODOLOGÍA	Cumple con los lineamientos metodológicos																			X	X
10. PERTINENCIA	Es asertivo y funcional para la ciencia																			X	

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICABLE

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 90.5

Puno – 30 de setiembre del 2024	01316608	Dra.	
LUGAR Y FECHA	DNI	GRADO ACADÉMICO	FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE



VALIDACIÓN MEDIANTE OPINIÓN DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES			
APELLIDOS Y NOMBRES	CARGO E INSTITUCIÓN DONDE LABORA	NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	AUTOR DEL INSTRUMENTO
Farfán Cruz Sara	Docente	FICHA DE OBSERVACIÓN DE LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN EN NIÑOS DE 5 AÑOS	YESICA ROSA ZAPANA YUCRA
TÍTULO: Sesiones de mindfulness para la atención y concentración en niños y niñas de 5 años de la institución educativa inicial 285 G.U.E.S.C.			

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE (00-20%)				BAJA (21-40%)				REGULAR (41-60%)				BUENA (61-80%)				EXCELENTE (81-100%)			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado															X					
2. OBJETIVIDAD	Está expresado con conductas observables															X					
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avancede la investigación																X				
4. ORGANIZACIÓN	Existe un constructológico en los ítems										X										
5. SUFICIENCIA	Valora las dimensiones en cantidad y calidad														X						
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para cumplir con los objetivos trazados																			X	
7. CONSISTENCIA	Utiliza suficientes referentes bibliográficos																	X			
8. COHERENCIA	Entre hipótesis dimensiones e indicadores														X						
9. METODOLOGÍA	Cumple con los lineamientos metodológicos																X				
10. PERTINENCIA	Es asertivo y funcional para la ciencia																			X	

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICABLE

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 80

Puno – 30 de setiembre del 2024	40218396	Msc.	
LUGAR Y FECHA	DNI	GRADO ACADÉMICO	FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE



## ANEXO 5. Confiabilidad de instrumento

### Fiabilidad del instrumento en el pre test:

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,814	18

Nota: elaboración propia

### Fiabilidad del instrumento en el post test:

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,876	18

Nota: elaboración propia

Se logró determinar la fiabilidad del instrumento mediante el Alfa de Cronbach, en el que se halló con un valor de 0.814 para el pre test y 0.876 para el post test, el cual presenta un nivel elevado de confiabilidad.

**ANEXO 6. Prueba de normalidad****Tabla 14***Prueba de normalidad de datos*

	General					
	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Atención y concentración de los niños pre test	0.102	23	,200*	0.967	23	0.625
Atención y concentración de los niños post test	0.140	23	,200*	0.979	23	0.889
Atención y concentración de los niños pre test	0.139	23	,200*	0.940	23	0.184
Atención y concentración de los niños post test grupo control	0.190	23	0.031	0.911	23	0.042

La tabla 14 presenta el análisis de normalidad de los datos mediante la prueba de Shapiro-Wilk, adecuada para nuestra muestra de 23 participantes. Los resultados muestran valores p superiores al nivel de significancia de 0.05 en la mayoría de las mediciones, específicamente en la variable de atención y concentración en los niños: para el grupo A, el pretest arroja un valor de 0.625 y el posttest 0.889; mientras que para el grupo B, el pretest muestra un valor de 0.184 y el posttest un valor cercano de 0.042. Estos resultados sugieren que los datos se distribuyen de manera aproximada a la normalidad. En consecuencia, se justifica el uso de estadísticas paramétricas y se procede con la prueba t de Student para el análisis inferencial.

## ANEXO 7. Sesiones de Mindfulness

### SESIÓN DEL MINDFULNESS N° 01

**DIMENSIÓN:** ATENCIÓN SOSTENIDA

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** “LA ORUGA QUE VIVE SU MOMENTO”

#### I. DATOS INFORMATIVOS:

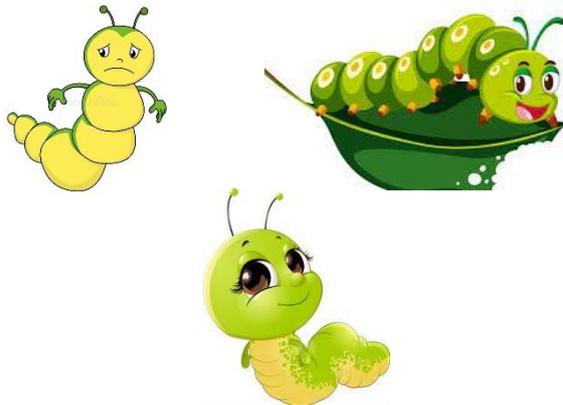
<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	Desarrollar la capacidad atencional del niño y niña en un determinado tiempo adecuado, al concentrarse con las actividades del mindfulness.
<b>EVIDENCIA</b>	Los niños y niñas a través del cuento visualizan e interpretan las imágenes de las orugas para mejorar su atención sostenida.

#### II. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

MOMENTOS PEDAGÓGICOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO	<p>Se invita a los niños y niñas a que se ubiquen en sus respectivos lugares, se les hace recuerdo de las normas de convivencia. Posteriormente se les motiva con un juego del “arcoíris” “Aprendemos a respirar inhalar - exhalar por cada color del arcoíris primero con su arcoíris y luego sin el material para que puedan visualizar en su imaginación cada color.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿visualizaron el arcoíris en tu imaginación?</li> <li>• ¿Qué les gustó de la técnica de respiración del arcoíris?</li> <li>• ¿Cómo se sienten con la respiración del arcoíris?</li> </ul> <p><b>Propósito de aprendizaje:</b> Que los niños y niñas visualicen en su meditación primero a la oruga y luego a una mariposa y viven el momento presente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recurso humano.</li> <li>• Parlante</li> <li>• Música clásica</li> <li>• Silueta de arcoíris</li> </ul>

## DESARROLLO

Invitamos a los niños y niñas a que se ubiquen en media luna y sentarse cómodamente con la columna recta y los brazos sueltos con los ojos físicos cerrados para nuestra medita cuento titulado, “La oruga que vive su momento”



- Primero presentare el cofre del mindfulness con las llaves con la ayuda de los niños y niñas
- Luego presentare las 3 siluetas de orugas del pasado, presente y futuro con un medita cuento.
- Por último, cada niño y niña elegiría que oruga quieres ser para luego visualizar y meditar y convertirse en mariposa hermosa.



- Seguidamente se invita a los niños y niñas a escuchar mi voz con una entonación clara con la música clásica se iniciará la meditación



- Recurso humano.

- Siluetas de orugas
- Cartel de la mariposa

	<p><b>REFLEXIONAMOS SOBRE LA MEDITACIÓN:</b></p> <p>Posterior de ello se da las indicaciones de cómo pueden despertar iniciando con los movimientos leves del cuerpo. Se les realizara a los niños las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cómo te sientes después del medita cuento?,</li><li>• ¿Qué fue lo más que les gusto de la sesión del mindfulness?,</li><li>• ¿Qué aprendiste el día de hoy?</li><li>• ¿Por qué elegiste esa oruga?</li><li>• ¿te gusto convertirte en mariposa?</li><li>• ¿Te gustó el aroma de las flores?</li></ul>	
<p><b>CIERRE</b></p>	<p><b>EVALUACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Enseguida se les presenta una ficha de aplicación.</li></ul>  <p>Aplaudimos todos juntos, para felicitar por lo logrado.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recurso humano</li></ul>



## DESARROLLO

Invitamos a los niños y niñas a ubicarnos en media luna y se les hace recuerdo de las normas de convivencia posteriormente se socializa los personajes y materiales del cuento titulado, “TOPI LAS HISTORIAS MÁGICAS DEL MAR”

- Primeramente, se les presenta el cofre del mindfulness, con la ayuda de los niños se descubrirá que hay dentro del cofre.



- Luego se mostrará una silueta de un pulpo, se les menciona que él se llama Topi y seguidamente se les contará las historias mágicas del mar para poder meditar y llevarnos al fondo del mar.



Seguidamente invitamos a los niños y niñas a escuchar el cuento “TOPI LAS HISTORIAS MÁGICAS DEL MAR”.

Antes de contar el cuento a los niños y niñas se les invita a que cierren sus ojos lentamente y que escuchen con atención.

### REFLEXIONAMOS SOBRE LA MEDITACIÓN:

Enseguida lentamente nos movemos y abrimos nuestros ojos y preguntamos a los niños y niñas.

- ¿Les gusta realizar la sesión de mindfulness con Topi?
- ¿Qué palabra dijo para guardar en su corazón?
- ¿Qué significa meditar?

- Recurso humano.

- Silueta de Pulpo

- Parlante

- Cofre

	<p>- ¿Qué realizamos el día de hoy? ¿Les gusto la actividad realizada? ¿Qué material utilizaron? ¿Cómo se sintieron?</p>	
<b>CIERRE</b>	<p><b>EVALUACIÓN</b></p> <p>Seguidamente se brinda el regalo de topi un pulpo pequeño pre fabricado para que los niños y niñas puedan pegar los tentáculos en su pequeño pulpo.</p>  <p>Aplaudimos todos juntos, para felicitar por lo logrado.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Recurso humano</li><li>✓ Ficha de trabajo</li></ul>

## SESIÓN DEL MINDFULNESS N° 03

**DIMENSIÓN:** ATENCIÓN SOSTENIDA

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** “SALUDO AL SOL”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	Desarrollar la capacidad atencional del niño y niña en un determinado tiempo adecuado, al concentrarse con las actividades del mindfulness.
<b>EVIDENCIA</b>	Los niños y las niñas realizan posturas y movimientos según su respiración coordinada, habilidades motrices y tranquilizar la mente.

### II. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

MOMENTOS PEDAGÓGICOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS
<b>INICIO</b>	<p>Se invita a los niños y niñas a sentarse en media luna para poder establecer las reglas de la actividad en donde se acordará lo siguiente:</p>  <p>Primero se presenta el “Cofre del mindfulness” y las llaves se realiza la siguiente pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué de nuevo habrá dentro de este cofre? seguidamente escuchamos a los niños y niñas cada una de sus respuestas.</li> <li>Después de ello se presenta 4 imágenes, la estrella, pretzel, llave, globo, para respirar con posturas.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recurso humano</li> <li>• Carteles de respiración</li> <li>• Cofre</li> </ul>

## DESARROLLO

Segundo se invita a los niños y niñas a formar una fila para así salir al patio para realizar la sesión de mindfulness

Por último, acompañado de la música “SALUDO AL SOL”

saludo sol, saludo a la tierra me agacho como rana que se mete al agua glu, glu, glu y viene una serpiente amiga de un perro que se rasca la pulga aunque no la veo y salta el conejo que es amigo de la rana le digo adiós al sol y voy a mi corazón



- Luego de ello se presenta una silueta de abeja del cofre para poder mantralizar el sonido de la abeja así relajarnos um-um-um



Seguidamente se invita a los niños y niñas a formar una fila para así ingresar al aula se expresan y comentan sobre lo realizado,

- ¿Te gusto realizar ejercicios del mindfulness con movimientos en el cuerpo?
- ¿Te gustaría repetir el mantran de la abeja?
- ¿Cómo se sintieron después de combinar movimiento con el cuerpo?
- ¿te gusto la música de la sesión saludo al sol?

## CIERRE

- Equipo de sonido

- Silueta de abeja

## SESIÓN DEL MINDFULNESS N° 04

**DIMENSIÓN:** ATENCIÓN SOSTENIDA

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** “MEDITACIÓN DE LA RANITA BERTHA”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	Desarrollar la capacidad atencional del niño y niña en un determinado tiempo adecuado, al concentrarse con la actividad del mindfulness.
<b>EVIDENCIA</b>	Los niños y niñas mediten a través del cuento de la ranita Bertha con respiraciones conscientes e imaginación.

### II. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

MOMENTOS PEDAGÓGICOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS
<b>INICIO</b>	<p>Invitamos a los niños y niñas a que se ubiquen en sus respectivos lugares, se les hace recuerdo de las normas de convivencia, posteriormente se les entregara 10 “pedritas mágicas”, A cada niño y niña.</p> <p>En el cual se realizará el ejercicio de respiración.</p>  <p>Seguidamente se les realiza las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo se siente exhalar – inhalar?,</li> <li>• ¿Les gusta respirar con las pedritas mágicas?</li> <li>• ¿Cuál es la diferencia de respirar normal y con piedras mágicas?</li> <li>• ¿Qué pasa cuando nosotros nos quedamos en silencio?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recurso humano.</li> <li>• Equipo de sonido</li> <li>• Piedritas</li> </ul>

	<p><b>Propósito del aprendizaje:</b></p> <p>Que los niños y niñas a través del medita cuento de la ranita Bertha, sean conocedores de la respiración consciente y la creatividad de la imaginación, descubriremos cómo meditar y encontrar calma en su interior</p>	
<p><b>DESARROLLO</b></p>	<p>Invitamos a los niños y niñas a ubicarnos en media luna posteriormente se socializa los personajes y materiales del cuento titulado, “MEDITACION DE LA RANITA BERTHA”.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Primeramente se les presenta el cofre del mindfulness, con la ayuda de los niños se descubrirá que hay dentro del cofre.</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Luego se mostrará una silueta de una rana, se les menciona que ella se llama Bertha seguidamente se les contará el cuento.</li></ul>  <p>Seguidamente invitamos a los niños y niñas a sentarse cómodamente con la columna recta y con los ojos cerrados muy atentos al medita cuentos titulado “MEDITACION DE LA RANITA BERTHA”.</p> <p>Enseguida se les propone a meditar como la ranita Bertha.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se utilizará una campana para iniciar la meditación</li><li>• Una tela azul en el piso como si fuera la una laguna en bosque.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recurso humano.</li><li>• Mascaras de la ranita</li><li>• Equipo de sonido</li><li>• Cofre</li><li>• Tela azul</li><li>• Silueta</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Y se les menciona que deben seguir mi voz como si fuera la abuelita sabia del cuento</li></ul>	
<b>CIERRE</b>	<p><b>EVALUACIÓN</b></p> <p>Posterior de la meditación los niños y niñas se expresan y comentan sobre cómo se sintieron al respirar como Bertha, luego se realiza las siguientes</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué realizamos el día de hoy?</li><li>• ¿Les gusto la actividad realizada?</li><li>• ¿Qué material utilizaron?</li><li>• ¿Cómo se sintieron?</li></ul> <p>Aplaudimos todos juntos, para felicitar por lo logrado.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recurso humano</li></ul>

## SESIÓN DEL MINDFULNESS N° 05

**DIMENSIÓN:** ATENCIÓN SOSTENIDA

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** “RESPIRAMOS COMO EL CONEJO BENYI”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	Desarrollar la capacidad atencional del niño y niña en un determinando tiempo adecuado, al concentrarse con las actividad del mindfulness..
<b>EVDENCIA</b>	Los niños y niñas aprendan a escuchar su propia respiración y concentrarse en el momento presente y practicar la meditación para que seas mas consientes con su entorno

### II. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

MOMENTOS PEDAGOGICOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS
<b>INICIO</b>	<p>Invitamos a los niños y niñas a que se ubiquen en sus respectivos lugares, se les hace recuerdo de las normas para realizar la sesión de mindfulness, nos saludamos posteriormente se realizará el ejercicio de respiración con una canción.</p> <p style="text-align: center;">Escucho y observo espero el momento Como un conejo voy a bailar Escucho y observo espero el momento Como un conejo voy a respirar</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Seguidamente se les pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les gusto el ejercicio?,</li> <li>• ¿Alguna vez escuchaste la respiración del conejo?</li> <li>• ¿Cómo se siente ser conejo y aprender a respirar como un conejo?.</li> </ul> <p><b>Propósito de aprendizaje:</b> Que las niñas y niños aprendan a escuchar su propia respiración y centrar su atención en un conejo por unos minutos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Silueta del conejo</li> </ul>

## DESARROLLO

### ANTES DEL DISCURSO

Invitamos a los niños y niñas a ubicarnos en media luna y sentarse cómodamente con la columna recta y los brazos sueltos con los ojos cerrados para nuestro medita cuento titulado, “**EL HILO DE LA AMISTAD**”

- Primeramente, se les presenta el cofre del mindfulness, con la ayuda de los niños se descubrirá que hay dentro del cofre.
- Luego sacamos orejas de conejo y nos ponemos
- Por último, meditaremos con un cuento titulado “**EL HILO DE LA AMISTAD**” con 3 respiraciones profundas e imaginación.



- Seguidamente invitamos a los niños y niñas a visualizar e imaginar todo lo escuchado del medita cuento “**MI MUNDO EN ARMONIA**” Con entonación clara y explicando las palabras que no entienden.
- Luego se iniciará el medita cuento con el sonido de una campana.



### REFLEXIONAMOS SOBRE LA MEDITACIÓN

Por último, lentamente nos movemos y abrimos nuestros ojos y preguntamos a los niños y niñas.

- ¿Cómo te sientes después del medita cuento?
- ¿les gusto respirar como un conejo?
- ¿Qué fue lo que les gusto de la sesión del mindfulness?
- ¿Qué aprendiste el día de hoy?

- Recurso humano.
- Silueta del conejo
- Parlante
- Cofre

<p><b>CIERRE</b></p>	<p><b>EVALUACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Enseguida se les presenta una ficha de aplicación.</li></ul>  <p>Aplaudimos todos juntos, para felicitar por lo logrado.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Recurso humano</li><li>✓ Ficha de trabajo</li><li>✓ Algodón</li></ul>
----------------------	---	---

## SESIÓN DEL MINDFULNESS N° 06

**DIMENSIÓN:** ATENCIÓN FOCALIZADA

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** “LA MAGIA DE LOS 5 SENTIDOS”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	Desarrollar la capacidad de centrar su concentración en la actividad pertinente la “magia de los 5 sentidos”
<b>EVDENCIA</b>	Los niños y niñas presten atención utilizando nuestros 5 sentidos de forma consciente.

### II. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

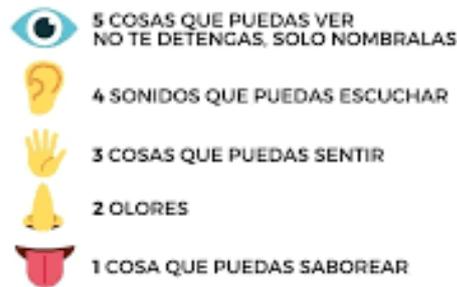
MOMENTOS PEDAGOGICOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS
<b>INICIO</b>	<p>Invitamos a los niños y niñas a que se ubiquen en sus respectivos lugares, se les hace recuerdo de las normas de convivencia, nos saludamos posteriormente se les motivara con una canción para respirar.</p> <p style="text-align: center;"><u>Llamamos a la calma</u> Respiro profundo en calma estoy se desacelera mi corazón tucu – tucu – tucu – tucu - tucuta</p> <p>Aprendemos a respirar inhalar - exhalar.</p> <div style="text-align: center;">  <p style="text-align: center; font-size: small;">Respiración de Mariposa</p> </div> <p>Se les pregunta a los niños y niña:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les gusto del ejercicio de respiración de la mariposa?,</li> <li>• ¿Por qué llamamos a la calma?</li> <li>• ¿Qué es mantenerse en calma?,</li> <li>• ¿Cómo podemos prestar atención con nuestros 5 sentidos?</li> </ul> <p><b>Propósito del aprendizaje:</b> Que las niñas y niños se conecten con sus 5 sentidos y sientan de manera profunda el aquí y ahora.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recurso humano.</li> <li>• Equipo de sonido</li> <li>• Cofre</li> <li>• Imágenes</li> </ul>

## DESARROLLO

Invitamos a los niños y niñas a ubicarnos en media luna y se les hace recuerdo de las normas de convivencia posteriormente se socializa los materiales del mindfulness para la sesión titulada

“ LA MAGIA DE LOS 5 SENTIDOS ”

Se les presentara siluetas del cuento



- Primero presentare el cofre del mindfulness con las llaves con la ayuda de los niños podremos descubrir una forma especial de prestar atención.
- Luego se mostrará una silueta de los 5 sentidos.
- Por último, se les entregara un algodón, pedimos a los niños que guíen su atención hacia un algodón suave con respiraciones profundas por 3 min.

Seguidamente les invitamos a los niños y niñas a escuchar la meditación del mindfulness “**LA MAGIA DE LOS 5 SENTIDOS**”

Luego se iniciara la meditación con una introducción

- Estoy emocionada de que estés aquí para descubrir la magia de tus 5 sentidos
- Siéntate cómodamente cierra los ojos y prepárate para un viaje especial.

### REFLEXIONAMOS SOBRE LA MEDITACIÓN:

Enseguida lentamente nos movemos y abrimos nuestros ojos y preguntamos a los niños y niñas.

- ¿Cómo te sientes después de este viaje a través de tus 5 sentidos?,
- ¿Qué fue lo más mágico para que les gusto?

- Recurso humano.
- Imágenes
- Cartel

- Parlante
- Música clásica

- Siluetas

## CIERRE

- ¿Qué aprendiste sobre la belleza del mundo que te rodea y tu capacidad para apreciarla?

Recuerda que la magia de tus sentidos siempre estarán contigo esperando a ser exploradas gracias por meditar conmigo.

### EVALUACIÓN

Seguidamente se brinda una ficha de aplicación, para su concentración.

Nombre: ..... Fecha: ..... Curso: .....

Ejercicios de atención

Colorea estos números de los siguientes colores:

		2		9
		1		6

5	9	3	9	1	2	8
8	6	7	3	7	1	7
4	5	9	1	4	5	4
1	4	5	3	2	6	1
7	2	1	8	3	1	2
2	7	9	7	6	8	3
3	5	1	6	8	9	6

Aplaudimos todos juntos, para felicitar por lo logrado.

- Ficha de aplicación

## SESIÓN DEL MINDFULNESS N° 07

**DIMENSIÓN:** ATENCIÓN FOCALIZADA

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** “MI MENTE EN SILENCIO”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	Desarrollar la capacidad de centrar su concentración en la actividad pertinente “mi mente en silencio”
<b>EVDENCIA</b>	Ayudar a los niños y niñas a presten atención utilizando materiales que se asemeje al ruido de los pensamientos y dejar pasar los pensamientos sin juzgar para tranquilizar la mente.

### II. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

<b>MOMENTOS PEDAGOGICOS</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	<p>Invitamos a los niños y niñas a que se ubiquen en sus respectivos lugares, se les hace recuerdo de las normas de convivencia, nos saludamos posteriormente se les motivara con una frase para respirar.</p> <p>León está enfadado se tiene que calmar vamos ayudarlo a respirar 1,2,3. Aprendemos a respirar inhalar – exhalar con un rugido.</p>  <p>Se les pregunta a los niños y niña:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les gusto del ejercicio de respiración del león?,</li> <li>• ¿Qué hacemos cuando estamos molestos?</li> <li>• ¿Cómo silenciamos nuestra mente?</li> </ul> <p><b>Propósito de aprendizaje:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Silueta del león</li> <li>• Parlante</li> <li>• Cofre</li> <li>• Cartel</li> </ul>

	<p>Que las niñas y niños se concentren en el movimiento de la pelota, que se asemeja al ruido de los pensamientos para luego silenciar nuestra mente sin ningún movimiento de la pelota ni de nuestros pensamientos, poner la mente en blanco sin juzgar ningún pensamiento.</p>	
<b>DESARROLLO</b>	<p>Invitamos a los niños y niñas a ubicarnos en media luna posteriormente se socializa los materiales del mindfulness para la sesión titulada “ MI MENTE EN SILENCIO”</p>  <ul style="list-style-type: none"><li>- Primero presentare el cofre del mindfulness con las llaves con la ayuda de los niños podremos descubrir otra manera de prestar atención.</li><li>- Luego sacare del cofre un plato con una pelota pequeña para el ejercicio con la mente.</li><li>- Por último, se meditará con un medita cuento con respiraciones profundas e imaginación.</li></ul> <p>Seguidamente se les entrega una pelotita en su plato para hacer una comparación de su mente ruidosa con el movimiento de la pelota y poder mantener quieta la pelotita sin hacer ruidos dejando pasar cada pensamiento y cada vez se queda quieto la pelotita y de esa forma mantener,</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Luego se iniciará la meditación con cuento titulado lucas.</li><li>• Siéntate cómodamente cierra los ojos y respiramos 3 veces profundamente</li></ul>	

	<p>escuchando nuestra respiración prepárate para un viaje especial con Lucas.</p>  <p><b>REFLEXIONAMOS SOBRE LA MEDITACIÓN:</b></p> <p>Enseguida lentamente nos movemos y abrimos nuestros ojos y preguntamos a los niños y niñas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cómo te sientes después de este viaje a través de la medita cuento con lucas ?,</li><li>• ¿Qué fue lo que te gusto de la sesión del mindfulness?,</li><li>• ¿Qué significa vivir el presente?</li><li>• ¿Les gustaría repetir la sesión?</li></ul>	
<p><b>CIERRE</b></p>	<p><b>EVALUACIÓN</b></p> <p>Seguidamente se brinda una ficha de aplicación, para su concentración.</p>  <p>Aplaudimos todos juntos, para felicitar por lo logrado</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recurso humano</li><li>• Ficha de trabajo</li></ul>

## SESIÓN DEL MINDFULNESS N° 08

**DIMENSIÓN:** ATENCIÓN FOCALIZADA

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** “SOY UNA OLA EN PAZ”

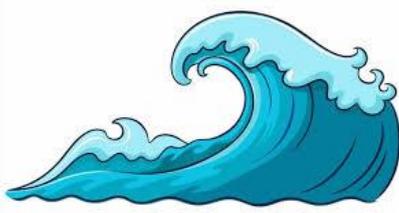
### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	Desarrollar la capacidad de centrar su concentración en la actividad pertinente “soy una ola en paz”.
<b>EVIDENCIA</b>	Que los niños y niñas aprendan a visualizar una ola en sus manos con una botella sensorial, traer al presente su atención así desarrollar las habilidades de seguir instrucciones de manera independiente.

### II. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

MOMENTOS PEDAGÓGICOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS
<b>INICIO</b>	<p>Invitamos a los niños y niñas a que se ubiquen en sus respectivos lugares, se les hace recuerdo de las normas de convivencia, posteriormente se les motivara con una canción “late mi corazón”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>en el centro de mi pecho late fuerte el corazón siente la vida en mi cuerpo junto a la respiración.</li> </ul>  <p>“inhalar – exhalar”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿sientes los latidos de su corazón?</li> <li>¿te relajaste escuchando los latidos de tu corazón?</li> </ul> <p><b>Propósito de aprendizaje:</b> Que los niños y niñas mediten a través del cuento de la ranita berta con respiraciones conscientes e imaginación y lleguen a expresar sus se expresen oralmente que es</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recurso humano.</li> <li>Parlante</li> <li>Música clásica</li> <li>Un tambor</li> <li>Voz humanos</li> </ul>

	mindfulness a través respiración profunda e imaginación y tener atención plena en su entorno.	
<b>DESARROLLO</b>	<p>Invitamos a los niños y niñas a sentarnos en media luna para luego presentarles máscaras de ranitas y se les pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué observas?,</li><li>• ¿Qué sensación sientes cuando vez la botella?,</li><li>• ¿En qué figuras te enfocas?</li></ul>  <p>- Primero presentare el cofre del mindfulness con las llaves con la ayuda de los niños.</p> <p>- Luego sacare del cofre una botella sensorial para el ejercicio del mindfulness</p> <p>- Por último, se meditaremos con un cuento llamado (soy una ola) con respiraciones profundas e imaginación.</p>  <p>Luego se iniciará el medita cuento titulado soy una ola</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Posteriormente pedimos a los niños y niñas que se sienten cómodos y observen la botella en sus manos.</li><li>• Pedimos que cierren sus ojos y respiren 3 veces profundamente para un viaje especial con las olas de mar.</li><li>• Luego se iniciará el medita cuento “<b>SOY UNA OLA</b>” con el sonido de una campana.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recurso humano.</li><li>• Botella sensorial</li><li>• Siluetas</li></ul>

	 <p><b>REFLEXIONAMOS SOBRE LA MEDITACIÓN:</b></p> <p>Enseguida lentamente nos movemos y abrimos nuestros ojos y preguntamos a los niños y niñas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Les gusto realizar la sesión de mindfulness?</li><li>- ¿Qué significa vivir el presente?</li><li>- ¿Qué realizamos el día de hoy?</li><li>- ¿Les gustaría repetir la sesión?</li><li>- ¿Cómo se sintieron?</li></ul>	
<b>CIERRE</b>	<p><b>EVALUACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Enseguida se les presenta una ficha de aplicación.</li></ul>  <p>Aplaudimos todos juntos, para felicitar por lo logrado.</p>	•Recurso humano

## SESIÓN DEL MINDFULNESS N° 09

**DIMENSIÓN:** ATENCIÓN FOCALIZADA

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** “SOY UNA NUBE”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	Desarrollar la capacidad de centrar su concentración en la actividad pertinente “soy una nube”
<b>EVIDENCIA</b>	Los niños y niñas obtengan las herramientas del mindfulness para mejorar la atención y centren su mente en el medita cuento “Soy una nube”.

### II. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

MOMENTOS PEDAGOGICOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS
<b>INICIO</b>	<p>Invitamos a los niños y niñas a que se ubiquen en sus respectivos lugares, se les hace recuerdo de las normas de convivencia, posteriormente se les motivara con una canción “late mi corazón”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>En el centro de mi pecho late fuerte el corazón siente la vida en mi cuerpo junto a la respiración.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Inhalamos - exhalamos hasta terminar la figura de la estrella</li> </ul> <p>Se realiza las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Con la respiración se sientes los latidos del corazón?</li> <li>¿Te gustaría repetir la actividad del mindfulness?</li> </ul> <p><b>Propósito de aprendizaje:</b> Que los niños y niñas mediten a través del cuento soy una nube con</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recurso humano.</li> <li>Parlante</li> <li>Música clásica</li> </ul>



Seguidamente invitamos a los niños y niñas a escuchar el cuento “SOY UNA NUBE”. Con entonación clara y suave explicando las palabras que no entienden.



### REFLEXIONAMOS SOBRE LA MEDITACIÓN:

Se les realizara a los niños las siguientes preguntas:

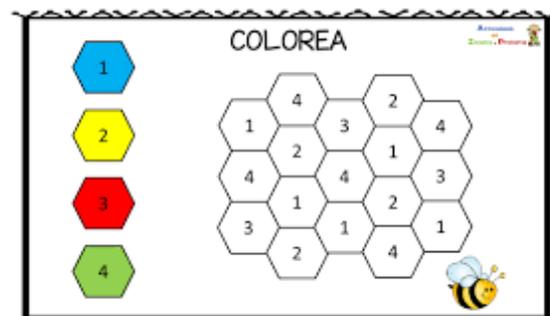
- ¿Quiénes eran los personajes?,
- ¿Qué pasaba cuando la nube cambiaba de colores?
- ¿Por qué creen que cambiaba de colores?
- ¿Ahora si tu fuera la nube de color serias?
- ¿Qué parte el cuento no te gusto?
- ¿Cómo te sientes después del medita cuento?,
- ¿Qué fue lo más que les gusto de la sesión del mindfulness?,
- ¿Qué aprendiste el día de hoy

• Recurso humano.

### CIERRE

### EVALUACIÓN

- Enseguida se les presenta una ficha de aplicación.



Aplaudimos todos juntos, para felicitar por lo logrado.

• Recurso humano  
• Ficha

## SESIÓN DEL MINDFULNESS N° 10

**DIMENSIÓN:** ATENCIÓN FOCALIZADA

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** “EL CAMINO DEL ARCOIRIS”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	Desarrollar la capacidad de centrar su concentración en la actividad pertinente “el camino del arcoíris”.
<b>OBJETIVO</b>	Fomentar la escucha activa y la comprensión, los niños a desarrollar la capacidad de procesar información y responder adecuadamente, incluso en entornos ruidosos, fortaleciendo su comunicación verbal y confianza

### II. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

<b>MOMENTOS PEDAGOGICOS</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	<p>Invitamos a los niños y niñas a que se ubiquen en sus respectivos lugares, se les hace recuerdo de las normas de convivencia, posteriormente se les motivara con una canción.</p> <p>¡oh, oh nuestro amigo murciélago a desaparecido vamos a respirar para que vuelva con nosotros.</p> <p>Aquí esa ¡ha vuelto a desaparecer</p>  <p>Seguidamente se les realiza las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo se siente exhalar – inhalar?,</li> <li>• ¿Les gusto respirar con las piedritas mágicas?,</li> <li>• ¿Cuál es la diferencia de respirar normal y con piedras mágicas?,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recurso humano.</li> <li>• Equipo de sonido</li> <li>• Silueta</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se invita a los niños que sigan la silueta del cuento con la mirada, ignorando cualquier ruido o distracción a su alrededor</li></ul>  <p><b>REFLEXIONAMOS SOBRE LA MEDITACIÓN:</b></p> <p>Se les realizara a los niños las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cómo se sintieron al seguir la silueta?</li><li>• ¿Qué sucedía en cada color del arcoíris?</li><li>• ¿Por qué creen había 7 colores?,</li><li>• ¿Ahora si estuvieras en el arcoíris en que color te gustaría estar?</li><li>• ¿Qué parte el cuento no te gusto?</li></ul>	
<p><b>CIERRE</b></p>	<p><b>EVALUACIÓN:</b></p> <p>Seguidamente se brinda materiales pre fabricado para hacer un mostrito relajante los materiales son: un globo, harina, ojos, lana para sus cabellos.</p>  <p>Aplaudimos todos juntos, para felicitar por lo logrado.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recurso humano</li><li>• Globo</li><li>• Lana</li><li>• Goma</li><li>• Ojos</li><li>• Cartulina</li></ul>

## SESIÓN DEL MINDFULNESS N° 11

**DIMENSIÓN:** ATENCIÓN FOCALIZADA

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** “RESPIRA CONMIGO”

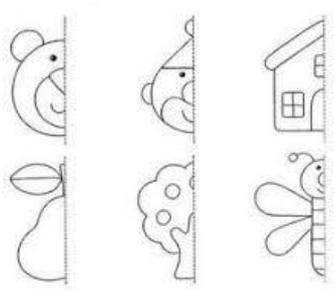
### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	Desarrollar la capacidad de centrar su concentración en la actividad pertinente “respira conmigo”.
<b>EVDENCIA</b>	Que los niños y niñas practiquen las diferentes formas de relajarse, calmar su mente con respiraciones conscientes, no automáticas para la concentración.

### II. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

<b>MOMENTOS PEDAGOGICOS</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	<p>Se invita a los niños y niñas que se ubiquen en sus respectivos lugares, se les hace recuerdo de las normas de convivencia, posteriormente se le motiva a participar un juego de concentración.</p>  <p>Seguidamente se da las instrucciones para realizar el juego. Todos los niños participan.</p> <p>Después de jugar realiza las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo te sentiste al jugar?,</li> <li>• ¿Te recordaste todos los colores?,</li> <li>• ¿Por qué crees que tuviste dificultades?</li> </ul> <p><b>Propósito del aprendizaje:</b></p> <p>Que los niños y niñas aprendan a prestar atención y calmar su mente utilizando las técnicas del</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recurso humano.</li> <li>• Equipo de sonido</li> <li>• Vasos</li> <li>• Equipo de sonido</li> </ul>

	<p>mindfulness Esta actividad nos ayudará a visualizar la naturaleza y vivir el momento.</p> <p>Invitamos a los niños y niñas a sentarnos en media luna para luego hacerles el recuerdo de las normas de convivencia.</p>	
<p><b>DESARROLLO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Primeramente, se les presenta el cofre del mindfulness, con la ayuda de los niños se descubrirá que hay dentro del cofre.</li></ul>  <p>Seguidamente invitamos a los niños y niñas a escuchar el cuento “RESPIRA CONMIGO”. Con entonación clara y suave explicando las palabras que no entienden.</p> <p>Se invita a los niños que se sientan cómodos o se recuesten y escuchen con atención el medita cuento.</p>  <p><b>REFLEXIONAMOS SOBRE LA MEDITACIÓN:</b></p> <p>Posterior de ello se da las indicaciones de cómo pueden despertar iniciando con movimientos leves del cuerpo.</p> <p>Se les realizara a los niños las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cómo te sentiste al escuchar el cuento?,</li><li>• ¿te gustaría hacerlo nuevamente?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recurso humano.</li><li>• Siluetas</li><li>• Equipo de sonido</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué personajes había en el cuento?,</li><li>• ¿Qué parte el cuento no te gusto?</li></ul>	
<b>CIERRE</b>	<p><b>EVALUACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Enseguida se les presenta una ficha de aplicación.</li></ul>  <p>Aplaudimos todos juntos, para felicitar por lo logrado</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recurso humano</li><li>• Alfombra</li></ul>

## SESIÓN DEL MINDFULNESS N° 12

**DIMENSIÓN:** ATENCIÓN FOCALIZADA

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** “MI MUNDO EN ARMONIA”

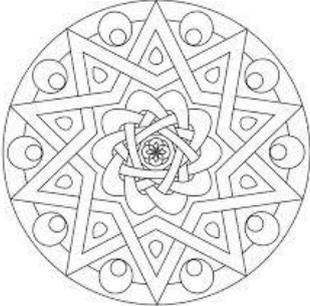
### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	Desarrollar la capacidad de centrar su concentración en la actividad pertinente “mi mundo en armonía”.
<b>EVDENCIA</b>	Los niños y niñas entrenen su mente con su participación de las actividades del mindfulness con mi mundo en armonía para lograr centrar su atención y concentración.

### II. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

MOMENTOS PEDAGOGICOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS
<b>INICIO</b>	<p>Invitamos a los niños y niñas a que se ubiquen en sus respectivos lugares, se les hace recuerdo de las normas para realizar la sesión de mindfulness, nos saludamos posteriormente se le motiva con un juego del ocho para poder respirar de acuerdo al camino y las flechas. En el cual se realizará el ejercicio de respiración.</p>  <p>Seguidamente se les pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les gusta de la técnica de respiración?,</li> <li>• ¿visualizaste en tu imaginación tu respiración sin el material?,</li> <li>• ¿Cómo se sintieron respirando con el material?,</li> <li>• ¿Alguna vez escuchaste sobre los mindfulness?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Silueta de respiración</li> </ul>

	<p><b>Propósito de aprendizaje:</b> Que las niñas y niños puedan calmar su mente y cuerpo prestando atención a su respiración.</p>	
<p><b>DESARROLLO</b></p>	<p>Invitamos a los niños y niñas a ubicarnos en media luna y sentarse cómodamente con la columna recta y los brazos sueltos con los ojos cerrados para nuestro medita cuento titulado, <b>“MI MUNDO EN ARMONIA”</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Primeramente, se les presenta el cofre del mindfulness, con la ayuda de los niños se descubrirá que hay dentro del cofre.</li><li>• Luego llamamos a la palabra armonía para estar en paz en la exhalación de manera que mentalizamos la palabra ar-mo-ni-a</li><li>• Por último, meditaremos con un cuento titulado <b>“MI MUNDO EN ARMONIA”</b> con 3 respiraciones profundas e imaginación.</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Seguidamente invitamos a los niños y niñas a visualizar e imaginar todo lo escuchado del medita cuento <b>“MI MUNDO EN ARMONIA”</b> Con entonación clara y explicando las palabras que no entienden.</li><li>• Luego se iniciará el medita cuento con el sonido de una campana.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recurso humano.</li><li>• Silueta de niños diferentes</li><li>• Parlante</li><li>• Cofre</li></ul>

	 <p><b>REFLEXIONAMOS SOBRE LA MEDITACIÓN</b></p> <p>Por último, lentamente nos movemos y abrimos nuestros ojos y preguntamos a los niños y niñas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cómo te sientes después del medita cuento?,</li><li>• ¿Qué fue lo más que les gusto de la sesión del mindfulness?,</li><li>• ¿Qué aprendiste el día de hoy?</li></ul>	
<b>CIERRE</b>	<p><b>EVALUACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Enseguida se les presenta una ficha de aplicación.</li></ul>  <p>Aplaudimos todos juntos, para felicitar por lo logrado.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Recurso humano</li><li>✓ Ficha de trabajo</li></ul>

## SESIÓN DEL MINDFULNESS N° 13

**DIMENSIÓN:** MANEJO DE DISTRACTORES

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** “TENGO UN VOLCAN”

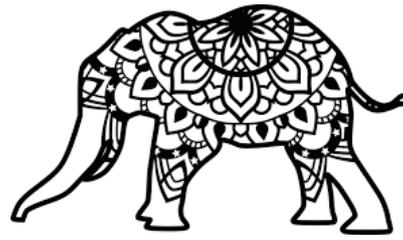
### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	Desarrollar la capacidad de enfocarse y evitar los estímulos distractores ignorar que puedan desviar su atención de la tarea principal.
<b>EVDENCIA</b>	Los niños y niñas entrenen su mente con su participación de las actividades del mindfulness con el medita cuento tengo un volcán para lograr centrar su atención y concentración incluso en entornos con distracciones.

### II. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

MOMENTOS PEDAGOGICOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS
<b>INICIO</b>	<p>Se invita a los niños y niñas que se ubiquen en sus respectivos lugares, se les hace recuerdo de las normas de convivencia, posteriormente se les invita a participar un juego de concentración.</p>  <p>Seguidamente se das las instrucciones para realizar el juego. Todos los niños participan.</p> <p>Después de jugar realiza las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo te sentiste al jugar?,</li> <li>• ¿Qué se hacía en el juego?,</li> <li>• ¿Por qué crees que tuviste dificultades?</li> </ul> <p><b>Propósito del aprendizaje:</b> Que los niños y niñas a través de la meditación desarrollen habilidades para mantener el enfoque en tareas individuales, en la concentración, incluso en entornos con distracciones, lo que contribuye a un mejor rendimiento académico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recurso humano.</li> <li>• Equipo de sonido</li> <li>• Vasos</li> <li>• Equipo de sonido</li> </ul>





Aplaudimos todos juntos, para felicitar por lo  
logrado

## SESIÓN DEL MINDFULNESS N° 14

**DIMENSIÓN:** MANEJO DE DISTRACTORES

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** “JUEGO CREATIVO BINGO”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	Desarrollar la capacidad de enfocarse y evitar los estímulos distractores ignorar que puedan desviar su atención de la tarea principal.
<b>EVIDENCIA</b>	Los niños y niñas entrenen su mente con su participación de las actividades del mindfulness con el juego clásico del bingo para lograr centrar su atención y concentración incluso en entornos con distracciones,

### II. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

MOMENTOS PEDAGOGICOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS
<b>INICIO</b>	<p>Invitamos a los niños y niñas a que se ubiquen en sus respectivos lugares, se les hace recuerdo de las normas de convivencia, posteriormente se les motivara con respiraciones “Aprendemos a respirar inhalar - exhalar con posturas del mindfulness”</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>¿les gusto moverse mientras respiran profundamente?</li> <li>¿les gusta imaginar colores con movimientos en el cuerpo?</li> <li>¿las posturas del mindfulness les gusto?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recurso humano.</li> <li>Parlante</li> <li>Música clásica</li> </ul>

	<p><b>Propósito de aprendizaje:</b> Que los niños y niñas presten atención y observen su realidad, practiquen las actividades del mindfulness para desarrollar su concentración y frustraciones.</p>	
<p><b>DESARROLLO</b></p>	<p>Invitamos a los niños y niñas a ubicarnos en media luna para repartir las cartillas del juego y un marcador, para iniciar con el <b>“JUEGO CREATIVO DEL MINDFULNESS”</b></p> <div data-bbox="678 582 1101 1142" data-label="Image"></div> <ul style="list-style-type: none"><li>• Primero presentare el cofre del mindfulness con las llaves con la ayuda de los niños.</li><li>• Luego presentare un juego creativo bingo que contiene actividades de atención plena del mindfulness</li><li>• Por último, se repartirá la cartilla del bingo dándoles instrucciones cada niño y niña los participantes deben realizar actividades del mindfulness para marcadores un casillero y el que termina una fila o columna grita Bingo.</li></ul> <div data-bbox="651 1653 1109 1915" data-label="Image"></div>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recurso humano.</li><li>• Cartel del juego bingo</li><li>• Cofre</li><li>• Marcador</li></ul>

	<b>REFLEXIONAMOS SOBRE MINDFULNESS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Te gusto participar en el juego creativo del mindfulness?</li><li>• ¿Cómo te sientes después de practicar las actividades del mindfulness?,</li><li>• ¿En qué actividad te gusto más participar del juego creativo del mindfulness?,</li><li>• ¿Qué aprendiste el día de hoy?</li></ul>	
<b>CIERRE</b>	<b>EVALUACIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Enseguida se les presenta una ficha de aplicación.</li></ul>  <p>Aplaudimos todos juntos, para felicitar por lo logrado.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recurso humano</li></ul>

## SESIÓN DEL MINDFULNESS N° 15

**DIMENSIÓN:** MANEJO DE DISTRACTORES

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** “MI ESTRELLA EN CALMA”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	Desarrollar la capacidad de enfocarse y evitar los estímulos distractores ignorar que puedan desviar su atención de la tarea principal.
<b>EVDENCIA</b>	Los niños y niñas participen en las actividades del mindfulness de forma divertida y aprendan a centrar su concentración en el momento presente sin distracciones.

### II. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

<b>MOMENTOS PEDAGOGICOS</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	<p>Invitamos a los niños y niñas a que se ubiquen en sus respectivos lugares, se les hace recuerdo de las normas para realizar la sesión de mindfulness, nos saludamos posteriormente se les motivara con un juego del mindfulness</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprendemos jugando a exhalar – inhalar con un sorbete soplamos la bolita por medio de un camino.</li> </ul>  <p>Seguidamente se les pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les gusto el ejercicio de respiración?,</li> <li>• ¿te gusto jugar a respirar?,</li> <li>• ¿Qué entiendes sobre respiración profunda?</li> <li>• ¿Qué comprenden sobre el mindfulness?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sorbete</li> <li>• Bolitas</li> <li>• Cinta</li> <li>• camino</li> </ul>

	<p><b>Propósito de aprendizaje:</b> Que las niñas y niños puedan calmar su mente y cuerpo prestando atención al rededor para desarrollen habilidades y mantener la concentración, incluso en entornos con distracciones.</p>	
<p><b>DESARROLLO</b></p>	<p>Invitamos a los niños y niñas a ubicarnos en media luna y sentarse cómodamente con la columna recta y los brazos sueltos con los ojos cerrados para nuestro medita cuento titulado, “<b>MI ESTRELLA EN CALMA</b>”</p> <div data-bbox="708 797 1086 1008"></div> <ul style="list-style-type: none"><li>• Primeramente, se les presenta el cofre del mindfulness, con la ayuda de los niños se descubrirá que hay dentro del cofre.</li><li>• Luego presentamos una silueta de estrella ponemos música clásica y nos visualizamos con una estrella en nuestro corazón</li><li>• Por último, meditamos con 3 respiraciones profundas e imaginamos el cuento con una entonación clara y suave.</li></ul> <div data-bbox="746 1554 1002 1823"></div> <ul style="list-style-type: none"><li>• Luego se iniciará el medita cuento con el sonido de una campana.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recurso humano.</li><li>• Silueta de una estrella</li><li>• Parlante</li><li>• Cofre</li></ul>

	<p><b>REFLEXIONAMOS SOBRE LA MEDITACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Por último, lentamente nos movemos y abrimos nuestros ojos y preguntamos a los niños y niñas.</li><li>• ¿Qué significara atención plena?</li><li>• ¿Cómo te sientes después del medita cuento?,</li><li>• ¿Qué fue lo más que les gusto de la sesión del mindfulness?,</li><li>• ¿Qué aprendiste con el mindfulness el día de hoy?</li></ul>	
<p><b>CIERRE</b></p>	<p><b>EVALUACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Enseguida se les presenta una ficha de aplicación.</li></ul> <div data-bbox="683 1010 1046 1373"></div> <p>Aplaudimos todos juntos, para felicitar por lo logrado.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Recurso humano</li><li>✓ Ficha de trabajo</li></ul>

## SESIÓN DEL MINDFULNESS N° 16

**DIMENSIÓN:** MANEJO DE DISTRACTORES

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** “MI BAÑO DE TRANQUILIDAD”

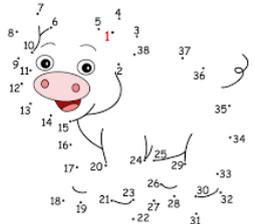
### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	Desarrollar la capacidad de enfocarse y evitar los estímulos distractores ignorar que puedan desviar su atención de la tarea principal.
<b>EVDENCIA</b>	Los niños y niñas toman conciencia de la realidad, prestar atención en el momento presente, estar en un estado de tranquilidad de una manera efectivas sin distractores ni frustraciones.

### II. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

<b>MOMENTOS PEDAGOGICOS</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	<p>Invitamos a los niños y niñas a que se ubiquen en sus respectivos lugares, se les hace recuerdo de las normas para realizar la sesión de mindfulness, nos saludamos posteriormente se les motivara con un juego del mindfulness</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprendemos jugando a exhalar – inhalar.</li> </ul>  <p>Seguidamente se les pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les gusto relajarte con los ejercicios de respiración?,</li> <li>• ¿Qué técnica te gusta más para relajarse?,</li> <li>• ¿Cuándo te sientes tensionado como te relajas?</li> <li>• ¿Qué comprenden sobre vivir el momento?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parlante</li> <li>• Alfombra</li> <li>• USB</li> </ul>

	<p><b>Propósito de aprendizaje:</b> Que las niñas y niños no se distraigan con facilidad y puedan mantener su mente quieto sin juzgar pensamientos y puedan desarrollar habilidades cognitivas.</p>	
<p><b>DESARROLLO</b></p>	<p>Invitamos a los niños y niñas a ubicarnos en media luna y sentarse cómodamente con la columna recta y los brazos sueltos posteriormente daré instrucciones del juego titulado, “MI BAÑO DE TRANQUILIDAD”</p>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Primeramente, se les presenta el cofre del mindfulness, con la ayuda de los niños se descubrirá que hay dentro del cofre.</li><li>• Luego presentamos una pluma, algodón y flores para sentir con el tacto la suavidad de los materiales</li><li>• Enseguida visualizamos una esponja con los ojos cerrados escuchamos la música clásica para iniciar nuestro baño de tranquilidad,</li><li>• Por último, nos imaginamos bañarnos con la luz del sol o talvez con plumas desde la cabeza hasta los pies con 3 respiraciones profundas.</li></ul>  <p>Se les guiara su meditación, con voz clara y suave explicando cada palabra que no entienden</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recurso humano.</li><li>• Cartel</li><li>• Pluma</li><li>• Algodón</li><li>• Esponja</li><li>• Flores</li> <li>• Parlante</li><li>• Cofre</li></ul>

	<p><b>REFLEXIONAMOS SOBRE LA MEDITACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Posterior de ello se da las indicaciones de cómo pueden despertar iniciando con los movimientos leves del cuerpo.</li></ul> <p>Se les realizara a los niños y niñas las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿les gusto su baño de tranquilidad?</li><li>• ¿Cómo se sienten después de baño?</li><li>• ¿Qué significara atención plena?</li><li>• ¿Cómo te sientes después de cerrar los ojos e imaginar?,</li><li>• ¿Qué fue lo más que les gusto de la sesión del mindfulness?,</li><li>• ¿Qué aprendiste con el mindfulness el día de hoy?</li></ul>	
<p><b>CIERRE</b></p>	<p><b>EVALUACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Enseguida se les presenta una ficha de aplicación.</li></ul>  <p>Aplaudimos todos juntos, para felicitar por lo logrado.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Recurso humano</li><li>✓ Ficha de trabajo</li></ul>

## SESIÓN DEL MINDFULNESS N° 17

**DIMENSIÓN:** MANEJO DE DISTRACTORES

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** “EL AQUÍ Y EL AHORA”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	Desarrollar la capacidad de enfocarse y evitar los estímulos distractores ignorar que puedan desviar su atención de la tarea principal.
<b>EVIDENCIA</b>	Los niños y niñas se fortalezcan en su aprendizaje con la concentración sin distracciones y puedan ser conscientes de la respiración.

### II. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

MOMENTOS PEDAGÓGICOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS
<b>INICIO</b>	<p>Invitamos a los niños y niñas a que se ubiquen en sus respectivos lugares, se les hace recuerdo de las normas para realizar la sesión de mindfulness, nos saludamos posteriormente motivamos con una canción del mindfulness.</p> <p>Yo puedo, yo quiero, y yo me lo merezco Yo puedo calmar mi cuerpo yo puedo controlar mis emociones</p>  <p>Seguidamente se les pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les gusta vivir en mindfulness?,</li> <li>• ¿Alguna vez escuchaste tu propia respiración?</li> <li>• ¿Cuáles serán los beneficios del mindfulness?</li> <li>• ¿Por qué debemos tener pensamientos positivos?</li> </ul> <p><b>Propósito de aprendizaje:</b> Que las niñas y niños fomenten la atención plena de forma divertida y</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recurso humano</li> <li>• Silueta de niño</li> <li>• Alfombra</li> </ul>

	participen de los ejercicios de respiración y meditación.	
<b>DESARROLLO</b>	<p>Invitamos a los niños y niñas a ubicarnos en media luna posteriormente para dar instrucciones del juego del mindfulness “EL AQUÍ Y EL AHORA”</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Primeramente, se les presenta el cofre del mindfulness, con la ayuda de los niños se descubrirá que hay dentro del cofre.</li><li>• Luego se forma grupos de 2 y se les brinda un dado.</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Enseguida pego un cartel grande en la pizarra para guiarnos sobre el significado de cada números del dado.</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Seguidamente invitamos a los niños y niñas a ubicarse en media luna y sentarse cómodamente con la espalda recta, pedimos que respiren 3 veces profundamente y escuchen el medita cuento “<b>el girasol Giraestar</b>” mi voz suave y con entonación explicando palabras que no entienden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recurso humano.</li><li>• Dado</li><li>• Cartel</li><li>• Parlante</li><li>• Cofre</li></ul>



### REFLEXIONAMOS SOBRE LA MEDITACIÓN

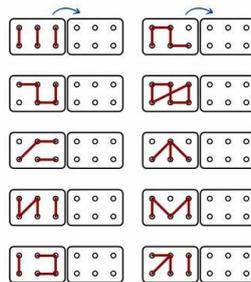
Posterior de ello se da las indicaciones de cómo pueden despertar iniciando con los movimientos leves del cuerpo, Se les realizara a los niños las siguientes preguntas.

- ¿Qué personaje te gustaría ser?
- ¿Cómo te sientes después del medita cuento?,
- ¿Qué fue lo que te gusto de la sesión del mindfulness?,
- ¿Qué aprendiste el día de hoy?

### CIERRE

### EVALUACIÓN

- Enseguida se les brindara una ficha de aplicación



Aplaudimos todos juntos, para felicitar por lo logrado.

- ✓ Recurso humano
- ✓ Ficha de trabajo

## SESIÓN DEL MINDFULNESS N° 18

**DIMENSIÓN:** MANEJO DE DISTRACTORES

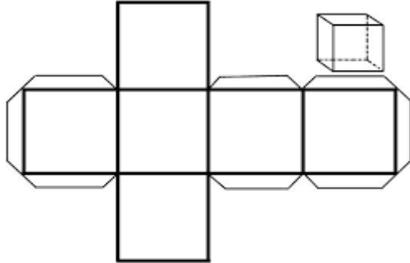
**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** “EL DADO DE LA CALMA”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	Desarrollar la capacidad de enfocarse y evitar los estímulos distractores ignorar que puedan desviar su atención de la tarea principal.
<b>EVDENCIA</b>	Los niños y niñas obtengan las herramientas del mindfulness para mejorar atención y centrar su mente en su actividad sin distracciones.

### II. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

MOMENTOS PEDAGOGICOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS
<b>INICIO</b>	<p>Invitamos a los niños y niñas a que se ubiquen en sus respectivos lugares, se les hace recuerdo de las normas para realizar la sesión de mindfulness, nos saludamos posteriormente motivamos con el juego de dedos para realizará el ejercicio de respiración.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nos pintamos una carita feliz o triste con un plumón negro en cada dedo de nuestra mano derecha e izquierda</li> <li>luego cada dedo se dan un beso y nosotros inhalamos – exhalamos</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Seguidamente se les pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué carita te gusto pintarte en el dedo?</li> <li>¿Cuántas veces respiraste?</li> <li>¿A que le prestaron atención cuando se realizaba el ejercicio de la respiración?,</li> <li>¿Te gusto la actividad?</li> <li>¿Cómo te sientes después de realizar el movimiento con los dedos?</li> </ul> <p><b>Propósito de aprendizaje:</b> Que las niñas y niños</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plumón</li> <li>• Parlante</li> <li>• Cofre</li> <li>• alfombra</li> </ul>

	participen y practiquen en las actividades del mindfulness para desarrollar sus habilidades atencionales	
<b>DESARROLLO</b>	<p>Invitamos a los niños y niñas a ubicarnos en media luna para dar instrucciones del juego del mindfulness e identificar dificultades que molestan a los niños y niñas para iniciar el juego <b>“EL DADO DE LA CALMA”</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Primeramente, se les presenta el cofre del mindfulness, con la ayuda de los niños se descubrirá que hay dentro del cofre.</li><li>• Luego se les brindara una cartulina con trazo de un cubo para recortar</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Enseguida dibujaremos actividades del mindfulness para poder relajarnos</li><li>• Por último, meditaremos con cada dibujo realizaremos todas las actividades del mindfulness con 3 respiraciones profundas e imaginación.</li><li>• Seguidamente invitamos a los niños y niñas a sacar su juguete favorito y a la vez jugar con <b>“EL DADO DE LA CALMA”</b></li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recurso humano.</li><li>• Cartulina blanca</li><li>• Goma</li><li>• Lápiz</li><li>• Colores</li><li>• Tijera</li> <li>• Parlante</li><li>• Cofre</li></ul>

- Por último, se iniciará el medita cuento pedimos a los niños y niñas que se sienten cómodos con la columna recta y ojos cerrados para entrar en una meditación.



- Luego se iniciará el medita cuento con una voz suave y entonación visualizaremos todo los aprendido con música clásica.



### **REFLEXIONAMOS                      SOBRE                      LA MEDITACIÓN**

Posterior de ello se da las indicaciones de cómo pueden despertar iniciando con los movimientos leves del cuerpo, Se les realizara a los niños las siguientes preguntas.

- ¿Quién es luna y que busca?
- ¿Cómo te sientes después del medita cuento?,
- ¿Qué fue lo que te gusto de la sesión del mindfulness?,
- ¿Qué aprendiste el día de hoy?

## CIERRE

## EVALUACIÓN

- Enseguida se les brindara una ficha en el cual presentaran lo realizado a través del grafismo.



Aplaudimos todos juntos, para felicitar por lo logrado.

- ✓ Recurso humano
- ✓ Ficha de trabajo
- ✓ USB



## ANEXO 8. Documentos

### SOLICITUD

*"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"*

**SOLICITO: EJECUCIÓN DE  
PROYECTO DE TESIS**

**SEÑORA DIRECTORA DE LA I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C - "CARIÑOSITOS"**

*Yo, Yesica Rosa Zapana Yucra egresada de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Universidad Nacional de Altiplano, con código de matrícula N°155591 identificado con DNI 46799870, con domicilio legal en el Jr. Pedro Vilcapaza N°290 de la ciudad de Puno. Con debido respeto me presento ante usted y expongo:*

Que, habiendo concluido satisfactoriamente los semestres académicos de la Escuela Profesional de Educación Inicial y con la finalidad de adquirir el grado de licenciada en Educación inicial y en cumplimiento del reglamento para la obtención del título profesional en la modalidad sustentación de tesis, titulado "Sesiones del Mindfulness para la atención y concentración en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C - "CARIÑOSITOS", 2024 para solicitar la ejecución y recolección de datos de mi proyecto de tesis dando inicio el 09/09/2024 terminando con las sesiones 15/10/2024, Este proyecto fue aprobado en la plataforma Pilar de la Universidad Nacional del Altiplano con el código 2023-3011.

Por lo expuesto: Ruego a Ud. Acceder a mi solicitud por ser justa y legal.

Puno 09 de setiembre del 2024

Yesica Rosa Zapana Yucra  
DNI: 46799870  
N° de cel: 931958291



09 SEP 2024  
Recibido:  
2:30 p.m.



## CONSTANCIA DE EJECUCIÓN DE TESIS

*“Año del Bicentenario de la consolidación de nuestra Independencia y de la conmemoración de las batallas de Junín y Ayacucho”*

### CONSTANCIA

**LA DIRECTORA DE LA I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C - "CARIÑOSITOS"**

#### **HACE CONSTAR:**

*Que, la señorita: YESICA ROSA, ZAPANA YUCRA Egresada de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno de la Escuela Profesional de Educación Inicial, ejecutó diez (18) sesiones de aprendizaje, para poner en práctica el Proyecto de investigación denominado "Sesiones de Mindfulness para la atención y concentración en niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 285 G.U.E.S.C - "Cariñositos", desde el 9 de setiembre hasta el 15 de octubre en la sección de 5 años A de esta Institución educativa durante el presente año lectivo 2024.*

*Se expide la presente a solicitud de la interesada para los fines que vea por conveniente.*

*Puno, 24 de octubre del 2024*

  
Prof. Eliana Cahuaya Ruelas  
DIRECTORA

## ANEXO 9. Panel fotográfico

**Fotografía 1:** Niños realizando la técnica de mindfulness con la canción “Respiro profundo”



**Fuente:** Foto tomada por la autora de la investigación

**Fotografía 2:** Niños realizando la técnica de la respiración del conejo



**Fuente:** Foto tomada por la autora de la investigación

**Fotografía 3:** Niños realizando la actividad “Mi mente en silencio”



**Fuente:** Foto tomada por la autora de la investigación

**Fotografía 4:** Niños realizando la actividad “Salida al sol”



**Fuente:** Foto tomada por la autora de la investigación

**Fotografía 5:** Niños realizando la actividad “Soy una ola”



**Fuente:** Foto tomada por la autora de la investigación

**Fotografía 6:** Niños realizando la actividad “Soy un volcán”



**Fuente:** Foto tomada por la autora de la investigación

**Fotografía 7:** Niños realizando la actividad “La oruga que vive su momento”



**Fuente:** Foto tomada por la autora de la investigación

**Fotografía 8:** Niños realizando la actividad “Mi mente en silencio”



**Fuente:** Foto tomada por la autora de la investigación



## ANEXO 10. Declaración jurada de autenticidad de tesis



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo YESICA ROSA ZAPANA YUCRA  
identificado con DNI 46799870 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado

EDUCACIÓN INICIAL

, informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación para la obtención de  Grado  
 Título Profesional denominado:

“ SESIONES DEL MINDFULNESS PARA LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN EN  
NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 285  
G.U.E.S.C. ”

” Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno \_\_\_\_\_ de DICIEMBRE del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella



## ANEXO 11. Autorización para el depósito de tesis en el Repositorio Institucional



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo YESICA ROSA ZAPANA YUCRA  
, identificado con DNI 46799870 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado

EDUCACIÓN INICIAL

, informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación para la obtención de  Grado

Título Profesional denominado:

" SESIONES DEL MINDFULNESS PARA LA ATENCIÓN Y  
CONCENTRACIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 285 G.U.E.S.C.

" Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno \_\_\_\_\_ de DICIEMBRE del 2024

  
FIRMA (obligatoria)



Huella