

***Mindfulness* para potenciar la inteligencia intrapersonal en la infancia**

Irma Fajardo Pacheco

irma.fajardo@unae.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-2133-5331>

Dora Barbecho Ochoa

doritabarbecho@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9280-0704>

Silvana Quizhpi-Criollo

d.quizhpi28@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-0826-3126>

Resumen

El presente estudio analiza la aplicación del *mindfulness*, considerado una técnica para potenciar la atención, mantener relaciones armónicas y reducir los niveles de estrés y ansiedad, en un aula de educación infantil. El objetivo se enfoca en explorar los efectos del *mindfulness* en la inteligencia intrapersonal en niños de 4 a 5 años. La investigación responde a un enfoque cualitativo con el método de investigación acción. Los participantes son 31 niños y niñas del Centro de educación inicial fiscal Antonio Borrero Vega de la ciudad de Cuenca. Los principales hallazgos son que el *mindfulness* ayuda a los niños en el manejo de sus emociones internas y socioafectivas. Además, aporta en la creatividad, la concentración y la atención para el desenvolvimiento de sus diversos tipos de inteligencias. Así mismo, es fácil de aplicar dentro del aula por medio de diversas técnicas como: canciones, cuentos, música, técnicas de respiración y, sobre todo, la práctica del yoga. De esta manera, se pretende que potencien la confianza en sí mismos, que aprendan a no juzgar a los demás y que logren convivir en armonía en su proceso de aprendizaje.

Palabras clave

Atención, gestión de emociones, *mindfulness*

Introducción

Dentro del ámbito educativo, es importante la aplicación de actividades que ayuden a fortalecer la expresión de las emociones de los niños y, mejor, si esto inicia en edades tempranas. Es por ello que el presente trabajo tiene como objetivo socializar acerca de los beneficios que brinda el *mindfulness* para desarrollar la inteligencia intrapersonal en un grupo de niños de 4 a 5 años. Este estudio responde al método de investigación acción desde un enfoque cualitativo, ya que refleja resultados descriptivos de la puesta en práctica del *mindfulness*.

La investigación surge en el marco de la ejecución de las prácticas laborales llevadas a cabo por dos estudiantes de cuarto ciclo de la carrera de Educación Inicial con el acompañamiento de la tutora académica, las mismas que duraron 6 semanas, desde el mes de septiembre a octubre de 2022. En los primeros días llamó la atención que el aula de Inicial 2 contaba con 31 estudiantes, siendo un grupo muy grande para una docente; generalmente se presentaba dificultad para mantener la atención, en ocasiones los niños peleaban, incluso se agredían físicamente. Es así que, en una conversación con la docente del aula, esta solicita apoyo con estrategias para mitigar esta situación y surge la propuesta de ejecutar actividades de *mindfulness*.

Naranjo (2020) menciona que abordar intencionalmente *mindfulness* para desarrollar la inteligencia intrapersonal en niños de esta edad ayuda a que puedan conocer sus propias emociones y las de los otros. Así mismo, les apoya para gestionar sus emociones, previniendo de esta manera las consecuencias perjudiciales de las emociones negativas intensas a lo largo de su vida.

La inteligencia intrapersonal es aquella mediante la cual los seres humanos logran expresar cómo se sienten y cómo se encuentran emocionalmente. También, es la capacidad de realizar un propio autoanálisis y expandir sus habilidades y competencias básicas dentro de lo personal y social para vivir con mayor plenitud.

En cuanto al *mindfulness*, es una técnica que reduce los niveles de estrés y ansiedad de manera focalizada en el preciso momento, sin intenciones de juzgar ni criticar la realidad actual. Por otro lado, se considera al *mindfulness* como una forma de canalizar la atención, ya que se centra en autorregular los pensamientos. Es necesario tener una práctica constante para alcanzar a entender el significado de *mindfulness*.

Mindfulness: qué es, beneficios en niños, cómo se aplica:

Comas (2016) señala que el *mindfulness* consiste en adoptar una actitud de atención plena hacia el momento presente, caracterizada por una curiosidad abierta y una actitud positiva hacia las experiencias que se están viviendo. Es decir, realizar *mindfulness* no solo implica realizar ejercicios, sino que va mucho más allá de estas prácticas concretas. De igual forma, para Vásquez-Dextre (2016), *mindfulness* se refiere a tres situaciones: como un constructo: es la experiencia del momento presente sin juzgar; como una práctica: es admitir cada uno de nuestros pensamientos y emociones; y como un proceso psicológico: es focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo.

Tomando en consideración las ideas de otros autores como Cebolla *et al.* (2017), *mindfulness* ofrece beneficios como: superar obstáculos; capturar los estados positivos, lo que facilita una mayor concentración; y crear una sinergia de beneficio con el colectivo de estudiantes. Como se visualiza, el practicar *mindfulness* ayuda a que el cuerpo logre tener un momento de calma y tranquilidad y a mejorar la atención.

Hoy en día, esta técnica ayuda a la concentración en el momento presente obteniendo así un mejor bienestar físico y mental. Sin embargo, como menciona Naranjo (2020) hay que ser cautelosos al aplicar este tipo de actividades en las aulas, por lo que es necesario contar con una preparación y asumirlo con responsabilidad.

Inteligencia emocional

Goleman (2017) define la inteligencia emocional como la virtud de poder identificar los sentimientos y emociones tanto propios como ajenos, la capacidad de automotivarse y la de mejorar las relaciones con los otros. Considera que son seis las emociones básicas: ira, tristeza, miedo, alegría, sorpresa y oposición.

Por otro lado, Bisquerra (2000) categoriza las emociones en tres grupos: negativas, positivas y ambiguas. En el primer grupo se incluyen emociones como la ira, el miedo, la ansiedad, el anhelo, la tristeza y la aversión, las cuales generan un estado de ánimo desagradable. Las emociones positivas, por su parte, como la alegría, el humor, el amor y la felicidad nos inducen a un estado de ánimo placentero, lo que contribuye a mejorar nuestra capacidad de aprendizaje y nuestras habilidades. Por último, las emociones ambiguas como la sorpresa y la esperanza se pueden percibir desde un punto de vista neutral, es decir, no generan una sensación clara de bienestar ni de malestar.

También, Bisquerra (2010) señala que la educación emocional debe ser continua para mejorar el bienestar personal y colectivo a través de técnicas y estrategias metodológicas, así como requiere de la evaluación permanente de su aplicación. Por otro lado, la inteligencia intrapersonal se refiere a discriminar las propias emociones, atribuirles un significado y un nombre; las capacidades que se relacionan con la inteligencia interpersonal permiten reconocer las emociones y manejar las relaciones con los otros (Puentes, 2018).

Por ello, Naranjo (2020) menciona que el desarrollo cognitivo y emocional deben ir de la mano, debido a que la educación es un proceso determinado por la relación interpersonal. Esta afirmación alerta a los docentes a prestar atención y buscar nuevas prácticas para ejecutar en el aula actividades que favorezcan el desarrollo de la inteligencia emocional.

Cómo aporta el *mindfulness* en el desarrollo de las emociones de niños:

Barragán (2016) menciona que “el *mindfulness* como aporte en el desarrollo de las emociones es una oportunidad para seguir avanzando y trabajando la educación emocional, los valores de solidaridad con la comunidad educativa y en especial con nuestro alumnado” (p. 10).

Existen seis factores que sirven como apoyo del *mindfulness* según Kabat-Zinn (en Naranjo, 2020):

1. No juzgar: conlleva a eliminar categorías entre experiencias buenas y malas.
2. Paciencia: pretende dejar que fluyan las cosas por sí mismas, sin forzar nada.
3. Mente de principiante: parte de experiencias ya vivenciadas.
4. Confianza: se refiere a tener fe en nosotros mismos y en los demás.
5. No esforzarse: se trata de no fatigarse por lograr que se observen resultados rápidos.
6. Aceptación: asumir las cuestiones del presente sin fijarnos en acciones del pasado.

Investigaciones anteriores han demostrado resultados alentadores en cuando a la aplicación del *mindfulness*. Sánchez *et al.* (2020) aplicaron actividades de *mindfulness* con 25 niños de 5 a 6 años; al mismo tiempo, se estudió un grupo de control de 24 niños de la misma edad

e institución. Los resultados mostraron que el programa de *mindfulness* hizo que los niños se sintieran mejor emocionalmente y que mejoraron al prestar atención, así como en el desempeño en la escuela y en las relaciones entre pares.

Por otro lado, en un estudio realizado por Camacho (2016), en donde se revisaron 42 artículos en diversas bases de datos para resaltar los beneficios del *mindfulness* en niños y adolescentes, como resultado se consideraron: un incremento en la atención, un mejor rendimiento en el aula, el desarrollo de un buen clima, así como una mayor gestión de las emociones.

Asimismo, González y Amigo (2018) revisaron 12 artículos que cumplieron con los criterios específicos, en donde se examinaron los efectos de las intervenciones de *mindfulness* en estudiantes de preescolar, primaria y secundaria. Los resultados exponen efectos positivos en variables de desempeño académico, emocionales, psicosociales, cognitivas y de mejora del comportamiento.

En efecto, Puentes (2018) menciona que practicar *mindfulness* provoca mayor receptividad y atención así como, también, disfrutar del presente. Esto contribuye a un mayor bienestar emocional, por lo tanto, invertir tiempo para practicar *mindfulness* dentro del aula sin duda dará resultados alentadores.

Metodología

El enfoque de la presente investigación es cualitativo. Según Hernández (2014) a este enfoque se lo puede definir como un conjunto de prácticas realizadas como una espiral continua y Autorreflexiva, sin tener un principio y un fin claramente definidos.

Por otro lado, la experiencia responde a una investigación acción. Esta es definida por Latorre (2005) como una sucesión de métodos suscitados por los docentes para mejorar la calidad en el ámbito social y educativo y para que, de esta manera, se logre una mejor comprensión de los problemas encontrados.

Se presentan a continuación la planificación y características del proyecto llevadas a cabo a través del ciclo de la investigación acción:

Tabla 1*Descripción y temporalización del ciclo de la investigación acción*

Fases	Temporalización
Fase I – Planificación: elaborar un plan de acción	06 - 10 de junio
Fase II – Acción: la ejecución de las actividades	13 - 17 de junio
Fase III – Observación y Reflexión	13 junio 28 julio

Nota. Elaboración según propuesta de Latorre (2005).

Los participantes del presente estudio fueron 31 niños del subnivel Inicial II del Centro de Educación Inicial CEI Antonio Borrero Vega, entre ellos 11 niñas, con una media de edad de 4,5 años. Su docente es licenciada en Ciencias de la Educación mención Parvularia, con 10 años de experiencia.

La técnica utilizada fue de observación participante, la misma que permite recolectar información mediante la observación. Esto contribuye a entender un estudio de fenómenos donde el investigador participa de manera directa.

Como instrumento se utilizó el diario de campo, donde se registró información procesal organizada metódicamente según todo lo que se deseaba obtener de cada uno de los reportes encontrados y de las unidades de análisis. Este elemento es utilizado por los investigadores para registrar aquellos hechos que pueden ser interpretados.

Con respecto a las fases de la investigación acción, el procedimiento se describe a continuación:

Planificación: se eligió un tema para llevar a cabo la clase, luego se seleccionó un ámbito con su respectiva destreza en el Currículo de Educación Inicial y se planificó la clase con los materiales acorde a las actividades que se desarrollarían.

Acción: se inició con un saludo de bienvenida, luego se presentó el objetivo de la clase, se realizó una dinámica de presentación, seguidamente se dio lectura a un cuento llamado *Cuando estoy enfadado* del Autor Trace Moroney (2005). A continuación, se jugó con el dado de las emociones y, dependiendo de la cara que salía, los niños expresaban qué les provocaba esa emoción. Para finalizar la clase se adecuó una “silla de los abrazos” para que, cuando alguien se sentara, pudiera recibir abrazos de sus compañeros y docentes.

Observación y reflexión: esta fase se llevó a cabo mediante el diario de campo, grupo focal y ficha de observación áulica. Por otro

lado, se hizo uso del recurso fotográfico para capturar las emociones y la reacción de los niños en las actividades.

A continuación, se detallan los ejercicios ejecutados en torno a respiración y atención.

Ejercicios de respiración

Oler las flores – apagar la vela. Este ejercicio ayuda a los niños a mantener una respiración consciente, así como también a calmarse. Sentarse con la espalda recta, manteniendo el cuerpo calmado y las manos apoyadas suavemente sobre las rodillas. Los niños respiran con naturalidad y el docente irá entregando una vela imaginaria que tomarán con una mano y luego entregará una flor que tomarán en la otra mano y pedirá que huelan una flor y luego apaguen la vela.

Perros policía. Se jugará con los niños que son perros policía y que tienen que olfatear exageradamente lo que se encuentra en la sala de clases.

Respirar soplando un molinete. Los niños tendrán un molinete en su mano, luego inspiran lentamente y espiran soplando el molinete. La docente les preguntará ¿cómo se sienten? Ahora soplarán rápido y se les preguntará ¿cuándo se sienten más cómodos, soplando lento o rápido?

Ejercicios de atención

Observar objetos. Se les pedirá a los niños salir al patio y tomar un objeto que les llame la atención; pueden ser piedras, hojas, palos, entre otros. Luego, sentados en forma relajada con la espalda recta y las manos en las rodillas formarán un círculo y colocarán el objeto al frente de cada uno. El docente pedirá que respiren cerrando los ojos para inhalar y abriendo para exhalar; luego tomarán el objeto, lo observarán con detenimiento y lo explorarán libremente. Cuando el docente indique, lo colocarán frente al compañero de su derecha y se repetirá el ejercicio con los demás objetos de los compañeros.

Dinámica multitarea. En un grupo formado por cuatro integrantes, uno de ellos hará el papel de maestro, otro será el entrevistador, uno el espejo y el último, el protagonista. El protagonista y el espejo se colocan frente a frente; del lado derecho el entrevistador y del lado izquierdo el maestro. El espejo ejecutará movimientos que el protagonista deberá imitar (saltar, girar, agacharse). El entrevistador realiza preguntas personales que el protagonista debe contestar (¿Cuántos años tienes?). El profesor hará preguntas simples que el protagonista

tiene que responder (sumas, restas, animales salvajes). Espejo, entrevistador y maestro actuarán a la vez y el protagonista deberá atender a todos a la vez sin equivocarse.

Pasarse una taza de agua. Se colocarán formando un círculo e irán pasando una taza de agua con todo el cuidado para evitar que se caiga o se derrame, luego lo harán con los ojos vendados.

El chanchito bolita. La maestra tomará asiento con los niños en un círculo. Luego, preguntará: ¿Conocen a los chanchitos bolita o también conocido como insecto de la tierra? Los niños contarán sus experiencias. Después, organiza a los niños en el espacio y les pide que imiten lo que va diciendo: somos chanchitos bolita y estamos durmiendo bien cerrados, como una pelotita, nadie nos puede abrir. Luego los chanchitos bolita sentirán el sol, se ponen alegres, sacan sus antenitas, despiertan, se abren, bostezan, estiran todo su cuerpecito y están muy felices. De pronto escuchan un fuerte ruido y los chanchitos bolita se asustan mucho, ponen caritas tristes y se cierran, bien apretaditos, giran para protegerse y, así, nadie los pueda tocar. Ahora, cuando todo está en silencio, ya no hay peligro y los chanchitos bolita asoman su cabeza, miran a sus amigos, se extienden y se mueven por todos lados.

El robot. Los niños caminan libremente, luego la docente les dice que son robots y que caminen como tales, irán caminando lento, luego rápido, al final la docente menciona que se ha generado un cortocircuito y los robots tienen movimientos bruscos y descontrolados, finalmente se va agotando poco a poco la batería y el robot cae al suelo.

Muñeco de nieve. En este ejercicio los niños se encuentran parados indistintamente en el aula y van a simular ser un muñeco de nieve, tensando todo su cuerpo, poniéndolo rígido, la docente pasa por sus puestos motivando a que tensionen más sus músculos mientras va contando una historia: Estamos en un lugar muy frío, la nieve empieza a caer y el frío cada vez es más intenso, nos estamos congelando, lo primero que se congela es nuestra nariz, luego nuestros brazos, la cabeza, las piernas, los pies, la barriga, la espalda y todo nuestro cuerpo esta tan helado que nos convertimos en un muñeco de nieve. De pronto se empieza a sentir calor, el sol está saliendo, nos abriga y poco a poco nos va derritiendo y nos convierte en estado líquido acostados en el suelo, muy relajados ahora somos agua.

Adivina el objeto. Colocados todos en círculo, se pedirá a un participante que pase al centro ofreciéndole un objeto (sin que el resto lo vea) y tendrá que ejecutar acciones que representen a ese objeto (gui-

tarra, lápiz, borrador); mientras, el resto de los participantes intentarán adivinar de qué se trata. Quien adivine primero tomará el objeto y representará algo diferente.

¿Quién soy? Los niños se colocan formando un círculo y cierran los ojos, la docente le toca el hombro a un integrante que pasa al centro y se cubre con una sábana, luego todos abren los ojos y tienen que adivinar quién falta. Una vez descubierto el personaje se pueden describir diferentes características como: color del cabello, de los ojos, estatura, etcétera.

El juego del silencio. Todos se sientan en círculo y se invita a los niños a permanecer en silencio como si fueran árboles, flores, piedras, hojas, ramas o cualquier otro elemento de la naturaleza. Cuando suena una pandereta vuelven a ser niños.

Recordando lo visto. Se saldrá a dar un paseo alrededor de la escuela y se pedirá a los niños que pongan atención a lo que observan, luego se les pedirá que recuerden 5 cosas que hayan visto y que lo dibujen.

Bailar con los ojos vendados. Todos los niños tendrán una venda en sus ojos y bailarán durante 5 minutos.

La silla de los abrazos. Con ayuda de todos los estudiantes se elige una silla, entre todos se procede a decorarla con varias pegatinas, imágenes, dibujos que expresen las diversas emociones que existen (ira, alegría, enojo, tristeza llanto, etc.). Luego de eso, se invita a que alguien se siente en la silla y exprese cómo se siente en ese momento, para que, de esta manera, entre todos encuentren una respuesta y le ayuden a sentirse mejor mediante un abrazo.

Resultados

Durante 8 semanas se aplicaron diferentes ejercicios de *mindfulness* con los niños y niñas, visualizando de esta manera que dichos ejercicios los ayudaban para lograr entender de mejor manera sus emociones.

Las actividades del *mindfulness* aportaron a la creatividad, concentración y atención de los niños, ayudando al desenvolvimiento de los diversos tipos de inteligencia (inter- e intrapersonal) mediante los cuales se genera un aprendizaje eficaz. De igual manera, fueron fáciles de aplicar dentro del aula por medio de diversas técnicas como cantos, cuentos, música, juegos, respiración, centrar la atención y, sobre todo, la práctica del yoga.

En efecto, el *mindfulness* permitió a los infantes encontrarse en armonía con su yo interno y con los demás, produciendo así energía positiva en su vida cotidiana y al realizar sus labores diarias.

Así mismo, respondiendo al pedido de la docente, se le entregaron varias actividades adicionales para que, a futuro, ella pudiera dar continuidad a los ejercicios de manera autónoma.

Conclusiones

En este punto es importante que se aplique el *mindfulness* en las aulas de clase de educación inicial “para poder alcanzar un mejor conocimiento de sí mismos y poder desenvolverse de forma eficaz en un mundo cada vez más incierto y cambiante” (Beta y López, 2019, p. 129). Es necesario implementarlo pues ayuda a los niños y niñas a poder afrontar las diversas situaciones que causan negatividad en su entorno y dentro de sí mismos; para que, de esta manera, potencien la confianza en sí mismos, aprendan a no juzgar a los demás y logren convivir en armonía en su proceso de aprendizaje.

La práctica de *mindfulness* representa un medio valioso para los docentes y, de la experiencia realizada, se recomienda que se generen rutinas para su ejecución pues, si se realiza en forma aislada u ocasional, es probable que no se logren los resultados esperados. Por otro lado, los docentes que lo aplican deben estar preparados y contar con el material necesario.

Por otra parte, para implementar *mindfulness* generalmente no se necesitan recursos sofisticados, al ser el cuerpo el principal recurso.

En última instancia, aunque los resultados de la aplicación del *mindfulness* en el aula son prometedores, las investigaciones señalan que su efectividad se maximiza cuando se extiende más allá del entorno escolar, involucrando a las familias en la práctica.

Referencias bibliográficas

- Barragán, E. (2016). Educar para ser feliz: atención plena (*mindfulness*). *Red de información educativa redined*. <https://urlc.net/IsCA>
- Beta, M y López, I. (2019). Mindfulness y educación: formación de los instructores de mindfulness en educación secundaria. *DIDACTICAE*, 6, 126-143. <https://doi.org/10.1344/did.2019.6.126-143>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.

- Bisquerra, R. (2010). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis. <https://urlc.net/Isyn>
- Camacho, C. (2016). *Aplicaciones del Mindfulness en la población Infanto-Juvenil* (Tesis de grado). Universidad de Jaén. <https://urlc.net/KDKr>
- Cebolla, A., Enrique, A., Alvear, D., Soler, J. y García-Campayo, J. (2017). Psicología positiva contemplativa: integrando mindfulness en la psicología positiva. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 12-21. <https://urlc.net/Isrq>
- Comas, S. (2016). *Burbujas de paz: Pequeño libro de Mindfulness para niños (y no tan niños)*. Nube De Tinta.
- González, G. y Amigo, I. (2018). Efectos de la atención plena en el ámbito educativo: una revisión sistemática. *Revista de psicología y educación*. 13(1), 73-91 <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.159>
- Goleman, D. (2017). *La inteligencia emocional*. Kairós.
- Hernández, R. (2014). La investigación cualitativa a través de entrevistas: su análisis mediante la teoría fundamentada. *Cuestiones Pedagógicas*, 23, 187-210. <https://urlc.net/Is-4>
- Latorre, A. (2005). *La investigación-acción. Conocer y cambiar la práctica educativa*. Editorial Graó. <https://urlc.net/Is-s>
- Moroney, T. (2005). *Cuando estoy enfadado*. Ediciones Sm.
- Naranjo, A. (2020). *Mindfulness y educación infantil* (Proyecto de innovación). Universidad de La Laguna. <https://urlc.net/KDkX>
- Puentes, S. (2018). *Mindfulness y el yoga. Autorregulación emocional a través del juego en el aula de educación infantil* (Tesis de grado). Universitat de les Illes Balears. <https://urlc.net/IsBa>
- Sánchez, M., Adelantado, M., Huerta, M. y Bresó, E. (2020). Mindfulness en educación infantil: un programa para desarrollar la atención plena. *Revista Academia y Virtualidad*, 13(2), 133-144. <https://doi.org/10.18359/ravi.4726>
- Vásquez-Dextre, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51. <https://urlc.net/Iso4>

Autoras

Irma Fajardo Pacheco

Universidad Nacional de Educación (UNAE). Licenciada en Educación Social. Magíster en Intervención y Educación Inicial. Actualmente se desempeña como docente investigadora en la Universidad Nacional de Educación.

Dora Barbecho Ochoa

Universidad Nacional de Educación (UNAE). Actualmente cursa el noveno semestre de la carrera de Educación Inicial en la UNAE.

Silvana Quizhpi-Criollo

Universidad Nacional de Educación (UNAE). Actualmente cursa el noveno semestre de la carrera de Educación Inicial en la UNAE.